

KILPAILUMATKALLA MUKAAN:

-kisapuku

-kisakengät

-sukkahousut (ja varasukkahousut)

-valkoiset pitkävartiset kisasukat

-hiusvälineet: pampuloita+ mahdollinen donitsi, nutturaverkko, pinnejä, hiuslakka, kampa, mahdollisesti geeli

-juomapullo

-treenivaatteet

-seuravaatteet

-rahaa eväisiin ja paluumatkan ruokaan (jos muihin ruokiin tarvitsee varata rahaa siitä ilmoitetaan erikseen)

URHEILIJAN SÄÄNNÖT KILPAILUISSA:

-huolehdiin että vaatetta on tarpeeksi mukana, jotta voin liikkua ulkona (hox! kylmät ilmat)

-kertaan valmentajan kanssa päivän aikataulun ja noudatan niitä

-vaihdan kisapuvun ja sukkahousut pukuhuoneessa, en vessassa

-liikun katsomossa vain kun kukaan ei ole tekemässä ohjelmaa

-en puhu pahaa tai hauku ketään urheilijaa, joukkuetta jne.

-kerron aina vastuvalmentajalla jos lähdän johonkin, tai hänen ”tuuraajalle”

-huolehdiin omista tavaroistani, pidän arvotavat mukana/ arvotavarapussissa

-pistän roskat roskiin

-kisapaikalla liikun aina seuravaatteet päällä, jos sellaiset on