



1-RYHMÄ

PELISÄÄNNÖT

Harjoitukseen tullaan ajoissa.
Hallilla ollaan 15-20 min ennen harjoitusten alkamista, jotta uimari ehtii tehdä lämmittelyt.

Lämmittelyt ja venyttelyt uimarit opettelevat hoitamaan itse.

Valmentajan ohjeita kuunnellaan ja noudatetaan.

Harjoituksissa uidaan kunnolla ja hyvällä mielellä.

Valmentajia ja toisia uimareita kunnioitetaan.

Uimarit syövät terveellisesti ja nukkuvat kunnan yöunet.

Poissaoloista ilmoitetaan ajoissa valmentajalle.
Harjoitukseen ei tulla sairaana.

Valmentajat:

Merja Sundström
041-5507576
[Postia Merjalle](#)

Seppo Martinsaari
044-2975612
[Postia Sepolle](#)