

TURVALLISUUS HARJOITUSSALEILLA



Jokapäiväisillä valinnoilla - riskejä minimoimalla



TÄMÄN SALIN
OSOITE JA
KULKUOHJEET
PELASTUS-
HENKILÖKUNNALLE:

Tapaturmat: yleinen
häätönumero: 112

Häirintä: Et ole yksin-
palvelu: 0800 144 644

LIIKKUJAN VASTUULLA

1. Keskittyminen ohjeisiin ja harjoitukseen
2. Ilmapiirin pitäminen positiivisena ja kannustavana
3. Oman osaamis- ja jaksamistason arvioiminen liikevariaatioissa ja toistomäärissä
4. Harjoitukseen terveenä ja varusteissa, joissa ei ole takertumis- tai repeytymisvaraa

VALMENNUS JA OLOSUHTEET

5. Soveltuva ympäristö ja harjoitteet
6. Valmentajan vastuu harjoitussisällöistä
7. Ympäristö, jossa uskalletaan sanoa, jos ei ymmärrä tai osaa
8. Tasavertainen ryhmään kuulumisen tunne, syrjintään ja kiusaamiseen puututaan heti
9. Osaavien spottereiden sekä osaharjoitteiden käyttö uusissa/haastavissa liikkeissä
10. Kehon hyvinvointia ja terveyttä edistävät vartalonlinjat, alastulot ja nostoasennot lajikuluttuurissa
11. Asianmukainen ensiapu tapaturmissa, erityishuomio pään- ja niskan alueen iskujen hoidossa (väh. harjoituksen keskeytys)