

Urheilijan pelisäännöt

1. Harjoittelu ja kilpailut

- Tule ajoissa ja varusteet kunnossa
- Kuuntele ja noudata valmentajan ohjeita
- Lämmittele ja verryttele aina

2. Käytös ja asenne

- Kunnioita joukkueovereita, vastustajia, tuomareita ja toimitsijoita
- Pelaa reilusti – ei huijaamista eikä vahingoittamista
- Iloitse onnistumisista, opi virheistä

3. Yhteiset tilat ja välineet

- Pidä välineistä hyvää huolta
- Jätä pukuhuone ja kenttä siistiksi
- Noudata seuran sääntöjä

4. Hyvinvointi ja vastuu

- Huolehdi unesta, ravinnosta ja palautumisesta
- Kerro loukkaantumisista ajoissa
- Päihteet eivät kuulu urheiluun

5. Joukkuehenki ja viestintä

- Kannusta muita ja ole hyvä joukkuekaveri
- Ilmoita poissaoloista etukäteen valmentajille
- Muista: edustat aina joukkuetta ja seuraa