9-15v KILPARYHMÄURHEILIJAN OHJEISTUS 2026-27

Kilparyhmän yleiset säännöt

1. Kilparyhmän urheilijalta edellytetään tavoitteellista harjoittelua ja aktiivista kilpailemista koko kauden ajan.

2. Useampaa lajia harjoittelevien tulee viikkotasolla sopia oman valmentajan kanssa osallistumisesta yleisurheiluharjoituksiin ja -kilpailuihin.

3. Urheilijan tulee ilmoittautua harjoituksiin tai ilmoittaa poissaolosta hyvissä ajoin ryhmän myClubissa. Harjoituksissa pitää olla paikalla ajoissa.

4. Harjoitusten aikana urheilijan tulee toimia täsmällisesti valmentajan antamien ohjeiden mukaan.

5. Urheilija kohtelee kaikkia urheilijoita, valmentajia ja muita urheiluihmisiä kunnioittaen. Urheilija ei kiusaa eikä salli muiden kiusata.

6. Urheilijan tulee käyttäytyä hyvin kaikissa harjoituksissa, kilpailuissa, leireillä ja muissa seuran tapahtumissa. Urheilija muistaa, että hän edustaa näissä tilaisuuksissa seuraansa ja kilparyhmäänsä ja toimii tilanteen edellyttämällä tavalla muita kunnioittaen.

7. Urheilija varustautuu harjoituksiin asianmukaisesti valmentajan ohjeiden mukaan.

8. Urheilija tai urheilijan huoltaja on itse vastuussa siitä, että urheilijan ja huoltajan yhteystiedot seuran MyClub-sivustolla ovat ajan tasalla. Urheilija/huoltaja on velvollinen seuraamaan urheilijaa koskevia sähköposti- ja MyClub-tiedotteita. "Yhteisön viestit" tulee olla myClubin viestiasetuksissa hyväksyttynä, jotta pystytte vastaanottamaan sähköpostit ja tekstiviestit.

9. Jos kilparyhmällä on käytössä harjoituspäiväkirja tai tapahtumakalenteri (myClub), urheilija sitoutuu käyttämään sitä aktiivisesti ryhmän valmentajien edellyttämällä tavalla.

10. Urheilija suorittaa seuralle kausimaksun ja jäsenmaksun. Kausimaksu sisältää valmennusmaksun, tilamaksun ja seuramaksun. Kausimaksuista päättää johtokunta vuosoittain ja ne ovat nähtävissä seuran verkkosivuilla.

11. Seura tarjoaa urheilijalle laadukasta, koulutetun valmentajan antamaa, ikätasolle sopivaa valmennusta asianmukaisissa tiloissa.

12. Valmentaja kohtelee kaikkia valmennettaviaan tasavertaisesti ja ongelmatilanteissa puuttuu niihin ja on yhteydessä vanhempiin.

Urheilijan terveyden lisääminen

13. Urheileminen sairaana on kiellettyä. Sairastelujen jälkeen tulee levätä riittävästi ennen harjoituksiin paluuta.

14. Urheilijan tulee kertoa valmentajalleen rasitusvaivoista ja muista loukkaantumisista välittömästi, kun niitä ilmenee.

15. Sairastelujen ja loukkaantumisten pitkittyessä urheilijan tulee hakeutua asianmukaiseen hoitoon.

16. Urheilija on aina itse vastuussa käyttämistään lääkeaineista ja lisäravinteista. Varmista, että lääkärisi tarkastaa määrätyn lääkkeen olevan sallittu urheilijoille. Sallitut ja kielletyt lääkeaineet on listattu SUEK:n sivuilla www.suek.fi. Listaathan itsellesi KAMU-sovellukseen käyttämäsi lääkeaineet, jotta ne ovat saatavilla nopeasti mahdollisissa dopingtestitilanteissa. Tarvittaessa lääkeaineen käyttöön voi anoa erivapautta.

17. Urheilijalla on oltava asianmukainen vakuutus. Urheiluvammojen välittömän hoidon turvaamiseksi ja oman talouden kannalta on erittäin suositeltavaa hankkia ja ylläpitää sairauskuluvakuutus, jonka kuluista vastaa urheilija. HUOM! Kilpailulisenssi (kts. kohta 18.) sisältää Sporttiturvavakuutuksen v. 2014 ja sen jälkeen syntyneille (kaudella 2026-27).

18. Urheilija hankkii kilpailulisenssinsä itse https://www.yleisurheilu.fi/seurat/yleisurheilulisenssit/

Kilpaileminen

19. Urheilija osallistuu oman ikäluokan Suomen mestaruuskilpailuihin (14-vuotiaasta alkaen), Suomen mestaruusviesteihin (12-vuotiaasta alkaen), oman ikäluokan alue ja piirin mestaruuskilpailuihin ja -viesteihin, SUL:n seuracupiin ja seuraotteluihin. Näissä kilpailuissa käytetään seuran virallista edustusasua, jonka urheilija hankkii itse. Suomen mestaruuskilpailuissa toimitaan seuran SM-kilpailuohjeen mukaisesti, joka löytyy seuran kotisivuilta. Alle 13-vuotiaille suositellaan kilpailemista mahdollisimman monipuolisesti eri yleisurheilulajeissa.

20. Suomen-, alue- ja piirimestaruuskisoissa seura maksaa ennakkoilmoittautuneiden kilparyhmäläisten ilmoittautumismaksut. Seura ilmoittaa kilpailukohtaisesti, miten ilmoittautuminen suoritetaan. Seuran omiin kilpailuihin sekä seuraotteluihin ja seuracupiin urheilija osallistuu ilmaiseksi.

21. Urheilija varmistaa kilpailuaikataulun ja on ajoissa paikalla. Urheilija hoitaa varmistuksen itse, ellei toisin ole sovittu. Kentällä ovat vain kilpailuvuorossa olevat urheilijat. Muut urheilijat sekä vanhemmat ovat katsomon puolella kannustamassa.

22. Jokaista kilparyhmäurheilijaa koskevat toimitsijavelvoitteet (neljä kertaa vuodessa) seuran järjestämissä kilpailuissa. Seura järjestää toimitsijakoulutusta kaikille SM-ikäisille urheilijoille ja muille halukkaille. Lisää toimitsijatehtävistä löytyy seuran verkkosivuilta.

23. Alle 16-vuotiaiden kilparyhmätoiminnasta vastaa juniorivalmennuspäällikkö Susanna Lintula (susanna@espoontapiot.fi, 050-5541946).