

## **Oulun Hiihtoseuran ampumahiihtojaoston pelisäännöt**

Pelisäännöistä sovitaan lasten, vanhempien, ohjaajien ja muiden seuratoimijoiden kesken. Pelisäännöt ovat nähtävillä seuran verkkosivuilla ja niitä kerrataan ja päivitetään tarpeen mukaan. Uudet harrastajat ja heidän vanhempansa perehdytetään hyvin pelisääntöihin.

Valmentajat, ohjaajat ja vanhemmat tukevat lasten harjoittelua ja tasapuolista kohtelua, ja ottavat huomioon lasten ja nuorten fyysisen kehityksen erot. Kaikkia harrastajia kannustetaan ja motivoidaan menestyksestä ja tuloksesta riippumatta.

### **Alle 14 vuotiaat**

- kuunnellaan tarkasti valmentajia ja ohjaajia sekä ampumapenkalla että sen ulkopuolella
- aseiden käsittely aina ampumahiihtoliiton sääntöjen mukaista, turvallisuustekijät huomioiden
- pyydetään rohkeasti ohjaajilta apua tarvittaessa sekä harjoitus- että kilpailutilanteissa
- noudatetaan terveellisiä elämäntapoja (ruoka, harjoittelu ja lepo)
- harrastetaan yhdessä ja ”aletaan kaikkia”
- ampumapenkka on KIVA (kiusaamisen ja häirinnän vastainen)
- kunnioitetaan vastustajia
- nautitaan hienosta harrastuksesta

### **Nuoret (14-18 v)**

- noudatetaan valmentajien ja ohjaajien neuvoja sekä ampumapenkalla että sen ulkopuolella
- aseiden käsittely aina ampumahiihtoliiton sääntöjen mukaista, turvallisuustekijät huomioiden
- pyydetään apua tarvittaessa harjoitus- ja kilpailutilanteissa
- noudatetaan terveellisiä elämäntapoja (ruoka, harjoittelu ja lepo)
- yksilölajista huolimatta harrastetaan yhdessä ja kasvatetaan yhteishenkeä
- kannustetaan seuratovereita positiivisesti harjoitus- ja kilpailutilanteissa tuloksesta riippumatta
- sitoudutaan kiusaamisen ja häirinnän vastaiseen toimintatapaan
- kunnioitetaan vastustajia
- osallistutaan mahdollisuuksien mukaan seuran talkootoimintaan ja varainhankintaan

### **Aikuiset**

- annetaan urheilullista ja rehtiä esimerkkiä nuoremmille
- harrastetaan yhdessä ja kasvatetaan yhteishenkeä
- autetaan harjoituksissa mahdollisuuksien mukaan nuorempia
- avoin kanssakäyminen valmentajien ja vanhempien välillä
- aseiden käsittely aina ampumahiihtoliiton sääntöjen mukaista, turvallisuustekijät huomioiden
- osallistutaan mahdollisuuksien mukaan seuran talkootoimintaan ja varainhankintaan