

# JOENSUUN UIMASEURAN PELISÄÄNNÖT KAUDELLE 2017 - 2018



## Uimahyppykoulu, Jatkoryhmä ja Minikilpa (hyppy)

1. Ei saa painaa toista veden alle, eikä toista saa lyödä
2. Ei juosta hallissa eikä hypätä ilman lupaa
3. Suihkussa ilman uikkareita
4. Pidetään hauskaa
5. Kunnioitetaan harjoituskavereita sekä uimahallin tavaroita
6. Kuunnellaan ohjaajan palaute ja hypätään vain ohjaajan luvalla
7. Tsemppaan muita ja itseäni, yritän täysillä
8. Tulen ajoissa harjoitukseen
9. Vältän turhaa huutoa tai meteliä
10. Keskitytään laudalla / telineellä

## Lasten ja nuorten harrasteryhmät

1. Tullaan ajoissa harjoitukseen
2. Ollaan positiivisella asenteella
3. Ollaan kaikille mukavia
4. Käydään saunassa ja suihkussa ilman uikkaria
5. Annetaan harjoitusrauha kavereille
6. Kuunnellaan kavereita ja ohjaajia

## Tekniikkaralli 2

1. Ei saa kiusata
2. Kuunnellaan valmentajaa
3. Tee parhaasi treeneissä
4. Auta kaveria
5. Ei saa juosta
6. Noudatan uimahallin sääntöjä

## Taso 3 Rollot

1. Ei saa kiusata
2. Kuunnellaan valmentajaa ja ryhmäkavereita
3. Pitää keskittyä treeneissä
4. Myöhästymiset / poissaolot ilmoitetaan valmentajalle ajoissa
5. Teen parhaani treeneissä ja kisoissa
6. Käyttäydyn yst. hallin henkilökuntaa, seuran urheilijoita ja valm. kohtaan

## Taso 2

1. Keskityn olennaiseen
2. Tiedotan valmentajaa ajoissa tärkeistä asioista
3. Yritän parhaani ja tsemppaan muita
4. Huolehdin riittävästä unesta ja ravinnosta sekä kehonhuollosta
5. Tervehdin hallin henkilökuntaa, valmentajia ja urheilijoita
6. Helppoa ja kivaa



## Vanhemmat

1. Huolehdimme, että nuori saapuu ajoissa harjoitukseen ja poissaoloista ilmoitetaan valmentajalle
2. Huolehdimme, että harjoituksissa on oikeanlaiset varusteet mukana
3. Ravintoasiat kunnossa eli välipalat, iltapalat lämpimät ruokailut ajallaan
4. Urheilija saa riittävän levon ja unen
5. Vanhempi-urheilija-valmentaja ->kuunnellaan, huolehditään ja kommunikoidaan keskenämme
6. Kannustetaan liikkumiseen omalla ajalla
7. Kannustetaan aina!

## Valmentajat ja ohjaajat

1. Olen ajoissa harjoituksissa / ohjauksissa
2. Kännykät ja mobiililaitteet eivät kuulu harjoitukseen, ellei sitten niitä käytetä ohjauksessa apuna
3. Asiallinen kielenkäyttö harjoituksissa
4. Ohjataan ryhmää, mutta huomioidaan yksilöt
5. Jos on huonopäivä -> jätämme sen harjoitusten ulkopuolelle
6. Asianmukainen vaatetus harjoituksissa
7. Kommunikointi valmentaja-urheilija-vanhempi kesken

## Vesirallit

1. Ei juosta eikä paineta kaveria veden alle
2. Kuunnellaan ja totellaan ohjaajaa
3. Ollaan kaikille mukavia
4. Altaaseen vain ohjaajan luvalla
5. Ollaan ajoissa harjoituksissa
6. Käydään saunassa ja suihkussa ilman uikkaria
7. Ei saa tönä eikä kiusata ketään
8. Annetaan harjoitusrauha kavereille
- 9.

## Tekniikkaralli 1

1. Kuuntelen ohjaajaa, teen mitä pitääkin tehdä
2. Ei kiusata kaveria
3. Uimahallissa ei riehuta, juosta
4. Tullaan ajoissa harjoitukseen
5. Tullaan harjoitukseen iloisella mielellä
6. Huolehdin välineistä: snorkkeli / räpylät

## Taso 4

1. Olen mukava toisille, pidetään hauskaa
2. Kuunnellaan ohjaajia ja kavereita
3. Puhelin ei kuulu harjoitukseen
4. Noudatetaan ohjeita ja hallin sääntöjä
5. Keskitytään asiaan, yritetään!!!
6. Tullaan treeneihin sovittuun aikaan
7. Pidetään huoli omista tavaroista

## Taso 3 Ikut

1. Kuunnellaan valmentajaa
2. Kannustetaan toisia kilpailuissa ja treeneissä
3. Ilmoitetaan poissaolot valmentajille
4. Huolehditään välineistä
5. Ei kiusata ketään
6. Tehdään treeneissä parhaamme

## Taso 1 ja Edustus

1. Ole ajoissa
2. Treenaamaan / kilpailemaan vain terveenä
3. Kunnioitan toisia / sääntöjä
4. Jokainen huolehtii itsensä ja tavaransa, auttaa tämän jälkeen muita
5. Ilmoita, jos olet poissa / myöhässä
6. Tehdään jokainen päivä hyviä urheilijan päätöksiä

