

Riihimäen Koripalloseura

Urheilijan pelisäännöt

Ennen harjoituksia tai peliä

- pakkaan harjoituksissa tai pelissä tarvittavat varusteet ajoissa
 - harjoitusasu tai peliasu, pallo, juomapullo
- Huolehdi varusteista ja siitä, että oikea varustus on aina mukana seuran tapahtumissa.
- syön ruokaa tai välipalaa sopivasti ennen treeniä tai peliä jotta jaksan harjoitella tai pelata
 - turnauksiin varaan terveellistä evästä mukaan
- Syön terveellisesti ja riittävästi.
- Lepään riittävästi ja en harjoittele sairaana.
- lepään jos tunnen itseni väsyneeksi
- rauhoitun jos tunnen itseni kiukkuseksi

Treeneissä/peleissä

- Saavun ajoissa ja tervehdin muita harrastajia, vanhempia sekä erotuomareita
- en saavu paikalla nälkäisenä, väsyneenä, päihtyneenä, sairaana tai jos tunnen oloni huonoksi
- saavun paikalle oikeat varusteet mukana
- Toimin annettujen ohjeiden mukaisesti
- Ilmoitan ohjaajalle jos
 - huomaan ettei jokin asia tai harjoitusväline ole kunnossa
 - oma tai jonkun muun vointi on huono
 - huomaan toisen harrastajan loukkaantuneen
 - huomaan kiusaamista tai muuta epäasiallista käytöstä
- kohtelen harjoitusympäristöä ja -välineitä asiallisesti
- Käyttäydyn asiallisesti, kannustan muita ja en kiusaa ketään.
- Teen aina parhaani.
- Kunnioitan vastustajaa, valmentajaa, joukkuekavereita ja tuomareita
- toimin tilaisuudessa asiallisesti ja kannustan muita
- kohtelen muita ihmisiä asiallisesti
- en huutele vastustajille

Treenin tai pelin jälkeen

- Vastustajan ja tuomareiden asiallinen kättely ottelun lopputuloksesta riippumatta unohdan pelin negatiiviset tapahtumat ja kättelen kohteliaasti vastustajia ja onnittelen vastustajia tappion jälkeen
- Huolehdi, että paikat jäävät siisteiksi lähtiessä ja omat tavarat tulevat mukaan.



- Huollan, kuivaan, pesen varusteet tapahtuman jälkeen.
- käyttäydyn asiallisesti myös tiukan tappion jälkeen
- jos huomaa jonkin asian olevan vialla ilmoitan aikuiselle tai valmentajalle
- huolehdin treeni- ja pelitavarat pois kassista
- hikiset vaatteet kuivumaan tai pesuun
- kengät kuivumaan
- vien repun, pallon ja juomapullon oikeaan paikkaan

Vapaa-ajalla

- Vapaa-ajalla edustan myös seuraani ja käyttäydyn asiallisesti varsinkin jos pidän päälläni seuran vaatteita.
- Tervehdin seuran muita harrastajia ja heidän vanhempia myös koulussa, kaupassa jne.