



Liikuntatunteja koskevat säännöt

Päivitetty 01/2025

1. Urheilutaloon kuljetaan pääovesta. Sivuovia ei saa käyttää myöskään poistuesssa.
2. Liikuntatunneille tullaan hyvissä ajoin ennen tunnin alkua. Näin harrastajalla on mahdollisuus vaihtaa vaatteet rauhassa ja tunti voidaan aloittaa ajoissa. Ohjaajat ja valmentajat tulevat paikalle viimeistään 10 minuuttia ennen tunnin alkua.
3. Vaatteet vaihdetaan urheilutalon alakerrassa olevissa pukutiloissa.
4. Liikuntatunneille vaatetukseksi sopii asu, jonka kanssa on mukava liikkua (ei farkkuja tms.).
5. Alle 7-vuotiaiden lasten tunneilla liikutaan joko paljain varpain tai sisätossuilla. Ethän liiku salissa ulkokengillä. Pienimmät lapset konttaavat vielä.
6. Vessassa on hyvä käydä ennen tunnin alkua. Tyttöjen ja poikien wc-tilat sijaitsevat urheilutalon alakerrassa. Jokainen vanhempi käy oman lapsensa kanssa vessassa, mikäli siihen ilmenee liikuntatunnin aikana tarvetta.
7. Tunneille tullaan ilman vanhempia (ei koske perheliikuntatunteja). Tämä koskee myös kauden alussa olevaa maksutonta tutustumistuntia. Vanhemmat voivat odottaa lasten liikuntatuntien aikana kahviotiloissa, ellei siellä ole muuta toimintaa.
8. Lapsi voi ottaa tunnille mukaan oman vettä sisältävän juomapullon.
9. Tunneilla ei saa syödä purkkaa. Erityisesti pienten lasten vanhempien tulee huolehtia, että lapsella ei ole tunnille tullessa purukumia suussa. Tämä on turvallisuustekijä.
10. Hiukset on pidettävä tunneilla aina kiinni. Tämä on turvallisuustekijä.
11. Puhelin laitetaan pois tunnin ajaksi.
12. Kuunnellaan ohjaajaa. Keskitytään tuntiin ja omiin suorituksiin. Tunneille tullaan oppimaan, kokemaan uutta sekä nauttimaan liikunnan ilosta.
13. Liikuntasalin ulkopuolella on hiljaisuus tuntien aikana. Mikäli liikuntasalissa on tunti käynnissä ennen oman lapsen tuntia, äänekestä käytävällä leikkimistä on pyrittävä välttämään, koska lasten iloiset äänet kuuluvat salin puolelle ja saattavat häiritä tuntia.
14. Lapsen huoltajalla tai muulla aikuisella saattajalla on ennen liikuntatunnin alkua velvollisuus valvoa lasta. Mikäli liikuntasali on ennen tunnin alkua vapaa ja lapsi leikkii liikuntasalissa (ml. puolapuissa) ennen liikuntatunnin alkua, vanhempi tai saattaja on ohjaajan/valmentajan sijaan velvollinen seuraamaan lapsen leikkejä.



- 15.** Alle 7-vuotiaiden lasten liikuntaryhmissä jokaiselle lapselle annetaan lukuvuoden alussa tarravihko, johon lapsi saa jokaisesta käynnistään tarran. Ohjaajat keräävät tarravihat lapsilta aina tunnin alussa. Ohjaajat antavat tarravihat lapsille takaisin tunnin lopussa. Tarravihko on hyvä muistaa ottaa mukaan jokaiselle liikuntatunnille. Tarravihkoja jaetaan lukuvuoden aikana ainoastaan yksi (1) /harrastaja. Muista pitää tarravihosta hyvää huolta, koska uusi tarravihko on maksullinen.
- 16.** Kouluikäisten-ryhmien harrastajille voidaan antaa lukuvuoden alussa liikuntapassi, joka otetaan mukaan jokaiselle tunnille. Valmentajat keräävät harrastajilta liikuntapassit aina jokaisen tunnin alussa ja tarkistavat kotitehtävät. Valmentajat jakavat liikuntapassit harrastajalle takaisin tunnin lopussa ja antavat uuden kotitehtävän. Liikuntapasseja jaetaan lukuvuoden aikana ainoastaan yksi (1)/harrastaja. Muista pitää liikuntapassista hyvää huolta, koska uusi liikuntapassi on maksullinen.
- 17.** Vanhemman/saattajan tulee ilmoittaa lapsen ohjaajalle/valmentajalle, mikäli hän poistuu urheilutalosta/harrastetiloista liikuntatunnin aikana. Ohjaajalla/valmentajalla tulee olla aina tiedossa puhelinnumero, josta vanhemman/saattajan saa kiinni, mikäli ohjaajalle tulee tarve saada vanhempi/saattaja kiinni liikuntatunnin aikana. Vanhemman tulee informoida ohjaajaa mahdollisista sähköpostiosoite- sekä puhelinnumeromuutoksista ajantasaisesti oikea-aikaisen yhteydenpidon onnistumiseksi.
- 18.** Urheiluseura on sitoutunut ehkäisemään toiminnassaan tupakka- ja muiden nikotiinituotteiden käyttöä. Tupakointi ja muiden nikotiinituotteiden käyttö liikuntatuntien aikana urheilutalon tiloissa ja sen alueella sekä koulusalivuorojen aikana ja koulutilojen läheisyydessä sekä muissa urheiluseuran järjestämissä tapahtumissa on ehdottomasti kielletty.
- 19.** Urheiluseura on sitoutunut ehkäisemään epäasiallista käyttäytymistä. Urheiluseura ei hyväksy minkäänlaista häirintää tai epäasiallista kohtelua liikuntatunneilla tai omissa tapahtumissaan eikä eri viestintämuodoissa. Urheiluseura edellyttää seuran toimihenkilöiltä, valmentajilta, ohjaajilta, lasten vanhemmilta, lapsilta ja nuorilta asiallista käyttäytymistä niin seuran toimihenkilöitä, valmentajia ja ohjaajia kuin toisten lasten vanhempia, lapsia ja nuoriakin kohtaan. Epäasiallinen käyttäytyminen on yleisen hyvän tavan vastaista käyttäytymistä tai lainvastaista käyttäytymistä toista kohtaan seurassa, sen tapahtumissa tai sen eri viestintäkanavissa (mukaan lukien sosiaalinen media). Epäasiallinen käyttäytyminen voi näkyä muun muassa järjestelmällisenä, jatkuvana tai kertaluontoisena toista alistavana, pahan puhumisena toisesta tai naurunalaiseksi saattamisena. Toiminta voi näkyä niin tekona kuin laiminlyöntinäkin. Treeneihin, kisoihin, kisamatkoille, leireille, koulutuksiin, viestintään ja muuhun vuorovaikutukseen ei kuulu minkäänlainen epäasiallinen käyttäytyminen. Jokaisella on omalta osaltaan velvollisuus ilmoittaa havaitsemastaan epäkohdasta viipymättä seuran hallitukselle (rientava@turunrientava.fi) siten, että epäkohtaan voidaan puuttua välittömästi seuran ongelmanratkaisupolun mukaisesti. Jokaisella harrastajalla, ohjaajalla ja valmentajalla tulee olla turvallinen ympäristö harrastaa, harjoitella ja valmentaa.