



# VALMENNUSOPIMUS

## Hämeenlinnan lyseon lukion ja

välillä.

Opiskelijan nimi

laji

Hämeenlinnan Lyseon lukion urheilulinja tarkoittaa urheiluvalmennusta, johon osallistumalla voi suorittaa lukion soveltavia opintoja. Urheiluvalmennus on etuoikeus niille eri lajien urheilijoille, joilla on riittävät fyysiset ja henkiset valmiudet määrätietoiseen opiskeluun ja valmennukseen.

Urheilulinjalla voi enimmillään suorittaa kolmena ensimmäisenä lukiovuotena omassa lajissaan 4 lajikkurssia sekä neljäntenä vuonna kaksi lajikkurssia sekä urheiluvalmennukseen oleellisesti kuuluvat kaikille urheilulinjalaisille yhteiset valmennusopin, henkisen valmennuksen ja lihaskoulun kurssit (yht. 2 kurssia). Urheilulinjalle valinta on tapahtunut pääsykokeiden kautta ja sinne voidaan opiskelija valita myöhemminkin. Vastaavasti sieltä pudotetaan pois, mikäli opiskelija ei täytä asetettuja vaatimuksia. Koulun opinto-opas ja urheilulinjan opetussuunnitelma antavat lisätietoja opiskelusta. Koulu tarjoaa urheiluvalmennusta golfissa, jalkapallossa, jääkiekossa, lentopallossa, salibandyssä, uinnissa ja yleisurheilussa ja muissa lajeissa harjoittelu tapahtuu fysiikkavalmennusryhmässä ja mahdollisesti yhteistyössä urheilijan oman lajivalmentajan kanssa.

Lyseon lukion urheilulinjalainen sitoutuu allekirjoituksellaan noudattamaan seuraavaa sopimusta:

- ☒ Koulunvalmennus on tärkeä osa urheilijan pitkäjänteisen kehittämissuunnitelmaa. Tästä syystä urheilija noudattaa koulun lajivalmennuksen valmennussuunnitelmaa ja osallistuu kaikkiin koulun harjoituksiin. Mahdollisista poissaoloista urheilija sopii etukäteen lajivalmentajan kanssa. Poikkeustapauksista ja valmennuksen urheilijakohtaisesta soveltamisesta urheilijalla on oikeus neuvotella koulun lajivalmentajan kanssa ja urheilulinjakoordinaattorin kanssa.
- ☒ Valmennusurheilija käyttäytyy hyvin ja edustavasti itsensä ja koulun parhaaksi. Hän tuntee vastuuta koulun välineistä ja toimintatiloista noudattaen siisteyttä ja järjestystä.
- ☒ Koulun edustuskilpailut ovat merkityksellisiä koululle. Lisäksi ne ovat osa valmennussuunnitelmaa, joihin valmennusurheilija on velvollinen valituksi tullessaan osallistumaan.
- ☒ Valmennusurheilijan tulee edetä opintosuunnitelmassaan koulun reunaehtojen mukaisesti. Mikäli huomattavaa jälkeä jäämistä ilmenee, opiskelijan kanssa keskustellaan ja hänet voidaan siirtää pois valmennuksesta kunnes tilanne on korjattu.
- ☒ Tupakka- ja alkoholituotteet, huumeet sekä doping eivät edistä nuoren urheilijan kehittymistä eivätkä kuulu tavoitteellisesti harjoittelevan urheilijan elämäntapoihin. Kouluaikana, lajivalmennuksessa sekä kouluun liittyvien matkojen ja tapahtumien yhteydessä alkoholin, tupakan, nuuskan sekä huumeiden ja dopingin käyttöön koulu puuttuu välittömästi ja niiden käytöstä seuraa valmennusurheilijalle erikseen määrättävä rangaistusmenettely. Rikkeestä riippuen seuraamus on valmennuskurssin/ - kurssien hylkääminen tai valmennusoikeuden peruuttaminen.

Olen tutustunut Hämeenlinnan lyseon lukion valmennussopimuksen sääntöihin, jotka hyväksyn ja joita sitoudun noudattamaan. Sopimuksen rikkomisen seuraamuksista päättää opiskelijaa kuultuaan tilanteen mukaan lajivalmentaja, linjakoordinaattori tai rehtori.

Paikka Aika Oppilaan allekirjoitus Nimenselvennys

### Nähty ja hyväksynyt

Huoltajan allekirjoitus  
Nimen selvennys

Urheilulinjan koordinaattorin allekirjoitus