**Team Redin vanhempainilta, 24. 11. 2016**

1. Ohjaajat ja taustat

2. Yleisesti harjoituksista

* hallikauden harjoitusajat:

ma ja to 17: 30- 19:00, maanantaisin alussa puolen tunnin ulkolenkki. Lenkkeilyn pakkasraja -15c , hallin ylätasanteella voidaan verrytellä oikein huonolla säällä. Torstaisin ei ulkoilla.

-Joulutauko 23.12.- 9.1.

- Maanantait 5.12 ja 12. 12. ei harjoituksia, halli varattu. Seuraa tapahtumakalenteria!

* Kipeänä ei pidä tulla harjoituksiin! Mahdolliset loukkaantumiset ja rasitusvammat tulee aina tutkituttaa lääkärillä.
* Harjoittelun tavoitteet:

-Talvikaudella kasvatetaan peruskuntoa, ja erilaisilla harjoitteilla kehitetään liikkuvuutta, ketteryyttä, lihaskuntoa, nopeutta, tasapainoa ja kimmoisuutta. Myös lajiharjoitteita tehdään mahdollisuuksien mukaan.

-Koulutetuilla ohjaajilla on omat vastuuvuoronsa, jokainen harjoituskerta on suunniteltu tarkasti etukäteen. Voit tarvittaessa kysyä harjoituksista vastuuohjaajalta.

* Yleisurheilussa lapsen tavoitteena tulee olla saavuttaa *oma huippunsa.* Jokaisella on ryhmässä mahdollisuus kasvaa ja kehittyä lajeisssa omien taitojensa, ominaisuuksiensa ja kehitystasonsa mukaan.
* - Hauskuus ja reilu meininki kuuluu jokaisen, niin huipulle pyrkivän kuin vähemmän tavoitteellisesti harrastavan nuoren urheilukulttuuriin.
- Kannustamme kaikkia kokonaisvaltaisesti terveellisiin elämäntapoihin.

- Tiedotus, julkaisut, yhteydenotot.

1. Kisoista

Matias puhui vanhempainillassa yleisurheilun suolasta; kilpailemisesta. Yhdessä vanhempien kanssa mietittiin miten innostaa lasta lähtemään kisoihin, ja mitä kisapäivä huoltajalta vaatii. Alla tärkeimmät:

* Ilmoittautuminen pääsääntöisesti itse kilpailukalenterin kautta, tai ohjaajalle sähköpostitse määräaikaan mennessä jos niin on sovittu.
* Varmistukset ja maksut hoidetaan itse, ellei muuta ole erikseen sovittu. Seura maksaa aina piirimestaruus- ja Vattenfall-kisat sekä Merkkimitali-cupin. Harjoituskisat ovat aina ilmaisia, kuten myös seura- ja maastomestaruuskisat Raisiolaisille.
* Perusvarusteilla pärjää kisoissakin, piikkareita ym. erityishankintoja kannattaa tehdä edullisesti seuran kirpputoreilla, joista tiedotetaan tapahtumakalenterissa ja infoviesteissä. Kierrätys kunniaan!

ELMO-pisteet

* ELMO= Enemmän Liikuntaa ja Monipuolista osaamista.

Psteiden keräämisen hyödyistä kertoi Sinikka, joka myös ohjeisti netistä löytyvän kaavakkeen täyttöä. ELMO-pisteitä kerätään kesäkaudella.

5. Pelisäännöt

* Raision Kuula on mukana *Sinettiseuratoiminnassa*, eli toimintaa ohjaavat tietyt periaatteet ja kriteerit. Toimintaamme auditoidaan 4:n vuoden välein. Tähän liittyen puhumme joka vuosi pelisäännöistä, jotka ohjaavat lasten, ohjaajien ja vanhempien toimintaa.
* **Lasten pelisäännöistä** sovittiin yhteisesti ryhmässä maanantaina 28.11. harjoitusten aikana. Tulostamme joulukuun aikana pelisäännöt kaikille kotiin, ja ne ovat myös nähtävissä Kuulan sivuilla netissä.
* **Ohjaajien pelisäännöt:**

- Ohjaaja saapuu harjoituksiin ajoissa ja hyvin valmistautuneena.

- On sitoutunut tehtäväänsä ja seuran toimintaperiaatteisiin.

- Huomioi lapset yksilöinä ja on tasapuolinen.

- Kannustaa ja antaa rakentavaa palautetta kisoissa ja harjoituksissa.

-Huolehtii turvallisuudesta harjoitusten aikana.

- Puuttuu ongelmiin ja asiattomaan käytökseen ryhmässään, on hyvä esimerkki.

**Voit ehdottaa ohjaajille uusia pelisääntöjä kuulan sivuille avatun linkin kautta!**

* **Vanhempien pelisäännöt:**

Näitäkin päivitettiin vanhempainillassa:

- Tuen ja kannustan lasta niin menestyksen kuin tappionkin hetkenä.

- Varmistan, että lapsi kulkee harjoituksiin turvallisesti, on ajoissa ja asianmukaisissa varusteissa. Lepää ja syö hyvin.

- En arvostele tai vertaile ryhmän lapsia keskenään.

- Kannustan ja autan kaikkia lapsia kisoissa. Näytän hyvää esimerkkiä käytökselläni.

-Annan lapsille ja ohjaajille työrauhan.

6. Urheilullinen elämäntapa

* ravitsemus ja lepo
* Arki- ja hyötyliikunta harjoittelun pohjana (suositus 30h/vko!)
* Kehonhuolto, itsenäinen harjoittelu: vanhemmat toivoivat venyttelyyn kotiohjeita, asia työn alla.
* omat tavoitteet, jatkuva kehittyminen ja halu oppia. Harjoituspäiväkirjan pitäminen(vapaaehtoista, mutta voi olla hyödyksi).