



Elevens namn _____ Årskurs _____

Idrottsförening(ar) _____ Gren(ar) _____

Tränarens namn och e-postadress _____

Alla skolor med årskurserna 7–9 i Huvudstadsregionens idrottsakademier (URHEA) nätverk stöder sammanjämkningsen av idrottsutövande elevers skolgång och idrottsintresse. I riktlinjerna för innehållet följs Finlands Olympiska Kommittés och grenförbundens riktlinjer för Idrottarens stig. Verksamheten ordnas i samarbete mellan skolorna, hemmen och föreningarna.

Målet med verksamheten är att

- stärka inläringen av idrottarens mångsidiga idrottsliga grundläggande färdigheter, fysiska egenskaper och grenfärdigheter
- stödja en sund utveckling som idrottare och förståelsen för en idrottslig livsstil
- göra den unga personens vardag till en så välfungerande helhet som möjligt genom samarbete mellan skola, hem och förening och stödja studieframgång
- för den unga personen möjliggöra idrottsliga och inlärningsfärdigheter att efter årskurserna 7–9 övergå till en idrottsläroanstalt på andra stadiet

Verksamhetens innehåll

- Träningslektionerna Växa till idrottare och gymnastikundervisningen under ledning av lärarna under skolveckan
- Fysiska träningar och grenträningar som erbjuds i samband med skoldagen i samarbete med föreningarna

Detta avtal är avsett för målinriktade, motiverade idrottare i årskurs 7–9 och omfattar följande punkter:

Den unga idrottaren

1. I samband med skoldagen erbjuds eleven gymnastik- och träningslektioner som utgör en del av idrottarens veckoträningsprogram. Träningsspassens och gymnastikundervisningens innehåll har planerats så att det utvecklar idrottarens allmänna och grenspecifika färdigheter. Syftet med de mångsidiga träningsspassen är att skapa en god grund som möjliggör mera krävande träning i ett senare skede
2. Eleven uttrycker sin vilja och förbinder sig att regelbundet delta i träningsspassen som erbjuds i samband med skoldagen. Den unga idrottaren förbinder sig att ta hand om skolarbetet ordentligt, vilket bland annat innebär att idrottaren läser läxor, sköter behövliga tillstånd i tid och följer avtalade regler (också skolans ordningsregler).
3. Urhea-eleverna ska delta och uppföra sig på ett föredömligt sätt på gymnastik- och träningslektionerna och vid behov assistera läraren/tränaren samt sporra och respektera de andra eleverna.
4. God näring och tillräcklig sömn är absoluta förutsättningar för att utvecklas som idrottare
5. Idrottaren förbinder sig att följa Finlands gällande antidopningsregelverk och förbinder sig att inte delta i någon som helst manipulation av idrottstävlingar. Om idrottaren upptäcker något sådant, antingen så att han eller hon själv fått förslag eller annars, förbinder han eller hon sig att omedelbart anmäla det till grenförbundet för idrottsgrenen i fråga och till Finlands centrum för etik inom idrotten.
6. Om idrottaren för sin del inte visar respekt för skolans verksamhet eller om motivationen att träna tryter, tas saken upp till diskussion med idrottaren och överenskommelse om korrigerande åtgärder träffas. Avtalet kan vid behov hävas.

Vårdnadshavaren

1. Vårdnadshavaren svarar för försäkringsskyddet för träningsspass utanför skoldagen och för resor.
2. Vårdnadshavaren följer hur den unga personen mår och för vid behov ett samtal om ändringar i veckoträningsprogrammet med den egna föreningens tränare och skolans ansvariga lärare.
3. Eleven kan fotograferas/filmas i föreningarnas träningar i inlärnings- eller informationssyfte. Man ber alltid muntligen om fotograferings-/filmningstillstånd vid föreningarnas träningar. Vårdnadshavaren ska meddela den unga personen om han eller hon inte får fotograferas/filmas. Under skoldagen handlar man i fotograferings-/filmningsfrågor enligt de riktlinjer som elevens vårdnadshavare meddelat skolan.
4. Vårdnadshavaren ger tillstånd att lämna ut elevens namn och uppgifterna om elevens föreningar/grenar till Urhea för koordineringen av verksamheten.
Jag godkänner att uppgifterna lämnas ut _____ (X) Jag godkänner inte att uppgifterna lämnas ut _____ (X)

Skolan och hemmet samt idrottsföreningarna förbinder sig till samarbete och sporrar den idrottande eleven att uppnå målen.

Avtalet undertecknas i två likalydande exemplar. Det ena exemplaret förvaras i skolan och det andra ges till eleven. Idrottaravtalets innehåll skickas från skolan för kännedom till den egna tränaren till den e-postadress som anges i avtalet.

Underskrifter och namnförtydliganden, datum ____ / ____ 2025

elev

ansvarig Urhea-lärare

vårdnadshavare

rektor