****

**Fitnessurheilijan valmennussopimus POHJA**

Tämä sopimus on tehty Suomen Fitnessurheilu ry:n hyväksymän valmentajan **Etunimi Sukunimi** ja valmennettavan urheilijan **Etunimi Sukunimi** välille.

Tämä sopimus on voimassa sopimuksessa mainitun ajan, ellei valmennussuhdetta jatketa uudella vastaavalla sopimuksella. Sopimus purkautuu automaattisesti valmennusjakson päätyttyä. Valmennussuhteen voi lopettaa ennen sen päättymistä yhteisellä päätöksellä, tai jos jompikumpi osapuoli on selvästi rikkonut sopimusta tai yleisiä hyviä tapoja.

**Yleistä**

Valmentaja sitoutuu ottamaan vastuun valmennettavasta sovituksi määräajaksi, joka määritellään tässä sopimuksessa, kuitenkin niin, että valmennussopimus on voimassa vähintään 3 kuukautta kilpailukauden jälkeen.

Valmennuksesta korvattava summa ja maksusopimus määritellään myöhemmin tässä sopimuksessa. Suomen Fitnessurheilu ry. ei ole vastuussa valmennuksen hinnoittelusta.

**Valmentajan vastuu fitnessurheilijan valmentamisesta**

1. Ensimmäisessä valmentajan ja valmennettavan välisessä tapaamisessa tarkastetaan urheilijan lähtökunto ja taso, jossa määritetään tavoitteet. Kuntoa ei voida katsoa tai arvioida valokuvista tai videolta. Valmennussopimusta ei voida allekirjoittaa ennen ensimmäistä tapaamista.
2. Valmentajan on ensimmäisen tapaamisen jälkeen pystyttävä kartoittamaan valmennettavan harjoittelukokemus, jolla valmennettava on, sekä kartoitettava valmennettavan tietämys ravinnosta sekä harrastamastaan urheilusta yleensä.
3. Valmentaja suunnittelee valmennettavalle henkilökohtaisen harjoitteluohjelman ja ruokavalion alkukartoituksen ja haastattelun perusteella tai hänen pitää ilmoittaa selkeästi siitä, käytetäänkö mahdollisesti jollekin kolmannelle osapuolelle jo valmiiksi tehtyä ohjelmaa**.**
4. Valmentaja tapaa valmennettavaa vähintään kerran kuukaudessa tai yhteisen sopimuksen mukaan. Tapaamisten määrä sovitaan sopimuksen teon yhteydessä ja kirjataan sopimukseen.
5. Mikäli valmennettava peruu sovitut tapaamiset, valmentaja ei ole vastuussa tapaamisen peruuntumisesta, eikä valmentajalla ole velvollisuutta järjestää korvaavaa aikaa. Mikäli valmentaja peruu sovitun tapaamisen, niin hänen on annettava valmennettavalle uusi ajankohta, joka sopii molemmille osapuolille.
6. Valmentajan tulee antaa asiallinen ja rakentava palaute valmennettavalle valmennuskauden aikana, sen päätyttyä sekä kilpailujen jälkeen. Valmentaja vastaa urheilijapalautteesta.
7. Valmentaja antaa kilpailijalle ohjeet harjoitteluun ja ravinnon suhteen myös kilpailuiden jälkeen kilpailuista palautumiseen.Valmennussopimuksen kesto määritellään siten, että se sisältää myös kilpailukaudelta palautumisen takaisin harjoittelukaudelle, kuitenkin vähintään 3 kuukautta.

**Valmennettavan vastuu valmennuksesta**

1. Valmennettavan on annettava totuudenmukaiset tiedot itsestään valmentajalle ja kerrottava kaikista mahdollisista valmennukseen liittyvistä asioista ja rajoitteistaan.
2. Valmennettavan on noudatettava valmentajan laatimia ohjelmia annettujen ohjeiden mukaisesti.
3. Valmennettava voi ottaa yhteyttä puhelimitse, tekstiviestillä tai sähköpostilla. Akuuteissa tilanteissa yhteydenotto on suotavaa tehdä puhelimitse tai tekstiviestillä. Sähköposteihin valmentaja vastaa 3 päivän sisällä.
4. Valmennettavan on ymmärrettävä, että hän saa hänelle räätälöidyt ohjeet valmentajaltaan eikä hän kokeile muiden antamia ohjeita tai sovella ominpäin ohjeita. Muutoksista sovitaan yhdessä valmentajan kanssa. Valmentajan tyyli valmentaa voi poiketa huomattavastikin siitä mitä toisten valmentajien ohjeet voisivat olla. Suomen Fitnessurheilu ry:n virallinen valmentaja takaa valmennettavalle tarvittavat tiedot tavoitteisiin pääsemiseksi.
5. Valmennettava ei saa luovuttaa saamiaan ohjeita kolmannelle osapuolelle.
6. Mikäli urheilija syyllistyy doping -rikkomukseen tai kieltäytyy dopingtestistä, päättyy valmennussopimus ilman erillistä harkintaa. Tuolloin jo maksettuja valmennusmaksuja ei palauteta ja valmennettava on velvollinen maksamaan kuluvan kuukauden valmennusmaksun.

**Muuta**

Valmentaja avustaa kilpailuihin valmistautumisessa myös asento- ja esiintymisharjoittelussa sekä auttaa valitsemaan kisa-asun yms. Valmentaja ja valmennettava sopivat yhteisesti valmentajan roolista kilpailupäivänä. Mikäli valmennettava on tähtäämässä kilpailuihin, tulee valmennussopimus olla voimassa vähintään kolme (3) kuukautta kilpailujen päättymisestä.

Suomen Fitnessurheilu ry noudattaa WADAn antidopingohjelmaa ja se kuuluu mm. myös SportAccordiin, joka on kattojärjestö olympia- ja ei-olympiaurheilulajiliitoille. Valmentaja **Etunimi Sukunimi** on allekirjoittanut Suomen Fitnessurheilu ry:n antidopingsopimuksen, jossa hän sitoutuu noudattamaan antidopingtyötä ja noudattamaan valmennuksessaan puhtaita valmennusmenetelmiä. Tällä sopimuksella myös valmennettava sitoutuu samoihin arvoihin.

Valmennussopimuksen tehnyt urheilija edustaa Team xxx:ää. Tiimille järjestetään erilaisia teemapäiviä ja ryhmätreenejä sopimuksessa määritelyjen tapaamisten lisäksi, joihin tiimin jäsenillä on mahdollisuus osallistua. Tiimin puolesta tulee myös huoltaja kisoihin.

Tiimiläiset avustavat kisaavia tiimiläisiä etukäteen sovitusti ja käyttäytyvät urheilijamaisesti ja hyviä tapoja noudattaen kisatapahtumissa sekä kannustavat muita urheilijoita.

**Valmennuksesta sovittava maksu**

Valmennusmaksu on \_\_\_\_euroa/ 12kk (sis. alv 24%). Maksu sisältää yhteensä kaksitoista (12) tapaamista sopimusajalla. Lisätapaamiset \_\_\_euroa/kerta. Valmennusmaksu on sovittu maksettavaksi kuukausittain \_\_\_\_\_euroa/kk. Valmennusmaksusta toimitetaan lasku sähköpostilla.

Valmennusjakso alkaa \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ja päättyy \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Paikka ja aika

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_