



## Painisalin säännöt

### Painijoille

1. Tulen harjoitukseen ajoissa ja odotan harjoituksen alkua salin käytävällä. Valmentaja avaa painisalin oven.
2. Minulla on sopivat urheiluvarusteet ja tossut. Jätän kellot, korut yms. kotiin.
3. Käyn vessassa ENNEN harjoituksen alkua.
4. Kynteni ovat leikatut ennen harjoituksia. Pesen myös kädet ennen harjoituksen alkua. Sairaana en tule harjoitukseen.
5. Painisalin puolelle tuon vain juomapulloni. Pullon laitan ikkunalaudalle ja käyn juomassa vain juomataukojen aikana.
6. Kuuntelen ja tottelen valmentajan ja ohjaajien ohjeita.
7. Jos en ymmärrä tai tiedä, mitä pitäisi tehdä, kysyn valmentajalta.
8. Käyttäydyn ystävällisesti sekä valmentajia että muita harjoittelijoita kohtaan.
9. En lyö, töni, potki, pure tai käyttäydy muuten väkivaltaisesti muita harjoittelijoita kohtaan.
10. En huuda tai muutenkaan riehu.
11. Harjoituksen jälkeen pesen kädet, pukeudun reippaasti ja lähdän kotiin.



# Painisalin säännöt

## Salin säännöt

1. Huomioin lasten sekä valmentajien ohjeet.
2. Lapset tuodaan harjoitukseen 5 min ennen aloitusta.
3. Huoltajat noutavat lapset harjoituksen päätyttyä. Mieluummin paikalla hieman ennen harjoituksen loppua.
4. Huolehdiin lapsen siisteydestä; kynnet lyhyet, kädet, vaatteet, yleinen hygienia, suihku ja vaatteiden vaihto treenien jälkeen.
5. Vältetään tautien leviäminen:
  - a) Sairaana, nuhaisena tai flunssaisena ei kannata lasta tuoda harjoitukseen.
  - b) Jos terveyteen liittyviä kysymyksiä ilmenee, otetaan yhteys valmentajiin, varsinkin ihoa kannattaa tarkkailla.
  - c) Jos lapsi valittaa kipua, joka ei ole normaalia jumpasta tai treenamisestä selvästi johtuvaa, kannattaa mainita asiasta heti valmentajille.
6. Kulkeminen harjoitukseen:
  - a) Lasten harjoitukseen kuljettamisessa kannattaa hyödyntää yhteiskuljetusta, kimppakyytiä, säästyy aikaa ja luontoa.
  - b) Jos lapsi on riittävän iso kulkemaan yksin harjoituksissa, huolehditaan turvallisuudesta: kulkureitti, esim. pyörätie ja muistetaan heijastimet ja pyöräilykypärä.
7. Yhteisiin toimintoihin ja tapahtumiin kannattaa ehdottomasti osallistua. Ne auttavat ymmärtämään painia ja siihen liittyviä toimintoja sekä tutustuttavat porukkaan.
8. Lukekaa säännöt yhdessä lasten kanssa.