

## Seuran säännöt

- 1. Harjoituskavereiden kunnioittaminen.** Kenelläkään ei ole oikeutta puuttua, arvostella tai haukkua toisen harjoitteluun tai kehitykseen liittyviä asioita. Kaiken laatuinen kiusaaminen harjoituksissa, harjoitusten ulkopuolella tai sosiaalisessa mediassa on ehdottomasti kielletty. Mikäli minkäänlaista kiusaamista havaitaan, tulee siitä ilmoittaa välittömästi valmentajille.
- 2. Työrauha.** Harjoituksissa annetaan valmentajille työrauha sekä harjoituskavereille harjoittelurauha. Harjoitusten aikana kuunnellaan valmentajien ohjeita ja noudatetaan niitä. Harjoituskavereita ei häiritä jutustelulla tai muulla häiritsevällä toiminnalla ja kaikkien tulee keskittyä omaan harjoitukseen. Harjoituksissa ei potkita/ hakata jäätä tai laitoja sekä kielenkäyttö pidetään asiallisena.
- 3. Harjoitusaikataulujen noudattaminen.** Harjoituspaikalle pyritään saapumaan ajoissa, jotta jäällä/oheisissa ollaan ajallaan. Ennen jäätä tehdään (ei koske luistelukoulua) vähintään 15 min omatoiminen alkuverryttely. Valmennus pyritään aloittamaan viimeistään 5 minuuttia jääajan alkamisesta. Poikkeustapauksista (kyytiongelmat, koulu yms.) sovitaan ryhmän valmentajan kanssa mahdollisesti etukäteen, jolloin valmentaja tietää luistelijan olevan myöhässä.
- 4. Harjoitusten turvallisuus.** Harjoitellessa tulee olla hiukset sidottuina kiinni sekä isot/ roikkuvat korvakorut tulee poistaa ennen jäälle tuloa. Vaatteiden tulee olla lämpimät, mutta sellaiset joissa liikkuminen on vaivatonta. Luistinkengän sekä terien tulee olla sopivat, hyvässä kunnossa sekä luistimia tulee huoltaa huolellisesti. Luistelukoululaisilla tulee olla kypärä.
- 5. Poissaoloista ilmoittaminen.** Poissaoloista ilmoitetaan heti, kun mahdollista oman ryhmän valmentajalle joko viestillä tai soittamalla. Jos poissaoloja on tiedossa etukäteen voi luistelija ilmoittaa siitä valmentajalle edellisissä harjoituksissa suullisesti. Loma-aikojen poissaoloista lähetetään aina erillinen kysely. Luistelukoululaisten/koululaisten ei tarvitse ilmoittaa harjoitusten poissaoloista. Mikäli lapsi ei osallistu näytöksimme, niistä tulee kuitenkin kaikkien ilmoittaa hyvissä ajoin. Poissaoloista voi ilmoittaa Taitajat, K2 ja K1 ja ryhmissä luistelija itse.
- 6. Kilpailujen käytännöt.** Kilpailuissa keskitytään omaan suoritukseen ja kunnioitetaan muita kilpakumppaneita. Pukukoppeihin tulevat vain luistelijat sekä valmentajat. Jos vanhemmalla on tarve päästä koppiin, on tästä keskusteltava ja sovittava etukäteen valmentajan kanssa. Suorituksesta valmentaja antaa palautteen ensin kahden kesken luistelijalle, jonka jälkeen voidaan keskustella yhdessä luistelijan, vanhempien sekä valmentajan kanssa suorituksesta. Pisteet käydään läpi samalla periaatteella, joko kilpailupaikalla tai seuraavissa harjoituksissa. Mikäli kilpailupäivä on sunnuntai, seuraavan viikon maanantai suositellaan pitämään vapaana harjoituksista. Jokaisen kilpailijan tulee tutustua erilliseen ”Kilpailijan muistilista” osioon.
- 7. Puhelimen käyttö.** Kopissa voi vapaasti käyttää puhelinta harjoitusten ulkopuolella. Harjoitusten aikana puhelimen käyttö on kielletty. Puhelimen käytöstä voidaan sopia erikseen valmentajan kanssa esimerkiksi musiikin kuuntelussa alkuverryttelyn, lenkin, omatoimisen venyttelyn tai kuntosaliharjoittelun aikana.
- 8. Harjoitusten seuraaminen ja kuvaaminen.** Vanhemmilla on lupa seurata harjoituksia katsomosta puuttumatta harjoitusten kulkuun. Omaa lasta on lupa kuvata harjoituksissa. Valmentajilla on kuitenkin oikeus pyytää kuvaamisen lopettamista, mikäli se häiritsee harjoituksia ja tällöin kuvaaminen tulee lopettaa.

- 9. Sosiaalinen media.** Mikäli ette halua, että lapsesta julkaistaan kuvia tai videoita sosiaalisessa mediassa tai seuramme nettisivuilla, ilmoittatthan siitä erikseen ryhmänne valmentajalle tai puheenjohtajalle. Muussa tapauksessa julkaisemme ajoittain kuvia ja videoita näytöksistä, kilpailuista sekä harjoituksista. (Facebook, Instagram, paikallislehti yms.)
- 10. Valmentajiin yhteyden ottaminen.** Luistelijat ja vanhemmat voivat ottaa yhteyttä valmentajiin puhelimitse tai sähköpostilla. Kiireellisissä asioissa päävalmentaja on tavoitettavissa puhelimella (viestit, soitot) **ma-pe klo 07.00-21.00** sekä **la klo 8.00–16.00**. Tuntivalmentajiin saa yhteyden sähköpostilla. Sähköposteilla hoidetaan kiireettömämmät asiat ja valmentajamme pyrkivät vastaamaan sähköposteihin n. vuorokauden sisällä. Yhteystiedot löytyvät seuramme nettisivuilta. **Poikkeuksena soitto/viestiaikoihin ovat kilpailupäivät jolloin kilpailuihin lähtevä valmentaja on tavoitettavissa kilpailijoita varten kilpailujen ajan puhelimitse.**
- 11. Näytökset.** Näytöksiä järjestään kahdesti vuodessa. Mikäli luistelija ei ole osallistumassa näytökseen, tulee siitä ilmoittaa heti kun mahdollista. Valmentajat päättävät näytöksen rooleista sekä näytöksen aiheesta. Mikäli näytösasuista tulee huomattavia kustannuksia (yli 100 e), seura tulee kustannuksissa vastaan. Tästä on sovittava kuitenkin aina tapauskohtaisesti. Ensisijaisesti näytösasut tehdään ja hankitaan omakustanteisesti.
- 12. Loukkaantumiset.** Mikäli harjoituksen aikana tai ennen harjoitusta (alkuveryttely, pukukopit, jäähallin alue) tapahtuu loukkaantuminen, tulee luistelijan ilmoittaa siitä viipymättä valmentajille, jotka katsovat parhaat mahdolliset jatkotoimenpiteet. Valmentaja ilmoittaa heti luistelijan vanhemmille, mikäli luistelija tarvitsee sairaalahoitoa. Jos luistelija lyö lievästi päänsä jäähän, mutta pystyy jatkamaan harjoituksia, tulee asiasta ilmoittaa vanhemmille.
- 13. Ryhmissä eteneminen.** Valmentaja katsoo jokaiselle oman taitotason, iän, harjoittelumotivaation sekä harjoituskäytännön perusteella parhaiten sopivan ryhmän. Ryhmävalinnoista voi valmentajat keskustella tarpeen tullen luistelijoiden sekä vanhempien kanssa yhdessä. Valinnat pyritään aina tekemään luistelijan etua sekä ryhmien valmennuksen sujuvuutta ajatellen.
- 14. Päihteet.** Päihteiden käyttö harjoituksissa/kilpailuissa, harjoituspaikoilla/kilpailupaikoilla on ehdottomasti kielletty. Alkoholien tai muiden päihteiden nauttiminen 24h ennen harjoitusten alkamista on kielletty. Mikäli sääntöjen vastaista päihteiden käyttöä havaitaan, tulee luistelijan poistua harjoituksista välittömästi sekä hänet voidaan määrätä välittömästi harjoittelu tai kilpailukieltoon sovituksi määräajaksi.

Muuta huomioitavaa:

Mikäli sääntöjä ei noudateta asianmukaisesti, asiasta annetaan ensin huomautus. Mikäli huomautuksesta huolimatta sääntöjä rikkova käytös jatkuu, keskustellaan asiasta ensin yhdessä valmentajien, luistelijan, vanhempien sekä tarvittaessa puheenjohtajan kanssa. Jos tämänkin jälkeen sääntöjen rikkominen jatkuu, voidaan luistelija määrätä harjoittelu sekä kilpailukieltoon tapauskohtaisesti sovituksi määräajaksi. Mikäli määräajan jälkeen sääntöjä rikotaan edelleen, on seuralla oikeus erottaa luistelija seuran toiminnasta.

**Poikkeuksena kohta 15. jolloin harjoitus/kilpailukielto voidaan määrätä välittömästi.**