

Rovaniemen Painijat ry:n Nassikkapainin ja Painikoulun pelisäännöt

Nassikkapainin pelisäännöt

Nassikat:

1. Olen pukeutunut verkkareihin, tossuihin (jumppatossut/sisäpelikengät) ja sopivaan paitaan
2. Tuon mukamani muovisen juomapullon, vettä tai mehua. EI URHEILU- TAI ENERGIAJUOMAA !
3. Olen huolehtinut, että olen siisti, kynnet ovat lyhyet, kädet puhtaat
4. Käyn vessassa ennen lähtöä
5. Tulen ajoissa harjoitukseen >5min ennen alkua. Muistutan vanhempia!
6. Vaihdan jumppavaatteet pukuhuoneessa reippaasti. Jätän varusteeni siististi pukuhuoneen kaappiin tai annan ne vanhemmilleni. Jätän kenkäni siististi hyllylle eteiseen. Tarkastan ettei minulla ole koruja ja laitan ne muiden varusteiden joukkoon, jos niitä on.
7. Painimolskille menen vasta, kun ohjaaja antaa luvan. Siihen asti odotan nätisti painimolskin vieressä
8. Kuuntelen ja tottelen ohjaajia
9. Jos en ymmärrä asiaa, kysyn sitä valmentajilta
10. Käyttäydyn ystävällisesti muita kohtaan
11. En riehu, huuda tai töni toisia
12. En tule sairaana harjoitukseen
13. Harjoitusten jälkeen käyn suihkussa ja vaihdan puhtaat vaatteet viimeistään heti kotiin päästyäni
14. Harjoittelen nassikkapainissa opittuja temppuja myös kotona, mutta vain vanhempien läsnä ollessa. Se on hyvää treeniä.
15. Painiliikkeitä en tee missään muualla, kuin seuran harjoituksissa tai kilpailuissa

Valmentajat, ohjaajat:

1. Ymmärrän, että nassikat ovat pieniä lapsia ja harjoituksissa huomioidaan heidän erilaisuutensa
2. Huolehdin turvallisuudesta
 - a) Harjoitteet ovat sopivia ryhmälle
 - b) Mukana on aina ohjaaja painialueella, jotta estetään vahingot
 - c) Harjoitukset ovat lapsille turvallinen ja mukava tilaisuus
 - d) Huoltajien yhteystiedot ovat ajan tasalla
3. Olen rauhallinen ja toimin esimerkkinä lapsille
4. Säilytän ryhmässä riittävän kurin siten, ettei synny vahinkoja
5. Huolehdin, että kaikki lapset haetaan harjoituksista, ellei ole sovittu huoltajien kanssa toisin
6. Nassikoiden tavoitteet eivät ole kilpailullisia vaan pääasia on leikkimielellä liikkuminen ja tutustuminen lajiin

Vanhemmat, huoltajat:

1. Huomioin lasten sekä valmentajien ohjeet
2. Lapset tuodaan harjoitukseen >5min ennen aloitusta

3. Huoltajat noutavat lapset harjoituksen päätyttyä. Olisi hyvä olla paikalla hieman ennen harjoituksen loppua. Harjoituksia voi aluksi olla seuraamassa, mutta mielellään jätetään lapset ohjaajien haltuun. Näin myös lapset oppivat toimimaan yhteisymmärryksessä muiden lapsien ja ohjaajien kanssa.
4. Huolehdi lapsen siisteydestä; kynnet lyhyet, kädet, vaatteet, yleinen hygienia, suihku ja vaatteiden vaihto treenien jälkeen
5. Vältetään tautien leviäminen
 - a) Sairaana, nuhaisena tai flunssaisena ei lasta saa tuoda harjoituksiin
 - b) Jos terveyteen liittyviä kysymyksiä ilmenee, otetaan yhteys valmentajiin
 - c) Jos lapsi valittaa kipua, joka ei ole normaalia jumpasta tai treenamisestä selvästi johtuvaa, kannattaa mainita asiasta heti valmentajille
6. Lasten harjoituksiin kuljettamisessa kannattaa hyödyntää yhteiskuljetusta, kimppekyytiä, säästyy aikaa ja luontoa.
7. Yhteisiin toimintoihin ja tapahtumiin kannattaa ehdottomasti osallistua. Ne auttavat ymmärtämään painia ja siihen liittyviä toimintoja sekä tutustuttavat porukkaan
8. Lukekaa säännöt yhdessä lasten kanssa
9. Osallistuminen nassikkapainiin edellyttää kausimaksun maksamista. Maksun tilisiirto jaetaan noin kuukausi kauden aloittamisen jälkeen. Nassikkapainimaksu (30€/kausi) sisältää vakuutuksen, ohjauksen, seuran jäsenmaksun (myös yhdelle huoltajalle) ja liikuntatilat.
10. Antakaa palautetta toiminnasta suullisesti tai kirjallisesti ohjaajalle tai kirjallisesti sähköpostiin rtakamaa@gmail.com (mieluummin näin, kuin että hieno harrastus jää lapsella jonkun mieltä painavan asian takia kesken)
11. Kertokaa hyvää painiharrastuksesta tuttaville, naapurin lapsille ja esim. työpaikalla. Näin saadaan harrastajamäärät nousemaan ja taataan että tämä hieno harrastustoiminta saa jatkoa lapissa. Perinteitä ihan olympiamitaleista lähtien löytyy

Seura:

1. Tarjoaa hyvän, turvallisen ja siistin harjoitusympäristön
2. Tarjoaa mielenkiintoista ja kehittävää toimintaa
3. Huolehtii riittävästä ohjaajamäärästä
4. Huolehtii valmentajien kanssa soveltuvasta ohjelmasta
5. Tarjoaa seuran edut jäsenille

Painikoulun pelisäännöt

Painikoululaiset:

1. Jos olen jo koulussa, teen läksyt ennen harjoituksia
2. Olen pukeutunut verkkareihin, tossuihin ja sopivaan paitaan
3. Tuon mukamani muovisen juomapullon jossa on vettä tai mehua. EI URHEILU- TAI ENERGIAJUOMAA !
4. Olen huolehtinut, että olen siisti, kynnet ovat lyhyet, kädet puhtaat
5. Käyn vessassa ennen lähtöä
6. Tulen ajoissa harjoitukseen >5min ennen alkua. Muistutan vanhempia!
7. Vaihdan jumppavaatteet pukuhuoneessa reippaasti. Jätän varusteeni pukuhuoneen kaappiin. Kengät jätän siististi eteisen hyllylle. Tarkastan ettei minulla ole koruja ja laitan ne muiden varusteiden joukkoon jos niitä on.
8. Menen painimolskille vasta, kun valmentaja tai ohjaaja antaa luvan
9. Kuuntelen ja tottelen valmentajia ja ohjaajia
10. Jos en ymmärrä asiaa, kysyn sitä valmentajilta
11. Käyttäydyn ystävällisesti muita kohtaan
12. En riehu, huuda tai töni toisia
13. En tule sairaana harjoitukseen
14. Harjoitusten jälkeen käyn suihkussa ja vaihdan puhtaat vaatteet
15. Kuljen kouluun ja kavereiden luokse jalan tai pyörällä, jos matka ei ole kovin pitkä. Se on hyvää treeniä.
16. Painiliikkeitä ei saa harrastaa muuta kuin seuran järjestämässä harjoituksissa tai painikilpailuissa

Valmentajat, ohjaajat:

1. Ymmärrän, että painikoululaiset ovat pieniä lapsia ja harjoituksissa huomioidaan heidän erilaisuutensa
2. Huolehdin turvallisuudesta
 - a) Harjoitteet ovat sopivia ryhmälle
 - b) Mukana on aina ohjaaja, jotta estetään vahingot
 - c) Harjoitukset ovat lapsille turvallinen ja mukava tilaisuus
 - d) Huoltajien yhteystiedot ovat ajan tasalla
3. Olen rauhallinen ja toimin esimerkkinä lapsille
4. Säilytän ryhmässä riittävän kurin siten, ettei synny vahinkoja
5. Huolehdin, että kaikki lapset haetaan harjoituksista, ellei ole sovittu huoltajien kanssa toisin

Vanhemmat, huoltajat:

1. Huomioin lasten sekä valmentajien ohjeet
2. Lapset tuodaan harjoitukseen riittävän ajoissa
3. Huoltajat noutavat lapset harjoituksen päätyttyä. Mieluummin paikalla hieman ennen harjoituksen loppua

4. Huolehdi lapsen siisteydestä; kynnet lyhyet, kädet, vaatteet, yleinen hygienia, suihku ja vaatteiden vaihto treenien jälkeen
5. Vältetään tautien leviäminen
 - a) Sairaana, nuhaisena tai flunssaisena ei kannata lasta tuoda harjoituksiin
 - b) Jos terveyteen liittyviä kysymyksiä ilmenee, otetaan yhteys valmentajiin, varsinkin ihoa kannattaa tarkkailla
 - c) Jos lapsi valittaa kipua, joka ei ole normaalia jumpasta tai treenaamisesta selvästi johtuvaa, kannattaa mainita asiasta heti valmentajille
6. Lasten harjoituksiin kuljettamisessa kannattaa hyödyntää yhteiskuljetusta, kimppekyytiä, säästyy aikaa ja luontoa.
7. Yhteisiin toimintoihin ja tapahtumiin kannattaa ehdottomasti osallistua. Ne auttavat ymmärtämään painia ja siihen liittyviä toimintoja sekä tutustuttavat porukkaan
8. Lukekaa säännöt yhdessä lasten kanssa
9. Osallistuminen painikouluun edellyttää kausimaksun maksamista. Painikoulumaksun tilisiirto jaetaan noin kuukausi kauden aloittamisen jälkeen. Painikoulumaksu (60€/kausi) sisältää vakuutuksen, ohjauksen, kilpailuihin painitrikoot, seuran jäsenmaksun (myös yhdelle huoltajalle) ja liikuntatilat.
10. Jos huoltajat ovat kiinnostuneet tulemaan mukaan toimintaan, niin tervetuloa. Lisätietoja saa seuran Internet-sivuilta tai puheenjohtajalta. Esimerkiksi kilpailuihin maakunnissa tarvitaan aina huoltajia.
11. Kerron hyvää painiharrastuksesta tuttaville, naapurin lapsille ja esim. työpaikalla. Näin saadaan harrastajamäärät nousemaan ja taataan että tämä hieno harrastustoiminta saa jatkoa pohjoisessa.

Seura:

1. Tarjoaa hyvän, turvallisen ja siistin harjoitusympäristön
2. Tarjoaa mielenkiintoista ja kehittävää toimintaa
3. Huolehtii riittävästä ohjaajamäärästä
4. Huolehtii valmentajien kanssa soveltuvasta ohjelmasta
5. Tarjoaa seuran edut jäsenille (kilpailujen osallistumismaksut ym. kulut)