



Ohjeistus voimisteluun

Kehorauha on jokaisen voimistelijan oikeus

- Nuoren urheilijan kasvulle ja kehittymiselle pitää antaa rauha. **Minkäänlainen keho- tai ulkonäköpuhe ei kuulu voimisteluun**, oli sitten kyseessä valmentaja, voimistelija, tuomari, katsoja tai tukijoukko.
- Arvosta voimistelijan kehon **suorituskykyä ja pystyvyyttä**. Kehu esimerkiksi taitoja ja fyysisiä ominaisuuksia.
- Omalla esimerkilläsi voit vaikuttaa positiivisesti siihen, millainen kehosuhde voimisteliijoille kehittyy. Puhuthan voimistelijoiden kuullen **kunnioittavasti myös omasta kehostasi**.
- Mikäli huoli urheilijan hyvinvoinnista, ravitsemuksesta tai syömiskäyttäytymisen häiriintymisestä herää, valmentajan tulee olla **yhteydessä alaikäisen voimistelijan huoltajiin**.
- Aikuisten huippu-urheilussa tapahtuvan kehon suorituskyvyn parantamisen äärellä on tärkeää, että urheilijaa ja valmentajaa tukee **moniammatillinen asiantuntijatiimi**. Suorituskykyyn liittyvää painopuhetta voidaan käydä aikuisten huippu-urheiluun liittyen, jos se tunnistetaan tarpeelliseksi. Silloinkin tulee käyttää vastuullisen painopuheen periaatteita: harkinta, turvallinen tila, luottamuksellisuus ja urheilijan kokonaisvaltainen hyvinvointi.



TERVE VOIMISTELIJA