VTL:n etiketti: jää, oheiset ja viestintä /kilpaluistelijat

Luistelijat

• Osallistun harjoituksiin liikunnasta nauttien, innokkaalla ja positiivisella mielellä. Huomioin seurakaverini ja heidän vanhempansa sekä valmentajani että jäähallin henkilökunnan.

• Tulen hallille ajoissa ja lämmittelen ennen jäälle menoa valmentajalta saamani ohjeiden mukaan välttyäkseni loukkaantumisilta. Jääharjoituksen jälkeen teen loppuverkan ohjeistuksen mukaan.

• Käytän luisteluun sopivaa (vartalonmyötäistä ja joustavaa) luisteluasua, jotta vartalon liikkeet näkyvät. Luistellessa käytän myös hanskoja. Kylmässä hallissa pukeudun riittävän lämpimästi, kylmillä keleillä kerrospukeutumista. Oheisissa käytän oheisiin soveltuvia vaatteita –en kuitenkaan samoja kuin jäällä.

• Pidän pitkät hiukset kiinni ponnarilla, letillä tai nutturalla (tämä on myös turvallisuusasia, hiukset eivät saa tulla kasvojen eteen treeneissä ja häiritä näkökenttää).

• En käytä rannekoruja, pitkiä kaulakoruja tai roikkuvia korvakoruja jäällä eikä oheisissa (turvallisuusasia).

• Kunnioitan valmentajaa ja noudatan hänen ohjeitaan.

• Katson valmentajaan, kun hän puhuu minulle ja kehonkieleni on asiallista (valmentaja opastaa tässä asiassa). Ymmärrän, että valmentajalla on oikeus poistaa epäasiallisesti käyttäytyvä luistelija jäältä.

• Ollessani myöhässä harjoituksista, käyn kertomassa valmentajalle syyn myöhästymiseeni. Jos minun täytyy poistua ennen tunnin loppua, ilmoitan siitä valmentajalle ennen tunnin alkua. Mikäli joudun poistumaan kesken tunnin jäältä, ilmoitan siitä valmentajalle ennen poistumista.

• Pidän yllä treenipäiväkirjaa (K4 pakollinen, K3 hyvä harjoitella, K2 ja K1 ei vielä tarvitse)

• Pidän huolta siitä, että saan riittävästi energiaa. Huolehdin siitä, että otan riittävät eväät mukaan treeneihin.

• Huolehdin siitä, että pukuhuoneet jäävät siistiin kuntoon ja etten kuljeta hiekkaa pukuhuoneisiin.

Vanhemmat

• Kunnioitan ja huomioin kaikkia seuramme luistelijoita ja heidän vanhempiaan sekä valmentajia että jäähallin henkilökuntaa.

• Ymmärrän vanhemman roolin: KULJETA – KUSTANNA –KANNUSTA

• Ymmärrän, että kyseessä on lapseni harrastus. Tuen lapseni motivaatiota –en painosta enkä väheksy.

• Annan valmentajille työrauhan ja esitän mahdolliset kysymykseni valmentajille sähköpostitse, whatsappilla tai suullisesti harjoitusten ulkopuolella, etteivät luistelutunnit häiriinny. Kunnioitan luistelijan ja valmentajan välistä valmennussuhdetta.

• Annan luistelijoillemme ja valmentajillemme yksityisyyttä vaatteiden ja varusteiden vaihtoon pukuhuoneissa. Autan lastani, jos hän tarvitsee apua, mutta vältän pitkäaikaista oleskelua ruuhkaisissa pukuhuoneissa. Huolehdin myös siitä, ettemme kuljeta hiekkaa pukuhuoneisiin. Miehet eivät mene pukuhuoneisiin.

• Jääharjoituksia voi seurata aina halutessaan, mutta annamme luistelijoille harjoitusrauhan ja valmentajille työrauhan.

• Emme huutele katsomosta ohjeita luistelijalle, valmentaja ohjaa lastani jäällä.

• Ilmoitan valmentajalle, mikäli luistelijalle otetaan seuran ulkopuolisilta koreografeilta ja valmentajilta yksityistunteja. Näin valmentajat voivat tehdä yhteistyötä ulkopuolisten valmentajien kanssa luistelijan tekniikkaan tai koreografiaan liittyvissä asioissa. Kaikki ylimääräiset treenit ulkopuolisen valmentajan kanssa tehdään yleisöluistelujäillä tai luistelijan itse varaamalla jäillä, ei VTL:n jäillä. (lue säännöt ohjelmien tekoon)

• Huolehdin lapseni riittävästä ja terveellisestä ravinnonsaannista sekä treenipäivään sopivista välipaloista. Huolehdin, että lapsi lepää ja rentoutuu riittävästi.

• Huolehdin, että lapsellani on tarvittavat varusteet.

• Osallistun seuran järjestämiin tiedotustilaisuuksiin voimavarojeni puitteissa.

• Osallistun seuran tapahtumien järjestämiseen ja varainkeruuseen voimavarojeni puitteissa.

• Annan palautetta seuran hallitukselle ja muille vapaaehtoisille toimijoille rakentavassa hengessä niin positiivisista kuin vielä kehitettävistä asioista

• Ilmoitan lapseni poissaoloista Alexanderille whatsappilla. Mielellään ennen klo. 10 kyseisenä päivänä, jotta seura pystyy kohdentamaan valmennusresurssit aina parhaalla mahdollisella tavalla. p. 046 6685117

Viestintä valmentajille

Torstaisin on valmentajien vapaapäivä eikä silloin lähetetä viestejä! Yhteydenotot sähköpostilla tai WhatsAppilla. Ennen klo. 8 ei lähetetä viestejä eikä klo. 21.30 jälkeen.

Valmentajien yhteystiedot: https://vtl.sporttisaitti.com/seura/valmennus/valmentajat-ja-ohjaajat-yhteysti/

Hallituksen yhteystiedot: https://vtl.sporttisaitti.com/seura/hallitus/

Jos tarve, sovitaan aika tapaamiselle tai soittoaika.