

# Orca Helsinki Ry seurasäännöt 2017

## Yleiset säännöt toiminnassa mukana oleville

1. Orca Helsinki ry on urheiluseura, joka noudattaa toiminnassaan Suomen uimaliiton sääntöjä ja periaatteita. Seuran kantava voima on aktiivisten vapaaehtoisten toiminta, jolla luodaan puitteet lasten ja nuorten uintiharrastukselle. Seuran toiminta on avointa kaikille mukaan haluaville vanhemmille ja huoltajille.
2. Seurassa urheillaan reilun hengen mukaisesti. Jokainen uimari on arvokas ja jokaisen kehitykseen suhtaudutaan tasapuolisesti sekä ammattitaidolla.
3. Seuran tehtävänä on tarjota jäsenilleen uintiin soveltuvat harjoitteluolosuhteet. Seurassa toimitaan, treenataan, leireillään ja kilpaillaan kaikki yhdessä. Kilpailuissa sekä harjoituksissa, yleisissä halleissa, edustamme aina seuraa.
4. Uimahallissa, niin treeneissä kuin kisoissa, käyttäytyään uimahallin sääntöjen mukaisesti ja huomioidaan hyvillä käytöstavoilla muut käyttäjät sekä kanssauimarit. Mikäli säännöt ovat unohtuneet, on ne hyvä kerrata uimahallin järjestyssäännöistä.
5. Valmentajia sekä treenikavereita kohdellaan kunnioittaen hyvien käytöstapojen mukaisesti. Tervehdi valmentajia sekä treenikavereita aina treeneihin tullessa ja pois lähtiesä.
6. Ruma kielenkäyttö ja kiroilu on ehdottomasti kielletty niin harjoitus- kuin kilpailupaikoilla.
7. Uimari harjoittelee valmentajan ohjeiden mukaisesti, jolloin treenaaminen on kaikille mukavaa ja yhteishenki säilyy. Harjoituksissa keskitytään täysillä, jokaiselle ryhmän uimarille annetaan treenirauha. Ketään ei kiusata. Treenikieli niin harjoituksissa kuin kilpailuissa on suomi.
8. Uimari ja/tai vanhemmat huolehtivat siitä, että yhteystiedot (niin uimarin kuin vanhempien) ovat aina ajan tasalla. Näin valmentaja saa valmennettavan tarvittaessa kiinni. Ryhmäkohtaisen tiedotuksen hoitavat ryhmien valmentajat.
9. Vanhempien on hyvä olla kiinnostuneita lapsen harrastuksesta, tukea ja kannustaa uimaria omassa lajivalinnassaan sekä opettaa hyviä käytöstapoja ja terveellisiä elämäntapoja.
10. Vanhemmat näyttävät omalla käytöksellä esimerkkiä urheilijoille ja noudattavat päiheteetöntä linjaa niin harjoituspaikoilla kuin kilpailuareenoilla. Tupakointi on kielletty harjoitus- ja kilpailupaikoilla sekä niiden välittömässä läheisyydessä. Kilpailuissa ja tapahtumissa vanhemmatkin edustavat uimaseuraa. Kaikkia kannustetaan tasapuolisesti ja käytöstavat pidetään asiallisina.



**ORCA**  
HELSINKI