

## **Pelisäännöt vanhemmille**

Katso yltä Nuoren Suomen ja VALO:n huippuaikuisen valmennusvideo.

- Tuen ja kannustan lastani hänen harrastuksessaan, mutta en luo paineita menestymisestä.
- Huolehdin, että lapseni tulee ajoissa ja säännöllisesti harjoituksiin.
- Ilmoitan lapseni poissaolosta valmentajalle mahdollisimman ajoissa.
- Huolehdin, että lapseni syö terveellisesti, nukkuu riittävästi ja harrastaa monipuolisesti arkiliikuntaa myös koulun ja voimistelun ulkopuolella.
- En häiritse valmentajaa ja voimistelijoita harjoitusten tai kilpailujen aikana, vaan pysyn katsomossa. Valmentaja huolehtii voimistelijoiden eväiden syönnin tarpeesta kilpailuiden aikana.
- Annan lapselleni ja valmentajille työrauhan poistumalla harjoitustilasta.
- Tuen valmentajan auktoriteettiä, enkä puutu valmennukseen lapseni kuullen.
- Keskustelen lapseni valmennukseen liittyvistä asioista hänen oman valmentajansa kanssa ja tuen valmentajaa työssään.
- Kunnioitan valmentajan vapaa-aikaa ja otan yhteyttä vain sähköpostitse.
- Omalla toiminnallani näytän esimerkkiä lapselleni.

## **Pelisäännöt voimistelijoille**

- Tulen ajoissa ja säännöllisesti harjoituksiin. En jää vitkuttelemaan matkalle.
- Syön ennen treenejä. Treenien aikana juon vain vettä.
- Kuuntelen ja keskityn valmentajani antamiin ohjeisiin ja yritän parhaani mukaan toteuttaa niitä.
- Kannustan ja autan kaveria.
- Annan kaikille niin valmentajalle kuin ryhmäkavereillekin harjoittelurauhan, en häpäytä enkä häiritse harjoituksissa muita.
- Huolehdin siisteydestä ja säilytän tavaroitani niille kuuluvilla paikoilla.
- Muistan levätä ja liikkua vapaa-ajalla riittävästi.
- Syön terveellisesti, säännöllisesti ja riittävästi.

## **Pelisäännöt Valmentajille & Ohjaajille**

- Tulen ajoissa ja hyvin valmistautuneena omaan työvuorooni, ohjaustilanteeseen.
- Varmistan, että jokaisessa harjoituksessa toteutuu HIKI, HENGÄSTYMINEN, ILO & ONNISTUMINEN
- Kehun, kannustan & keskustelen
- Autan onnistumaan, autan oivaltamaan