



## VOIMISTELIJAN SÄÄNNÖT

1. Tulen ajoissa ja odotan harjoitusten alkamista salissa siihen tarkoitettussa paikassa.
2. Tulen harjoitukseen vain terveenä.
3. Jätän vaatteet siististi naulakkoon ja kengät niille osoitetuille paikoille.
4. Pesen kädet saippualla ennen ja jälkeen harjoitukseen. Käytän myös käsidesiä tarvittaessa.
5. Laitan pitkät hiukset kiinni harjoitusten ajaksi ja jätän kellot sekä korut kotiin.
6. Jätän purkat, karkit ja muun syötävän voimistelusalin ulkopuolelle. Vesipullon voin tuoda saliin mukamani.
7. En mene telineille ilman lupaa enkä temppuille odottaessa vuoroani.
6. Kuuntelen ja noudatan valmentajani antamia ohjeita.
7. Muistan käyttäytyä kohteliaasti ja annan kaikille harjoittelurauhan.
8. Kannusta muita ja yritän itse aina parhaani!