

## SISEKORRAEESKIRJAD

- Tulen trenni rõõmsa tujuga.

- Kontrollin ALATI, kas minu järelt sai välisuks lukku.
- Kui jäin trenni hiljaks helistan uksekella.
- Lasen uksest sisse ainult oma trenni inimesed.
- Välisjalanõud hoian fujaees.
- Väärtuslikud asjad võin võtta trennisaali kaasa.

- Ootan trenni algust fuajees (mitte garderoobis ega trennisaalis).

- Olen vaikselt, et see ei häiri teiste trenne, proove, koosolekuid.
- Hoian puhtust ja korda.

- Treeningsaali tulen paljajalu, sokkis, sussis või treeneri loal valge tallaga muus sisejalanõus ning sportlikus riietuses.

- Trennisaalis olen vaid koos treeneriga.
- Tennis kasutan vahendeid vastavalt treeneri nõuandele.
- Ehted jätan garderoobi ja pikad juuksed panen tennis kinni.
- Kuulan treeneri sõna ja olen hooliv teiste treenijate vastu.
- Haigena trenni ei tule.
- Vigastuse korral pöördun arsti juurde.
- Informeerin treenerit tervislike erivajaduste olemasolust. Kui arst keelab teatud tüüpi füüsiliste harjutuste tegemise, järgin tema ettekirjutust.
- Enda tegevuse või tegevusetuse tagajärjel tekkinud õnnetuse eest vastutan ise.
- Matid ja rekvisiidid jätan turvaliselt ettenähtud kohta.

- Peale trenni võtan saalist kaasa kõik oma asjad (veepudelid, sokid, plussid jm)

- Igaüks kannab endaga kaasas rätikut millesse ta käsi kuivatab. WC paberit kasutan eesmärgipäraselt :)
- Dušširuumi koristan enda järelt ära. Kuivatan pöranda ja võtan kaasa oma täis kui ka tühjaks saanud pesemisvahendid.
- Kui pörandat kuivatada ei oska, kutsun sõbra appi.
- Tuled kustutan enda järelt ALATI (saalis, koridoris, garderoobides, WCs).

Ole terve!