



## YLI 16-VUOTIAAN KILPARYHMÄURHEILIJAN OHJEISTUS 2023

### 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 puuttuu kiusaamiseen 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. Urheilija sitoutuu käyttämään harjoituspäiväkirjaa tai tapahtumakalenteria aktiivisesti ryhmän valmentajien edellyttämällä tavalla.
10. Urheilija suorittaa seuralle valmennusmaksun (sisältää valmennuksen, harjoitustilat, seuramaksu) 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.
13. Osana reilua peliä seura kannustaa urheilijaa suorittamaan Puhtaasti paras- ja Reilusti Paras verkkokoulutuksen <https://puhtaastiparas.fi/fi>

## Urheilijan terveyden lisääminen

14. Urheileminen sairaana on kiellettyä. Sairastelujen jälkeen tulee levätä riittävästi ennen harjoituksiin paluuta.
15. Urheilijan tulee kertoa valmentajalleen rasitusvaivoista ja muista loukkaantumisista välittömästi, kun niitä ilmenee.
16. Sairastelujen ja loukkaantumisten pitkittyessä urheilijan tulee hakeutua asianmukaiseen hoitoon.
17. 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 <https://suek.fi/>. Listaathan itsellesi KAMU-sovellukseen käyttämäsi lääkeaineet, jotta ne ovat saatavilla nopeasti mahdollisissa dopingtestitilanteissa. Tarvittaessa lääkeaineen käyttöön voi anoa erivapautta.
18. Urheilijalla on oltava asianmukainen vakuutus. Urheiluvammojen välittömän hoidon turvaamiseksi ja oman talouden kannalta on erittäin suositeltavaa hankkia ja ylläpitää sairauskuluvakuutus, jonka kuluista vastaa urheilija.
19. Urheilija hankkii kilpailulisenssinsä itse <https://www.yleisurheilu.fi/seurat/yleisurheilulisenssit/>

## Kilpaileminen

20. Urheilija osallistuu oman ikäluokan Suomen mestaruuskilpailuihin, Suomen mestaruusviesteihin, oman ikäluokan alue- ja piirin mestaruuskilpailuihin ja -viesteihin ja SUL:n seuracupiin. Näissä kilpailuissa käytetään seuran virallista edustusasia, jonka urheilija hankkii itse. Suomen mestaruuskilpailuissa toimitaan SM-kilpailuohjeen mukaisesti, joka löytyy seuran kotisivuilta.
21. Alue- ja piirimestaruuskisoissa seura maksaa ennakoilmoittautuneiden ilmoittautumismaksut. Seura ilmoittaa kilpailukohtaisesti, miten ilmoittautuminen suoritetaan. Seuran omiin kilpailuihin urheilija osallistuu ilmaiseksi.
22. 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.
23. Jokaista kilparyhmän urheilijaa 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.
24. 16-vuotiaiden ja tätä vanhempien valmennustoiminnasta (teholajit ja heitot) vastaa valmennuspäällikkö Jorma Kempainen. SM-ikäisten (14-vuotiaat ja vanhemmat) kestävyyslajien valmennuksesta vastaa nuorten olympiavalmentaja Jani Lehtinen.