



Me voimistelussa

Näin toimimme Voimisteluliiton leireillä ja kilpailuissa

Näihin asioihin me uskomme ja näin me toimimme Suomen Voimisteluliiton valmennusjärjestelmissä. Toivomme jokaisen Suomen Voimisteluliiton valmennusjärjestelmään kuuluvan urheilijan ja valmentajan toteuttavan näitä pelisääntöjä.

VOIMISTELULIITON URHEILIJAT

Suomen Voimisteluliiton urheilijat käyttäytyvät kohteliaan urheilijan tavoin tiedostaen, että he edustavat ennen kaikkea koko voimisteluyhteisöä. Tämän lisäksi he edustavat aina myös omaa seuraansa ja itseään. Voimisteluyhteisössä jokainen on arvokas omana itsenään, ja jokaisen pitää tulla kuulluksi sekä nähdyksi.

Voimisteluliiton urheilijan ohjenuorat

- Ole halukas kehittymään. Osoita halusi muuttaa ja kehittää omaa toimintaasi, jotta saavuttaisit asettamasi tavoitteet.
- Ole yhteistyökykyinen.

- Ole positiivinen. Edistä omalla toiminnallasi mukavaa ja innostavaa ilmapiiriä.
- Ole vastuullinen, kunnioita muita ja noudata sääntöjä.
- Ole ajoissa paikalla ja läsnä tilanteissa.
- Noudata valmentajien ja muiden toimijoiden antamia ohjeita.
- Ota asioita myös itsekkin esille. Kerro tunteistasi ja kokemuksistasi, kysy ja osallistu.



VOIMISTELULIIITON VALMENTAJAT

Harjoittelutapamme

Harjoittelun suunnittelu perustuu aina tavoitteisiin. Mieti vastauksia seuraaviin kysymyksiin, kun suunnittelet harjoituksia urheilijoillesi:

- Minkä yhden asian haluan opettaa tänään urheilijoilleni?
- Miksi haluan opettaa juuri tämän asian?
- Miten ja millä keinoilla opetan sen?
- Miten arvioin ja varmistan, että oppimista on tapahtunut?

Motto: "Today we have only one thing to learn – what do we want to teach?"

Voimisteluvallmentajan ohjenuorat:

- Muista positiivisen ja korjaavan palautteen merkitys.
- Kouluta, kehu ja kannusta.
- Ole aktiivinen (älä istu treenisalilla).
- Huomioi voimistelijat tasapuolisesti.
- Pidä säännöllinen palautekeskustelu oman joukkueesi/ryhmäsi/urheilijasi kanssa.

Valmentajan roolina on toimia esimerkkinä voimistelijoille. Noudatathan kaikkia tässä oppaassa olevia ohjeita myös omassa toiminnassasi. Kuten voimistelijoita, myös valmentajia koskevat samat säännöt esimerkiksi positiivisuuden, muiden arvostuksen, aikataulujen noudattamisen sekä hyvien tapojen suhteen.

HYVÄT TAVAT

Kaikki voimistelijat, valmentajat ja muut voimistelutoimijat näkyvät ulospäin yhtenäisenä joukkona. Jokainen voi omalla toiminnallaan luoda positiivisen mielikuvan voimisteluyhteisöstä. Noudathan hyviä käytöstapoja esimerkiksi tervehtimällä tai kiittämällä toisia. Ruokaillessa emme käytä puhelimia ja riisumme ulkovaatteet (mukaan lukien päähine) ruokailun ajaksi. Poistumme pöydästä vasta koko ruokaseurueen ruokailtua.



URHEILIJAN ELINTAVAT

Ravinto

Laadukas ja järkevästi koostettu ruokavalio on voimistelijan terveenä pysymisen, kasvamisen, harjoittelussa jaksamisen, kehittymisen ja kilpailussa menestymisen kannalta tärkeää. Voimistelijan on kiinnitettävä ruokavaliioon yhtä paljon huomiota kuin harjoitteluun, lepoon ja lihahuoltoonkin. Syömällä järkevästi pääset eteenpäin tavoitteissasi.

Ruokavalion monipuolisuus ja ruokailurytmin säännöllisyys ovat voimistelijan ravinnossa tärkeää. Kova harjoittelu ja kilpailut lisäävät energiankulutusta, joten huolehdiathan riittävästä energian sekä vitamiinien ja kivennäisaineiden saannista. Oikea ruokavalio nopeuttaa palautumista. Mikäli urheilija syö hyvää ja monipuolista ruokaa, hän saa siitä myös kaikki tarvittavat vitamiinit ja kivennäisaineet.

Palautuminen raskaasta liikuntasuorituksesta ei ole passiivinen tapahtuma. Kudosten korjaantuminen ja uudistuminen sekä nestetasapainon ja energiavarastojen täydentäminen mahdollisimman nopeasti toteutuvat parhaiten oikealla nesteytyksellä ja ruokavaliolla.



Lepo

Urheilijalle riittävä lepo on kehittymisen kannalta merkittävässä roolissa. Tavoiteltava yön pitempisyys on vähintään 9 h. Suljethan puhelimet ja muut älylaitteet tuntia ennen hiljaisuutta. Yön yli kestävässä tapahtumissa

noudatamme yhteisesti sovittuja nukkumaanmenoajoja. Annamme muille urheilijoille mahdollisuuden levätä heidän omien tarpeidensa mukaan.

Arjen aktiivisuus

Urheilijan arki on aktiivista. Varmista että arkiviikkoosi sisältyy vähintään 20–30 tuntia fyysistä aktiivisuutta. Viikon liikuntamäärän voit kerryttää sekä ohjatuista että omatoimisista harjoituksista sekä arjen aktiivisuudesta, kuten kävelystä, pyöräilystä, kotitöistä, peleistä ja leikeistä.

Harjoittelun, ravinnon ja levon tasapaino mahdollistaa optimaalisen kehittymisen. Lue lisää [Terve Voimistelijä -materiaaleista](#).



SAIRASTUMISET JA LOUKKAANTUMISET

Jos sairastut tai loukkaannut, on tärkeää, että toimit välittömästi ja haet apua ajoissa. Sairastuessasi tai loukkaantuessasi ota yhteyttä omaan valmentajaasi tai huoltajaasi. Huoltaja voi olla tarvittaessa yhteydessä valmentajaan. Valmentaja arvioi yhdessä huoltajan ja mahdollisesti terveydenhuollon ammattilaisten kanssa mahdollisuutesi osallistua harjoitteluun ja leiritoimintaan.

Terveelliset elintavat tukevat terveyttäsi ja ennaltaehkäisevät vammojen syntyä. Mitä enemmän sinulla on terveitä harjoituspäiviä ja mitä paremmin elämäntapasi tukevat kehittymistäsi, sitä paremmin ja nopeammin pääset tavoitteisiisi. Lue lisää [Terve Voimistelijä -materiaaleista](#).

KIELLETYT AINEET JA MENETELMÄT

Doping on kiellettyä urheilussa. Sitä ei hyväksytä missään muodossa eikä minään ajankohtana. Urheilijana olet aina itse vastuussa toiminnastasi. Jos olet epävarma, mitä lääkkeitä voit ottaa, keskustele asiasta aina ensin valmentajasi kanssa. Mikäli käytät lääkkeitä, joihin tarvitset erityisluvan, katso lisätietoja [täältä](#). Kielletyt lääkeaineet ovat listattu KAMU-sovellukseen.

MUISTA AINA LÄÄKÄRISSÄ KÄYDESSÄSI KERTOAA LÄÄKÄRILLE, ETTÄ OLET URHEILIJAA!

Voimisteluliiton Antidoping-ohjeen löydät [täältä](#).

[Puhtaasti paras -verkkokoulutus](#)

Alkoholin käyttö päihtymistarkoituksessa on kiellettyä.



LISENSSIT

Kaikilla voimisteliijoilla tulee olla oman lajin kilpailulisenssi kilpailutoimintaan osallistuessa. Mikäli kilpailet myös kansainvälisissä kilpailuissa, tarvitset kansainvälisen lajiliiton FIG:n tai IFAGG:n kilpailulisenssin (pois lukien TG). Voimisteluliiton lisenssikausi vaihtuu vuosittain syyskuussa, jolloin täytyy hankkia uusi lisenssi. Ohjeet lisenssien hankintaan saat omalta valmentajaltasi. Noudata ohjeita tarkasti ja hoida lisenssi kuntoon

ajoissa. Hankkimalla Voimisteluliiton lisenssin sitoudut noudattamaan [Suomen Antidoping -säännöstöä](#), [Voimisteluliiton yleisiä kilpailu- ja kurinpitosääntöjä](#) sekä [Yhdenvertaisuus- ja tasa-arvosuunnitelmaa](#). Kilpailutoimintaan osallistuvilla valmentajilla tulee olla valmentajalisenssi ja tuomareilla tuomarilisenssi.

Lisätietoja [Voimisteluliiton kilpailulisensseistä](#) / lisenssit@voimistelu.fi

VAKUUTUKSET

Jokaisella voimistelijalla tulee olla voimassa oleva vakuutus, joka kattaa urheiluvammat. Leireille osallistuessasi sinun tulee vastata omasta vakuutusturvastasi. Voimisteluliiton alaisilla leireillä on tapaturmavakuutus, jonka maksimikorvaus on 2 500 €. Suosittelemme osallistujille laajempaa tapaturmavakuutusta, kuten esimerkiksi kilpailulisenssin yhteydessä ostettua vakuutusta.

Lisenssin yhteydessä ostettu OP Vakuutus kattaa sekä kotimaan ja ulkomaan kilpailut että harjoittelun ja leiritöiminnan kotimaassa. Jos voimistelijalla on oma vakuutus, on tärkeää huomioida, että se kattaa kilpailu- ja harjoittelutoiminnan kotimaassa ja ulkomailla.

Kansainväliseen kilpailuun osallistuvilla Voimisteluliiton nimeämään delegaatioon nimetyillä henkilöillä (voimistelijat, valmentajat, joukkueenjohto, tuomarit) on voimassa Voimisteluliiton ryhmämatkavakuutus. Tämä vakuutus kattaa myös matkatavarat. Mikäli voimistelijat lähtevät ulkomaille seuran nimissä, vakuutusasiat tulee varmistaa omalta seuralta.



PUKEUTUMINEN

Kilpailuissa, leireillä ja muissa tapahtumissa liikutaan pääsääntöisesti urheilullisissa vaatteissa ja yleisesti joukkueen/seuran/maajoukkueen yhtenäisissä asuissa tapahtumakohtaisesti. Maajoukkueetapahtumissa käytetään aina maajoukkuevaatteita. Muissa kilpailuissa, leireillä ja tapahtumissa käytetään pääsääntöisesti seuran edustusasua. Näitä asuja käyttäessäsi edustat aina joukkuetta, seuraa ja voimistelua.

SOSIAALINEN MEDIA

Mieti, millaisen kuvan annat itsestäsi sosiaalisen median eri kanavissa esiintyessäsi. Pohdi myös, mitä haluat viestiä itsestäsi. Jos kommentoit muiden joukkueiden tai urheilijoiden julkaisuja, teethän sen aina positiivisessa sävyssä. Kannustuksen ja tsemppien jakaminen somessa on aina tervetullutta.

Voimisteluun liittyvissä kuvissa käytä hashtageja

#voimistelu

#etoleysin

#puhtaastiparas

VASTUULLISUUS

[Eettiset periaatteet](#)

[Voimisteluliiton vastuullisuusmateriaalit](#)



