

Tervetuloa Gymin tunneille☺!

Huomioithan seuraavat asiat Gymille saapuessasi:

- Gymillä liikutaan puhtaissa liikunnallisissa vaatteissa (esim. T-paita ja shortsit)
- paljain jaloin on paras (jumppatossutkin käy, ei kenkiä)
- varaa oma vesipullo mukaan (mehua saa juoda ainoastaan tunnin jälkeen pukuhuoneessa)
- pitkät hiukset tulee olla kiinni, ja korut jätetään mieluiten jo kotiin (pieniä nappikorvakoruja voi käyttää tunnillakin) Kun tulet Gymille:
 - 1) ota kengät pois eteisessä ja laita ne niille varattuun tilaan
 - 2) jätä myös kuraa ja vettä tihkuvat vaatteet ja sateenvarjot eteiseen
 - 3) kulje rauhallisesti ja edellisellä tunnilla olevia häiritsemättä pukuhuoneeseen
 - 4) muista pestä (tai desinfioida) kätesi ennen tunnin alkua
 - 5) ole valmiina aloittamaan tuntisi lukujärjestyksessä merkittynä aikana (vessakäynnit ym. kannattaa hoitaa ennen tunnin alkua)
 - 6) odota tunnin alkua pukuhuoneessa tai ohjaajan osoittamassa muussa paikassa. Alle kouluikäisiä lapsia ei saa jättää yksin pukuhuoneeseen eikä salille ennen kuin ohjaaja aloittaa tunnin. Myös vanhempien lasten tulee osata odottaa rauhassa pukuhuoneessa.
 - 7) nauti liikunnasta☺! Muista huomioida ohjaajan kanssa sovitut säännöt. Gymillä tervehditään, kiitetään, kuunnellaan ohjeita, annetaan kaikille harjoitusrauha sekä kunnioitetaan ohjaajaa ja kaikkia muita kanssajumppareita ☺.
 - 8) Kun tuntisi loppuu, tarkista, että sinulla on omat tavarasi mukana. Kulje ohjeiden mukaan pukuhuoneeseen ja seuraavan tunnin osallistujia häiritsemättä kotia kohti. Heipat ja ensi kertaan ☺!

Voit saapua Gymille aikaisintaan 5-10 min ennen tunnin alkua. Lapsia ei voi jättää Gymille yksin ennen tunnin alkua. Huoltajan tulee odottaa pienen lapsen kanssa, kunnes ohjaaja aloittaa tunnin ja kutsuu lapset koolle. Huomioithan odottaessasi edellisen tunnin osallistujat ja odotat tuntisi alkua pukuhuoneessa tai ohjaajan osoittamassa muussa paikassa. On ehdottomasti kiellettyä mennä telineille ennen oman tunnin alkua!

Lapsen hakija (mikäli lapsi ei lähde yksin) tulee olla paikalla, kun tunti loppuu.

Gymillä liikkuvia ei ole Gymin puolesta vakuutettu.

Hauskoja treenejä! Gympi 😊