

TOIMINNALLISEN HARJOITTELUN SALIN OHJEET

1. TULETHAN TUNNILLE AJOISSA, OHJATTUJEN TUNTIEN AIKANA TILA RYHMIEN KÄYTÖSSÄ, MUUTEN VAPAASTI KÄYTETTÄVISSÄ
2. KUUNTELE OHJAAJAA, KYSY ROHKEASTI NEUVOA TARVITTAESSA
3. ETHÄN KOSKAAN TIPUTA TAI HEITÄ TYHJIÄ TANKOJA, KAHVAKUULIA TAI LEVYPAINOJA
4. MAGNESIUM ON KÄTEVÄÄ AINETTA, KÄYTÄ SITÄ NIIN ETTÄ YLIJÄÄMÄT JÄÄVÄT ÄMPÄRIIN
5. SIIVOATHAN JÄLKESI, HIKIPISARAT ON KOHTELIASTA PYYHKIÄ POIS, LAITA MYÖS KÄYTTÄMÄSI VÄLINEET TAKAISIN PAIKOILLEEN
6. ETHÄN LOPETA AJATTELEMISTA HARJOITELLESSASI 😊 TREENIN SKAALAAMINEN (HELPOTETTU VERSIO) TARPEEN VAATIESSA ON MERKKI VIISAUDESTA, EI HEIKKOUESTA. TEE ENSIN OIKEIN, VASTA SITTEN NOPEAMMIN JA ISOMMILLA PAINOILLA
7. ALLE 16 –VUOTIAIDEN OSALLISTUMISTA TOIMINNALLISEN HARJOITTELUN TUNNEILLE TARKASTELLAAN HEIDÄN KÄYTYÄÄN STARTTIKURSSIN. MEILLE TÄRKEÄÄ ON ASIAKKAIDEN TURVALLISUUS JA OIKEAT SUORITUSTEKNIIKAT
8. PIDÄ HAUSKAA!