



Treenivarustus etiketti JCS:n urheilijoille

Turvallinen harjoittelu edellyttää oikeanlaisesta treenivarustuksesta huolehtimista. Alla koottuna JCS:n ohjeistus cheerleadingiin sopivasta treenivarustuksesta seuran urheilijoita varten.

- Korut ja lävistykset tulee poistaa jo ennen treeneihin tuloa. Mikäli lävistyskorua ei ole mahdollista poistaa, on se teipattava.
- Treenivaatteiden tulee olla asiallisia, urheiluun sopivia, joustavia ja hengittäviä. Farkut eivät esimerkiksi ole urheiluvaate, sillä ne eivät joustu ja niissä voi olla teräviä kiinnitysosia, jotka voivat olla vaaraksi urheilijoille. Huppareita ei tule käyttää stuntatessa, sillä nousijan voi olla vaarana takertua nostajan huppuun kiinni.
- Pitkät hiukset tulee laittaa kiinni ja terävät hiuskoristeet on jätettävä pois. Pitkät kynnet on leikattava. Tekokynsien käyttö on kielletty.
- Kilpajoukkueiden urheilijoilla tulee olla valkoiset cheerkengät. Harrastejoukkuelaisille näitä suositellaan, mutta myös tavan sisäpelikengät soveltuvat harrasteryhmien harjoituksiin. Sisäpelikengät mieluusti valkeapohjaisina.
- Jokaisella urheilijalla tulee olla mukana treeneissä oma juomapullo. Osassa joukkueista käytössä sovitusti myös palautuseväs.