



KILPARYHMÄURHEILIJAN OHJEISTUS 2022

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 ilmoittaa omalle valmentajalle hyvissä ajoin, jos ei pääse paikalle harjoituksiin. 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 on itse vastuussa siitä, että hänen yhteystietonsa seuran MyClub-sivustolla ovat ajan tasalla. Urheilija on velvollinen seuraamaan häntä koskevia sähköposti- ja MyClub-tiedotteita.
9. Jos kilparyhmällä on käytössä harjoituspäiväkirja tai tapahtumakalenteri, urheilija sitoutuu käyttämään sitä aktiivisesti ryhmän valmentajien edellyttämällä tavalla.
10. Urheilija suorittaa seuralle valmennusmaksun ja jäsenmaksun.
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 lääkkeineistä ja lisäravinteista. Varmista, että lääkärisi tarkastaa määrätyn lääkkeen olevan sallittu urheilijoille. Sallitut ja kielletyt lääkkeineet on listattu SUEK:n sivuilla www.suek.fi. Listaathan itsellesi KAMU-sovellukseen käyttämäsi lääkkeineet, jotta ne ovat saatavilla nopeasti mahdollisissa dopingtestitulanteissa. Tarvittaessa lääkkeineen 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.
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, Youth Athletics Gamesiin ja seuraotteluihin. Näissä kilpailuissa käytetään seuran virallista edustusasua, jonka urheilija hankkii itse. Suomen mestaruuskilpailuissa toimitaan seuran SM-kilpailuohjeen mukaisesti, jotka löytyvät seuran kotisivuilta.
20. Alue- ja piirimestaruuskisoissa seura maksaa ennakoilmoittautuneiden ilmoittautumismaksut. Seura ilmoittaa kilpailukohtaisesti, miten ilmoittautuminen suoritetaan. Seuran omiin kilpailuihin 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 valmennusryhmäurheilijaa ja hänen perheettään koskevat toimitsijavelvoitteet (neljä kertaa vuodessa, tai jos perheestä on useampi urheilija niin kuusi kertaa). Seura järjestää toimitsijakoulutusta kaikille SM-ikäisille urheilijoille ja muille halukkaille. Lisää toimitsijatehtävistä löytyy seuran verkkosivuilta.
23. Alle 16-vuotiaiden valmennustoiminnasta vastaa juniorivalmennuspäällikkö Susanna Lintula ja 16-vuotiaiden ja tätä vanhempien valmennustoiminnasta valmennuspäällikkö Jorma Kempainen.

Kehittävää kautta toivottaen,

Susanna

susanna@espoontapiot.fi

040-5104914

Jorma

jorma@espoontapiot.fi

0400-616609