

LASTEN JA NUORTEN HARRASTERYHMIEN PELISÄÄNNÖT

1. Tunnille tullaan joustavissa liikuntavaatteissa paljain jaloin tai liukumattomilla jumppatossuilla. Tunnille voi ottaa mukaan juomapullon, joka jätetään salin laidalle. Ohjaaja kertoo, milloin juomataukoja pidetään.
2. Pitkät hiukset laitetaan kiinni ennen jumppaan tuloa. Korut jätetään kotiin.
3. Arvotavaroita ei kannata ottaa mukaan tunnille tai ainakaan jättää pukuhuoneeseen. Jos repussa on kännykkä, tulee se laittaa äänettömälle tunnin ajaksi.
4. Tunnille tullaan hyvissä ajoin ja vessassa on hyvä käydä ennen tunnin alkua. Jumpan alkaessa saliin saa mennä, kun ohjaaja antaa luvan.
5. Ensimmäisellä kerralla vanhemmat voivat jäädä salin laidalle seuraamaan tuntia. Seuraavilla kerroilla lapset ovat tunnilla ilman vanhempia. Näin lapset pystyvät keskittymään tunnilla toimimiseen sekä ohjaajien ohjeistukseen paremmin ja myös ohjaajat saavat työrauhan.
6. Lasta tuetaan harrastuksessa, niin onnistumisissa kuin pettymyksissäkin.
7. Harrastuskavereita kohdellaan ystävällisesti, kunnioittavasti ja tasapuolisesti.
8. Lasta kannustetaan arkiliikuntaan – esim. koulu- ja harrastusmatkat voidaan tehdä kävellen tai pyörällä.