

Saapuminen ensimmäisiin 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!**
- Aina ennen treenejä kokoonnutaan yläaulassa. Valmentajaa voi odottaa siellä tai katsomossa. **Saliin ei saa mennä ilman valmentajaa!**

- Lämmittely kestää puoli tuntia, jonka jälkeen peseydytään, laitetaan uimapuku 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!**

Valmentajat auttavat aina tarvittaessa, tervetuloa mukaan!