

# **HELSINKI SKI CLUB PELISÄÄNNÖT KAUSI 2018 – 2019 (27.11.2018 – 31.5.2019)**

1. Kehun, kannustan ja rohkaisen joukkueovereiritani  
En koskaan hauku, arvostele tai kiusaa ketään. Otan jokaisen huomioon. Olen kaikkien kanssa
2. Annan kaikille keskittymisrauhan (en häiriköi puheilla, elekielellä, teoilla) sekä harjoittelussa että kilpaillessa.
3. Kunnioitan aina toisia laskijoita, valmentajia, kaikkia toimihenkilöitä (huoltajat ja toimitsijat).
4. Käyttäydyn hyvin edustaen itseäni, joukkueettani ja seuraani kaikissa harjoituksissa, leireillä, tapahtumissa ja kilpailuissa  
En kiroile, syljeksi, riehu, metelöi tai roskaa. Seurassa on voimassa fyysisen koskemattomuuden sääntö  
Rinnekeskuksessa toimin esimerkillisesti sääntöjen mukaisesti sekä rinteessä että hisseissä. Huomioin aina jokaisen.  
Ruokailen siististi  
Kiitän ja olen kohtelias  
Osaan pyytää anteeksi  
Noudatan Helsinki Ski Clubin sosiaalisen median pelisääntöjä, kts LIITE 1
5. Omaksun urheilijan elämäntavat  
Huolehdin riittävästä ruokailusta, levosta ja harjoittelusta  
Huolehdin varusteistani ja asianmukaisesta vaatetuksesta  
Olen sovitusajoin ajoissa ja valmiiksi lämmitellenä. Asenteeni kaikissa harjoituksissa, leireillä, kilpailuissa on 100%
6. Pidän hyvää huolta omista varusteistani ja muista tavaroistani, enkä kajoa muiden tavaroihin
7. En käytä päihteitä  
Koska olen urheilija  
Koska se heikentää suoritustasoa, palautumista ja kehittymistä laskijana  
Koska se on laitonta
8. Ilmoitan aina itse poissaolostani tai myöhästymisestä rehellisesti vastuuvälmentäjälle
9. Seuraamukset jos Helsinki Ski Clubin pelisääntöjä ei noudateta (järjestys seuraamuksista):
  1. Vastuuvälmentäjän suora henkilökohtainen puhuttelu ja tieto aina vanhemmille
  2. Kielto saman ja seuraavan päivän harjoituksiin
  3. Kirjallinen varoitus ennen määräaikaista sulkemista
  3. Määräaikainen sulkeminen seuran toiminnasta

Kauden 2018 - 2019 aikana laskijan ja huoltajien on noudatettava seuran & joukkueen tekemiä sponsorointisopimuksia. Laskijaa suositellaan käyttämään seuran hallituksen määrittelemää virallista vaatetusta aina edustaessaan seuraa virallisissa harjoituksissa, leireillä, ja kilpailuissa tai osallistuessaan seuran muuhun toimintaan kuten edustamiseen.

Laskijalla on lupa hankkia sponsorisopimuksia henkilökohtaisesti, joukkueelle ja seuralle. Ne eivät saa olla samalta toimialalta kuin olemassa olevat kumppanuudet.

Näihin pelisääntöihin kuuluu LIITE 1 ja LIITE 2

## HELSINKI SKI CLUB PELISÄÄNNÖT

*julkistettu ja otettu käyttöön 27.11.2018*

## SOSIAALISEN MEDIAN PELISÄÄNNÖT

Sosiaalisessa mediassa sisältö on pääosin käyttäjien tuottamaa. Sisällön tuottamisen ja kuluttamisen raja on hämärtynyt, koska sama henkilö voi sekä kuluttaa sisältöä että tuottaa uutta. Sosiaalisen median julkaisualustoja on monia ja niitä ovat: blogit, mikroblogipalvelut, wikipalvelut, mediapalvelut, yhteisöt, virtuaalimaailmoja, verkkoyhteisöt. Tunnetuimpina ovat mm. Facebook, Instagram, Whatsapp. Youtube

1. Lastani a) saa kuvata b) ei saa kuvata (ympyröi valintasi) seuran toimesta. Kuva- ja videomateriaalia voidaan käyttää seuran sosiaalisen median kanaviin ja muihin julkaisuihin
2. Se mitä julkaiset niin sinun pitää voida seistä sanojesi ja/tai kuvien takana sen suuruisen LIVE yleisön edessä jolle sen julkaiset
3. Jokaisella on oikeus yksityisyyteen. Laskija ei saa julkaista ilman toisen lupaa mitään kuvia, videoita tai tietoja
4. Kuvia tai videoita majoituksesta, seuran harjoituksista tai muista yhteisistä tapahtumista saa käyttää sosiaalisessa mediassa vain, jos siihen on valmennuksen ja kuvissa esiintyvien joukkuekavereiden lupa.
5. Harjoituksissa ja kilpailuissa keskitytään laskemiseen. Puhelimet, tabletit, sosiaalinen media jätetään kokonaan pois.
6. Päivitykset tai niissä esiintyvät linkkaukset eivät saa vaikuttaa negatiivisesti seuraan, joukkueeseen tai sen jäseniin.
7. Päivityksissä ei saa arvostella muita ihmisiä, oman tai muiden seuran jäseniä, valmentajia, vanhempia, toimitsijoita, ja järjestäjiä
8. Päivitykset jotka voidaan tulkita provosoiviksi, rasistisiksi tai seksistisiksi eivät kuulu urheiluun eivätkä hyvään käytökseen - kiusaaminen on kiusaamista myös sosiaalisessa mediassa.
9. Kaikki asiat eivät kuulu sosiaaliseen mediaan. Näitä ovat mm. lääkintään/joukkueen jäsenten terveydentilaan liittyvät asiat, joukkueen strategiat, sisäiseen käyttöön tarkoitetut motivointivideot.
10. Seuralla on virallisia yhteistyökumppaneita, joiden satsausta toimintaan tulee kunnioittaa. Sosiaalisessa mediassa ei kannata ottaa kantaa kumppaneita vastaan tai räikeästi ajaa kilpailevien yritysten asiaa.

**HELSINKI SKI CLUB PELISÄÄNNÖT,**

*julkistettu ja otettu käyttöön 27.11.2018*

**2. VANHEMPIEN / HUOLTAJIEN ROOLI**

- a) Kuljeta, kustanna ja kannusta
- b) Muistan, että lapseni on alppihiihtäjä, koska hän haluaa sitä ja se on hänestä kivaa. Anna lapsen nauttia harrastuksesta – älä harrasta lapsesi välityksellä
- c) Ymmärrän, että lajin kilpailullisesta luonteestaan huolimatta oppiminen on tärkeä osa alppihiihtoa. Jokaisen onnistuneen suorituksen takana on monta epäonnistunutta yritystä
- d) Opetan lastani kilpailemaan sääntöjen mukaan ja ratkaisemaan mahdolliset riidat puhumalla
- e) Opetan lapselleni, että tärkeintä ei ole voittaminen vaan parhaansa tekeminen
- f) Kohtelen lastani voittajana jokaisen laskun jälkeen kannustamalla ja kehumalla
- g) En nöyryytä lastani, enkä huuda hänelle kun hän tekee virheitä tai laskee huonosti
- h) Annan tunnustusta harjoituksissa ja kilpailuissa hyvälle suorituksille, sekä oman seuran että muiden seurojen laskijoille
- i) Suhtaudun seuran ja joukkueen toimintaan liittyviin tehtäviin niiden vaatimalla tavalla
- j) En arvostele valmentajia, muita vanhempia tai epäile heidän rehellisyyttään
- k) Ymmärrän valmentajan tärkeän merkityksen lapseni kasvatuksessa. Pyrin tukemaan valmentajaa hänen omalla ajallaan tekemässään arvokkaassa työssä
- l) Tiedostan aikuisena esimerkkinä merkityksen ja pyrin osaltani sitoutumaan seuran / joukkueen yhteisiin toimintatapoihin osallistuessani sen toimintaan
- m) Osallistun aktiivisesti seuran vanhempainiltoihin, jota kautta voin omalta osaltani vaikuttaa joukkueen tapaan toimia seuran pelisääntöjen mukaisesti
- n) Olen tietoinen, että ainoa oikea paikka käsitellä kaikenlaisia seuratoimintaan liittyviä ristiriitaisia asioita on seuran hallitus. Hallitus käsittelee asianmukaisesti saatetut tapaukset ja keskustelelee asianomaisten kanssa.
- o) En esiinny seuran virallisissa harjoituksissa, leireillä ja kilpailuissa päihteinen vaikutuksen alaisena (alkoholi, huumeet) ja vältän näkyvää tupakkatuotteiden (nuuska ja tupakka) käyttöä
- p) Huolehdin, että laskija on AINA ajoissa paikalla
- q) Huolehdin, että laskija syö pelimatkoilla terveellisesti: Karkit, limut, energijuomat, sipsit ja pullat eivät kuulu harjoitus,- leiri ja kilpailumatkoille
- r) Seuran harjoitus,- leiri ja kilpailumatkoilla aikana puhelin on pääosin soittamista varten. Pelikonsolit eivät kuulu laskijan varustukseen
- s) Huolehdin, että laskija hoitaa esimerkillisesti koulunkäyntiin liittyvät asiat