

Ohjeet uimahyppytreeneihin



- **Ensimmäisellä kerralla valmentaja odottaa yläaulassa, jonne menee portaat kahvion perällä, ikkunan vieressä. Reitti on sama kuin katsomoon. Ylhäällä on myös lämmittelysali.**
- Valmentaja antaa punaisen treenirannekkeen, jolla pääsee aina 15 minuuttia ennen treenien alkua pukuhuoneisiin. **Pidäthän rannekkeesi tallessa!**
- Ennen treenejä kokoonnutaan yläaulassa. Valmentajaa voi odottaa siellä tai katsomossa. **Saliin ei saa mennä ilman valmentajaa.**
- Ota lämmittelyyn joustavat urheiluvaatteet.

- Lämmittely kestää puoli tuntia, minkä jälkeen peseydytään, laitetaan uimapuku päälle ja siirrytään reippaasti hyppyahtaille. **Jos valmentaja ei ole vielä siellä, veteen ei saa mennä!**
- **Hypäessä ei saa olla uimalaseja.** Altailla tarvitaan vain uimapuku, halutessaan allassandaalit tai muut vastaavat puhtaat kengät ja juomapullo.
- **Treenien jälkeen punaisella rannekkeella ei saa jäädä uimaan.**

- **Poissaolot ja myöhästymiset tulee aina ilmoittaa suoraan omalle valmentajalle.**
- Treenejä voi korvata oman tasoisessa ryhmässä. Se ilmoitetaan kyseisen ryhmän valmentajalle.
- **Valmentajien yhteystiedot ovat Mansen Molsiksen WhatsApp pääkanavalla.** (Yhteisöt -> Ilmoitukset -> Mansen Molskis Ryhmät -> Yhteisö -> Valmentajien yhteystiedot linkki)

**Valmentajat auttavat aina tarvittaessa,
tervetuloa mukaan!**