



Kajaani Gymnastics pelisäännöt harjoituksissa

- 1 Hiukset kiinni! Suosittelemme korkeaa tiukkaa ponnaria, pitkähiuksisille nuttura tai lettikampaus.
- 2 Purukumit roskeen ennen harjoituksia.
- 3 Ihonmyötäinen urheiluvaatetus, esimerkiksi t-paita/toppi ja trikoot/shortsit (kilpa-aerobicin kilpailevilla lisäksi kilpailukengät)
- 4 Oma vesipullo mukaan.
- 5 Harjoitukseen saavutaan ajoissa. Myöhästymisestä ilmoitus harjoituksen vetäjälle.
- 6 Oman harjoituksen alkua odotetaan eteistilassa.
- 7 Valmentajia, treenikavereita ja muita salilla olevia kunnioitetaan ja kuunnellaan.
- 8 Keskitytään harjoitukseen.

Yli 12-vuotiaat

- 9 Omat varusteet: hyppynaru, nilkkapainot 0,5kg ja muut omaan käyttöön tarvittavat tarvikkeet (polvisuojat, urheiluteipit yms)
- 10 Huolehditaan urheilullisista elämäntavoista harjoituksissa ja vapaa-ajalla.

Huom! Salilla olevat ensiaputarvikkeet ovat vain ensiapukäyttöön. Jokainen huolehtii itselleen varakylmäpussin, teipit ja muut mitä tietää tarvitsevansa.