

Valley  
**Royals**  
**Track & Field Club**

ਜੂਨੀਅਰ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ (JD) ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਐਥਲੀਟ  
ਹੈਂਡਬੁੱਕ  
ਉਮਰ 8-13

[valleyroyals.ca](http://valleyroyals.ca)

# ਸੂਚੀ

ਵੈਲੀ ਰੋਇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵਾਗਤ .....	3
ਸਾਡੀ ਵਿਜ਼ਨ, ਮਿਸ਼ਨ ਅਤੇ ਮੁੱਲ .....	3
ਸਾਡਾ ਘਰੇਲੂ ਮੈਦਾਨ .....	3
ਜੂਨੀਅਰ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ (JD) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਝਲਕ .....	4
ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਸਡਿਊਲ (JD ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) .....	4
ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ .....	5
ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਉਮੀਦਾਂ .....	5
ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ .....	5
ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਘੰਟੇ ਦਰਜ ਕਰਨਾ .....	5
ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਡਿਪਾਜ਼ਿਟ .....	5
ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਬਣਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ .....	6
ਵਾਲੰਟੀਅਰਿੰਗ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ .....	6
ਮਰਚੈਂਡਾਈਜ਼ ਅਤੇ ਟੀਮ ਕੱਪੜੇ .....	6
ਐਥਲੀਟ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਲਈ ਕੀ ਲਿਆਉਣ .....	7
ਟ੍ਰੈਕ ਮੀਟ ਲਈ ਕੀ ਲਿਆਉਣਾ .....	7
ਟ੍ਰੈਕ ਮੀਟ ਉਮੀਦਾਂ .....	8
ਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨ .....	8
ਕੋਚਿੰਗ ਸਟਾਫ਼ .....	8
ਆਚਰਨ ਸੰਹਿਤਾ .....	9
ਐਥਲੀਟ ਆਚਰਨ ਸੰਹਿਤਾ .....	9
ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਆਚਰਨ ਸੰਹਿਤਾ .....	9
ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖੇਡ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧਤਾ .....	9

# ਵੈਲੀ ਰੋਇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵਾਗਤ

Welcome to the Valley Royals

ਵੈਲੀ ਰੋਇਲਜ਼ ਟ੍ਰੈਕ ਅਤੇ ਫੀਲਡ ਕਲੱਬ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਐਥਲੈਟਿਕਸ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਅਧਾਰਿਤ ਇੱਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਕਲੱਬ ਹੈ। 1980 ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕਲੱਬ ਉੱਚ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਕੇਚਿੰਗ, ਸਮਾਵੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਅਰਥਪੂਰਨ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਐਥਲੀਟਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਹੁਨਰ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਦੇਸਤੀ ਅਤੇ ਖੇਡ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਭਰ ਦਾ ਪਿਆਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

## ਸਾਡੀ ਵਿਜ਼ਨ, ਮਿਸ਼ਨ ਅਤੇ ਮੁੱਲ

Our Vision, Mission and Values

ਵਿਜ਼ਨ: ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਦੀ ਤਾਕਤ ਸਾਡੇ ਐਥਲੀਟਾਂ, ਕੋਚਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਮਿੱਧ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮਿਸ਼ਨ: ਉੱਚ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ:

- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਮਾਵੇਸ਼ੀ ਖੇਡ ਵਾਤਾਵਰਣ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ
- ਬੁਨਿਆਦੀ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਉੱਚ-ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਮਾਰਗਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ
- ਕੋਚਾਂ ਅਤੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਜੋ ਐਥਲੀਟ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਅਨੁਭਵ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ
- ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਇਵੈਂਟ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਜੋ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਮੁੱਲ: ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਮੁੱਲ ਸਾਡੀਆਂ ਦਿਨਚਰੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹਨ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮਿਸ਼ਨ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

- ਕਮਿਊਨਿਟੀ: ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਲਈ ਗਹਿਰਾਈ ਨਾਲ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਉਪਲਬਧੀ ਤੋਂ ਪਰੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ।
- ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ: ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਕਲੱਬ ਵਜੋਂ ਤਦ ਸਫਲ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਐਥਲੀਟ, ਕੋਚ ਅਤੇ ਮੈਂਬਰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪੱਖ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਸਮਰਥਿਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਉਤਕ੍ਰਿਸ਼ਟਤਾ: ਅਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਦੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਐਥਲੀਟ, ਕੋਚ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੋਲ ਟਰੈਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਸਫਲ ਹੋਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਹੋਣ।

## ਸਾਡਾ ਘਰੇਲੂ ਮੈਦਾਨ

Our Home Facility

ਵੈਲੀ ਰੋਇਲਜ਼ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਥੇ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ:

Rotary Stadium  
32470 Haida Drive  
Abbotsford, BC

# ਜੂਨੀਅਰ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ (JD) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਝਲਕ

## JD Program (JD) and Overview

ਜੂਨੀਅਰ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 8-13 ਸਾਲ ਦੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਟ੍ਰੈਕ ਅਤੇ ਫੀਲਡ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਇਵੈਂਟਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਪ੍ਰਿੰਟਸ ਅਤੇ ਹਰਡਲਜ਼
- ਮਿਡਲ-ਡਿਸਟੈਂਸ ਦੌੜ ਅਤੇ ਰੇਸ ਵਾਕ
- ਲਾਂਗ ਜੰਪ, ਹਾਈ ਜੰਪ ਅਤੇ ਹੋਰ ਟ੍ਰੈਕ ਜੰਪ ਇਵੈਂਟ
- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਥ੍ਰੋ ਇਵੈਂਟ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਟ ਪੁੱਟ, ਡਿਸਕਸ ਅਤੇ ਜੈਵਲਿਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਕਰਾਸ-ਕੰਟਰੀ ਦੌੜ (ਸਾਡੇ ਫਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੌਰਾਨ)

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- ਹੁਨਰ ਵਿਕਾਸ
- ਫਿਜ਼ਿਕਲ ਲਿਟਰੇਸੀ
- ਟੀਮਵਰਕ
- ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀਆਂ ਸਿੱਖਣਾ
- ਮਜ਼ਾ ਕਰਨਾ

ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਐਥਲੈਟਿਕ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਖਾਸੀਕਰਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਈ ਇਵੈਂਟ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਅਜਮਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਸ਼ਡਿਊਲ (JD ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)

### Practice Schedule (JD Program)

ਸਧਾਰਣ ਟ੍ਰੈਕ ਸੀਜ਼ਨ ਸ਼ਡਿਊਲ: ਮਾਰਚ - ਜੁਲਾਈ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਐਥਲੀਟ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸੀਜ਼ਨ ਲਈ ਇੱਕ Valley Royals WhatsApp ਗਰੁੱਪ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ WhatsApp ਗਰੁੱਪ ਮੁੱਖ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੇਗੀ:

- ਮੌਜੂਦਾ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਸਮੇਂ
- ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਲੋਕੇਸ਼ਨ ਅਪਡੇਟ
- ਮੈਸਮ ਕਾਰਨ ਰੱਦ
- ਸ਼ਡਿਊਲ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ
- ਸਧਾਰਣ ਟੀਮ ਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੀਜ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਸ਼ਡਿਊਲ ਅਤੇ ਅਪਡੇਟ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਰਹਿਣ ਲਈ WhatsApp ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੈੱਕ ਕਰੋ। ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ Rotary Stadium ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਹੋਰ ਨਾ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇ।

## ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ

### Registration Requirements

ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਜਾਂ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ:

- BC Athletics ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ - [BC Athletics Membership](#)
- Valley Royals ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ - [Registration Form](#)

ਐਥਲੀਟ BC Athletics ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਐਕਟਿਵ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ।

## ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਉਮੀਦਾਂ

### Volunteer Expectations

ਵੈਲੀ ਰੇਇਲਜ਼ ਇੱਕ ਵਾਲੰਟੀਅਰ-ਚਲਿਤ ਕਲੱਬ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

## ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ

### ਜੂਨੀਅਰ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ (ਉਮਰ 8-13)

- ਸਿਰਫ ਟ੍ਰੈਕ ਅਤੇ ਫੀਲਡ ਸੀਜ਼ਨ: ਸਾਲਾਨਾ 8 ਘੰਟੇ
- ਪੂਰਾ ਸਾਲ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ: ਸਾਲਾਨਾ 12 ਘੰਟੇ

### ਟ੍ਰੈਕ ਅਤੇ ਫੀਲਡ / ਕਰਾਸ ਕੰਟਰੀ / ਮਿਡਲ ਡਿਸਟੈਂਸ (ਉਮਰ 14+)

- ਅੱਧਾ ਸਾਲ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ: ਸਾਲਾਨਾ 10 ਘੰਟੇ
- ਪੂਰਾ ਸਾਲ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ: ਸਾਲਾਨਾ 15 ਘੰਟੇ

ਕਈ ਐਥਲੀਟ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ

ਜੋ ਪਰਿਵਾਰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਐਥਲੀਟ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਲੋੜ ਉਸ ਐਥਲੀਟ ਲਈ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹਰ ਵਾਧੂ ਐਥਲੀਟ ਲਈ 5 ਵਾਧੂ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਘੰਟੇ ਦਰਜ ਕਰਨਾ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਫਾਰਮ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰੋ। ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਘੰਟਿਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਫਾਰਮ ਰਾਹੀਂ ਟ੍ਰੈਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: [ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਘੰਟੇ ਲੋਗ](#)

## ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਡਿਪਾਜ਼ਿਟ

ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਵੇਲੇ \$200 ਵਾਪਸੀਯੋਗ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਡਿਪਾਜ਼ਿਟ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੋੜੀਂਦੇ ਘੰਟੇ ਪੂਰੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪਰਿਵਾਰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਫਾਰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਰਿਫੰਡ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ: [ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਡਿਪਾਜ਼ਿਟ ਰਿਫੰਡ ਬੇਨਤੀ](#)

ਕਲੱਬ ਐਡਮਿਨਿਸਟ੍ਰੇਟਰ ਦੁਆਰਾ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਡਿਪਾਜ਼ਿਟ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤੀ ਗਈ ਈਮੇਲ ਤੇ ਈ-ਟਰਾਂਸਫਰ ਰਾਹੀਂ ਵਾਪਸ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

## ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਬਣਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

### Ways to Volunteer

ਕਲੱਬ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਲਈ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਟ੍ਰੈਕ ਮੀਟ ਸਹਾਇਤਾ (ਟਾਈਮਿੰਗ, ਨਤੀਜੇ, ਉਪਕਰਣ ਸੈੱਟਅੱਪ)
  - ਜੇਨ ਸਵਾਨ ਮੀਟ (ਮਈ)
- ਇਵੈਂਟ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਫੰਡਰੇਜ਼ਿੰਗ
- ਯੂਨੀਫਾਰਮ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣ ਵੰਡ
- ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫੀ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ
- ਸੁਵਿਧਾ ਸੈੱਟਅੱਪ ਅਤੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ
- ਕਮੇਟੀ ਜਾਂ ਬੋਰਡ ਸਹਾਇਤਾ

## ਵਾਲੰਟੀਅਰਿੰਗ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ

ਵਾਲੰਟੀਅਰਿੰਗ ਸਾਡੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨਸ਼ੀਲ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਕਲੱਬ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਵੈਲੀ ਰੋਇਲਜ਼ ਐਥਲੀਟ ਲਈ ਟ੍ਰੈਕ ਅਤੇ ਫੀਲਡ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

## ਮਰਚੈਂਡਾਈਜ਼ ਅਤੇ ਟੀਮ ਕੱਪੜੇ

### Merchandise & Team Apparel

ਵੈਲੀ ਰੋਇਲਜ਼ ਐਥਲੀਟਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਟੀਮ ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਮਰਚੈਂਡਾਈਜ਼ ਦੀ ਇੱਕ ਚੋਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਟੀਮ ਦਾ ਗੀਅਰ ਪਹਿਨਣਾ ਕਲੱਬ ਪ੍ਰਤੀ ਮਾਣ ਦਿਖਾਉਣ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ, ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਇਵੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਉਪਲਬਧ ਆਈਟਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਵੈਲੀ ਰੋਇਲਜ਼ ਹੁੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਟੀ-ਸ਼ਰਟਾਂ
- ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਸਿੰਗਲੈਟ

ਟ੍ਰੈਕ ਮੀਟਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਲਈ ਅਧਿਕਾਰਕ ਵੈਲੀ ਰੋਇਲਜ਼ ਮੁਕਾਬਲਾ ਸਿੰਗਲੈਟ ਪਹਿਨਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਮਰਚੈਂਡਾਈਜ਼ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਉਪਲਬਧ ਆਈਟਮਾਂ ਅਤੇ ਸਾਈਜ਼ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਲੱਬ ਐਡਮਿਨਿਸਟ੍ਰੇਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

[admin@valleyroyals.ca](mailto:admin@valleyroyals.ca)

# ਐਥਲੀਟ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਲਈ ਕੀ ਲਿਆਉਣ

What Athletes Should Bring to Practice

ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਕੇ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਲਾਜ਼ਮੀ:

- ਦੌੜਣ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤੇ
- ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ
- ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ

ਸੁਝਾਏ ਗਏ:

- ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਕੱਪੜੇ
- ਹਲਕਾ ਜੈਕਟ ਜਾਂ ਵਾਰਮ-ਅਪ ਪੈਂਟ
- ਟੇਪੀ ਅਤੇ ਸਨਸਕਰੀਨ (ਬਸੰਤ/ਗਰਮੀ)
- ਠੰਡੀ ਸ਼ਾਮਾਂ ਲਈ ਵਾਧੂ ਪਰਤਾਂ

# ਟ੍ਰੈਕ ਮੀਟ ਲਈ ਕੀ ਲਿਆਉਣਾ

ਟ੍ਰੈਕ ਮੀਟ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਚੱਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਐਥਲੀਟ ਗੀਅਰ

- ਵੈਲੀ ਰੋਇਲਜ਼ ਯੂਨੀਫਾਰਮ (ਸਿੰਗਲੈਟ)
- ਕਾਲੇ ਸ਼ਾਰਟਸ ਜਾਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲੇ ਬਾਟਮ
- ਦੌੜਣ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤੇ
- ਟ੍ਰੈਕ ਸਪਾਈਕਸ (ਜੇ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ)
- ਵਾਰਮ-ਅਪ ਕੱਪੜੇ

ਨਿੱਜੀ ਸਮਾਨ

- ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਜਾਂ ਲੰਚ
- ਸਨਸਕਰੀਨ
- ਟੇਪੀ
- ਸਮਾਨ ਲਈ ਬੈਕਪੈਕ

ਵਿਕਲਪਿਕ

- ਮੋੜੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕੁਰਸੀ ਜਾਂ ਕੰਬਲ
- ਵਾਧੂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਜਾਂ ਕਮੀਜ਼
- ਛੋਟਾ ਤੌਲੀਆ

ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਇਵੈਂਟਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਹੋਣ 'ਤੇ ਟੀਮ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

# ਟ੍ਰੈਕ ਮੀਟ ਉਮੀਦਾਂ

## Track Meet Expectations

ਮੀਟਾਂ ਵਿੱਚ, ਐਥਲੀਟਾਂ ਤੋਂ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ:

- ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਇਵੈਂਟ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 60-90 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹੁੰਚਣ
- ਟੀਮ ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਕੋਚਾਂ ਨਾਲ ਵਾਰਮ ਅਪ ਕਰਨ
- ਇਵੈਂਟ ਘੋਸ਼ਣਾਵਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨ
- ਜਦੋਂ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਇਵੈਂਟ ਵਿੱਚ ਚੈਕ ਇਨ ਕਰਨਾ
- ਟੀਮ ਸਾਥੀਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਖੇਡ ਭਾਵਨਾ ਦਿਖਾਉਣਾ

ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਐਥਲੀਟਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

- ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ
- ਠੀਕ ਕੱਪੜੇ
- ਇਵੈਂਟਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਗਠਿਤ ਰਹਿਣਾ

# ਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨ

ਕਲੱਬ ਦੀ ਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

- ਈਮੇਲ ਅਪਡੇਟ
- WhatsApp
- ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਕਲੱਬ ਮੈਨੇਜਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: [admin@valleyroyals.ca](mailto:admin@valleyroyals.ca)

# ਕੋਚਿੰਗ ਸਟਾਫ਼

ਵੈਲੀ ਰੋਇਲਜ਼ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵੀ ਕੋਚਾਂ 'ਤੇ ਮਾਣ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੇ ਇਵੈਂਟ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਮੁੱਖ ਕੋਚਿੰਗ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਲੀਡ ਕੋਚ - ਪਾਵਰ ਅਤੇ ਸਪੀਡ ਕੋਚ – Trevor Wight
  - ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਜੰਪਸ ਕੋਚ - Caleb Emon
  - ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਸਪ੍ਰਿੰਟਸ ਕੋਚ - Kristopher Swanson
  - ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਪੋਲ ਵੈਲਟ ਕੋਚ - Fred Sutherland
- ਥ੍ਰੋਜ਼ ਕੋਚ - Debbie Foote
  - ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਕੋਚ - Gord
- ਡਿਸਟੈਂਸ / XC ਕੋਚ - Scott Svelander
  - ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਕੋਚ - Ange Olson

ਕਲੱਬ ਦੀ ਫਿਲਾਸਫੀ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ, ਉਤਸ਼ਾਹੀ ਕੋਚਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਐਥਲੀਟਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

## ਆਚਰਨ ਸੰਹਿਤਾ

ਵੈਲੀ ਰੇਇਲਜ਼ ਸਾਰੇ ਐਥਲੀਟਾਂ, ਕੋਚਾਂ, ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ, ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸਤਿਕਾਰਪੂਰਨ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ। ਕਲੱਬ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ BC Athletics ਆਚਰਨ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕਤਾ ਸੰਹਿਤਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ।

### ਐਥਲੀਟ ਆਚਰਨ ਸੰਹਿਤਾ

ਐਥਲੀਟਾਂ ਤੋਂ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ:

- ਕੋਚਾਂ, ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ, ਟੀਮ ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲਾਬਾਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਖੇਡ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਵਤੀਰਾ ਕਰਨ।
- ਕੋਚਾਂ ਅਤੇ ਕਲੱਬ ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ।
- ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਹੋ ਕੇ ਅਤੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ।
- ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨਿਆਂਪੂਰਨ ਖੇਡ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਦਿਖਾਉਣ।
- ਕਲੱਬ ਦੇ ਉਪਕਰਣ ਅਤੇ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ।
- ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ, ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਅਤੇ ਕਲੱਬ ਇਵੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਵੈਲੀ ਰੇਇਲਜ਼ ਦਾ ਮਾਣ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਿਤਾ ਕਰਨਾ।
- ਐਥਲੀਟਾਂ ਤੋਂ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟੀਮ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਜਿੱਥੇ ਹਰ ਕੋਈ ਸਮਰਥਿਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਆਚਰਨ ਸੰਹਿਤਾ

ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ:

- ਚੰਗੀ ਖੇਡ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਲਈ ਸਤਿਕਾਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ।
- ਕੋਚਾਂ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਵਿੱਚ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ।
- ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸਾਈਡਲਾਈਨ ਤੋਂ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਕੋਚਿੰਗ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਚਣ।
- ਸਾਰੇ ਐਥਲੀਟਾਂ, ਕੋਚਾਂ, ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਨਾਲ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ਿਸ਼ਟਤਾ ਨਾਲ ਵਤੀਰਾ ਕਰਨ।
- ਆਪਣੇ ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਲਈ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋ ਕੇ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ। ਉਚਿਤ ਕਲੱਬ ਚੈਨਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ।
- ਮਾਪੇ ਕਲੱਬ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਾ ਟੋਨ ਸੈੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਮਾਡਲ ਬਣਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

### ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖੇਡ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧਤਾ

ਵੈਲੀ ਰੇਇਲਜ਼ BC Athletics ਦੀਆਂ Safe Sport ਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਸਤਿਕਾਰ
- ਸ਼ਾਮਿਲੀਅਤ
- ਐਥਲੀਟ ਦੀ ਭਲਾਈ
- ਉਤਪੀੜਨ-ਰਹਿਤ ਖੇਡ ਵਾਤਾਵਰਣ

ਕਲੱਬ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਐਥਲੈਟਿਕ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ। ਪੂਰੀ ਨੀਤੀ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵੇਖੋ : <https://www.bcatletics.org>