

Voimistelijoiden pelisäännöt

- ★ Tulen harjoituksiin ajoissa ja ilmoitan mahdollisesta myöhästymisestä tai poissaolosta.
- ★ Tulen harjoituksiin treenivaatteissa ja hiukset kiinni.
- ★ Yritän harjoituksissa aina parhaani ja kannustan kaveria.
- ★ Pidän huolta omista ja yhteisistä tavaroista ja siivoan omat jälkeni.
- ★ Otan kaikki mukaan ja olen ystävällinen kaikille.
- ★ Annan harjoitusrauhan muille.
- ★ Käytän puhelinta vain kun se on välttämätöntä.
- ★ Kuuntelen valmentajia ja joukkueovereita
- ★ Keskustelen mahdollisista epäkohdista ja ongelmista huoltajan ja/tai valmentajan kanssa.
- ★ Syön riittävästi ja monipuolisesti. Nukun tarpeeksi.
- ★ Päätoimisten valmentajien pelisäännöt



Työntekijöiden pelisäännöt

- ★ Olen ajoissa paikalla harjoituksissa, palavereihissa ja kaikkiin muihin työhöni kuuluviin tapahtumissa.
- ★ Jätän harjoituspaikan siistiksi jokaisen harjoituskerran jälkeen.
- ★ Käytän harjoituksissa ensisijaisesti MiVon/ joukkueen seuravaatteita.
- ★ Toimin ja käyttydyn harjoituksissa, kilpailuissa ja leireillä esimerkiksi: olen aktiivinen ja annan palautetta positiiviseen sävyyn. Luon omalla toiminnallani kaikille miellyttävän ja turvallisen toimintaympäristön.
- ★ Toimin työssäni suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti.
- ★ Kouluttaudun ja kehitän itseäni jatkuvasti valmentajan urapolulla.
- ★ Otan vastaan ja annan rakentavaa palautetta.
- ★ Arvostan voimistelijoita ja seuratoimijoita.
- ★ Kehun, kannustan ja huomioin kaikki ryhmäni tai joukkueeni jäsenet jokaisessa harjoituksessa!
- ★ Huolehdin oma-aloitteisesti ja aktiivisesti oman ryhmäni viestinnästä kauden aikana. Varsinkin vanhempien suuntaan.
- ★ Mikäli olen poissa, hankin hyvissä ajoin tuuraajan.
- ★ Hätä- ja loukkaantumistapauksissa toimin rauhallisesti ja noudatan ensiapuohjeita. Toimimme yhdessä tilanteen mukaan.
- ★ Huomioimme monikulttuurisuuden parhaalla mahdollisella tavalla.

Vanhempien pelisäännöt

- ★ Tuen, kannustan ja olen kiinnostunut lapseni harrastuksesta, mutta en luo paineita menestymisestä.
- ★ Huolehdin, että lapsen kausi-ilmoittautumiset ja muut tarpeelliset kauteen liittyvät asiat ovat kunnossa.
- ★ Tuen valmentajaa hänen työssään ja annan harjoitus- ja työrauhan.
- ★ Keskustelen lapseni valmennukseen liittyvistä asioista aina ensin hänen valmentajansa kanssa.
- ★ Olen kaikessa viestinnässäni avoin ja rakentava.
- ★ Vältän vertailuja lasten kesken. Tiedostan, että jokainen lapsi kehittyy omaan tahtiinsa.
- ★ Kannustan kaikkia tasapuolisesti kilpailuissa enkä arvostele kilpailijoita tai tuomareita.
- ★ Tuen lastani urheilullisten elämäntapojen omaksumisessa.
- ★ Huolehdin siitä, että lapseni tulee harjoituksiin ja kilpailuihin ajoissa, säännöllisesti ja oikeassa varustuksessa. Näin lapsi oppii kunnioittamaan aikaa.
- ★ Ilmoitan lapseni poissaolosta valmentajalle mahdollisimman ajoissa.
- ★ Hoidan oman osuuteni kisatalkoissa ja toimin muiden kanssa yhteistyössä esim. kuljetuksia järjestettäessä.
- ★ Sitoudun Suomen Voimisteluliiton ja Cheerleadingliiton sekä seuran sääntöihin ja kunnioitan niiden arvoja.