



VALMENNUSRYHMÄURHEILIJAN OHJEISTUS 2019-2020URHEILIJASOPIMUS 1.10.2017—30.9.2018

Espoon Tapiot (jäljempänä seura)

_____ (jäljempänä urheilija)

_____ (jäljempänä valmentaja)

~~Valmennusryhmäurheilijan urheilijasopimus koskee jokaista valmennusryhmässä harjoittelevaa urheilijaa sekä alaikäisten urheilijoiden kohdalla myös urheilijan huoltajaa. Valmennustukiurheilijoilla valmennusta koskeva kolmikantasopimus korvaa tämän urheilijasopimuksen.~~

Muotoilu: Riviväli: 1

Valmennusryhmän yleiset säännöt

1. Valmennusryhmä~~ssä urheilijalta~~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 valmennusryhmäänsä 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 valmennusryhmällä 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 rasisusvaivoista ja muista loukkaantumisista välittömästi, kun niitä ilmenee.
15. Sairastelujen ja loukkaantumisten pitkittyessä urheilijan tulee hakeutua asianmukaiseen hoitoon. [Toimintavuoden aikana seuralle valmistuu malli hoitopolusta.](#)
16. Urheilija on aina itse vastuussa käyttämistään lääkaineista. Varmista, että lääkärisi tarkastaa määrätyn lääkkeen olevan sallittu urheilijoille. Sallitut ja kielletyt lääkaineet on listattu [SUEK:n](#) sivuilla www.suek.fi. [Listaathan itsellesi KAMU-sovellukseen käyttämäsi lääkaineet, jotta ne ovat saatavilla nopeasti mahdollisissa dopingtestitulanteissa. Tarvittaessa lääkaineen käyttöön voi anoa erivapautta.](#)
- 18.17. Urheilijalla on oltava asianmukainen vakuutus. HUOM. Seuran kustantama lisenssi sisältää vain tapaturmavakuutuksen, ja [vuonna 2006](#) tai aikaisemmin syntyneillä lisenssi ei sisällä mitään vakuutusta. [U](#) rheiluvammojen välittömän hoidon turvaamiseksi [ja oman talouden kannalta](#) on [erittäin suositeltavaa](#) hankkia [ja](#) ylläpitää sairauskuluvakuutus, jonka kuluista vastaa urheilija. [SUL:n sporttiturvavakuutuksesta löytyy tietoa liiton verkkosivuilta yleisurheilu.fi/seurat/yleisurheilulisenssit/yleisurheilulisenssien-ostaminen](#)

Kilpaileminen

- 19.18. Urheilija osallistuu oman ikäluokan SM-kilpailuihin (14-v. alkaen), SM- viesteihin (12-v. alkaen), oman ikäluokan am- ja pm-kilpailuihin ja -viesteihin, SUL:n seuracupiin, YAG:iin ja seuraotteluihin. Näissä kilpailuissa [käytetään](#) seuran virallista edustusasiaa, jonka urheilija hankkii itse. SM-kilpailuissa toimitaan seuran SM-kisaohjeen mukaisesti, jotka löytyvät seuran nettisivuilta.
 - 20.19. Alue- ja piirimestaruuskisoissa seura maksaa ennakoilmoittautuneiden ilmoittautumismaksut. Urheilijan tulee tehdä ilmoittautumisensa vain niihin lajeihin, joihin hän osallistuu. Seuran omista kisoista urheilija kilpailee ilmaiseksi.
 - 21.20. Urheilija varmistaa kilpailuajataulun 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.
 - 22.21. Jokaista valmennusryhmäurheilijaa ja hänen perheettään koskevat toimitsijavelvoitteet ([neljä kertaa](#) vuodessa, tai jos perheestä useampi urheilija niin [kuusi kertaa](#)). [Seura järjestää toimitsijakoulutusta kaikille SM-ikäisille urheilijoille ja muille halukkaille. Lisää toimitsijatehtävistä löytyy seuran verkkosivuilta <https://www.espoontapiot.fi/kilpailutapahtumat/toimitsijoille/>](#)
- Alle 16-vuotiaiden valmennustoiminnasta vastaa juniorivalmennuspäällikkö [Susanna Lintula](#) ja 16-vuotiaiden ja tätä vanhempien valmennustoiminnasta valmennuspäällikkö [Jorma Kemppainen](#).

Kehittävää kautta toivottaen.

<u>Susanna</u>	<u>Jorma</u>
<u>susanna@espoontapiot.fi</u>	<u>jorma@espoontapiot.fi</u>
<u>040-5104914</u>	<u>0400-616609</u>