

Käitumisnormid liuvälja keskkonnas

See dokument aitab edendada enda ja ümbritsevate inimeste arengut ja tõhustada treenerite tiimi tööd. Need üksikasjad annavad arusaama ootustest, mida uisutajad peavad järgima, kui nad treenivad Uisukool Reval treeningsüsteemis.

1. Ole valmis jää ääres 2 minutit enne jäätreeningu algust, et oma mõtteid koondada ja keskenduda juba treeningule.
2. Treeninguteks on vaja vormiriietust. Kapuutsiga dressipluusid, talvejoped, ülisuured kampsunid, laiad püksid ja säärised palutakse treeningute ajaks eemaldada, et tagada uisutaja ohutu liikumine tunnis.
3. Juuksed tuleb hoida kõikide Reval treeningute ajal kinni krunnis.
4. Muusikaga kava sõitval uisutajal on jääl alati eesõigus olenemata sõitja tasemest ja vanusest. Püüa oma parim, et tähele panna ja jälgida kava sõitja liikumise suunda.
5. Uisutaja peab pärast kukkumist kas siis kava sõites või elemente harjutades kohe kiiresti püsti tõusma ja edasi liikuma, välja arvatud juhul kui on tekkinud vigastus.
6. Kuna jäähallis on garderoobidega kitsas siis riietuma pääseb 15 minutit enne tunni algust ja garderoobi peab vabastama 15 minuti jooksul pärast tunde. Võimalusel tulge trenni juba treeningriietes ja kellel on uisukohvrid siis saab uiske siduda istudes kohvri peal.
7. Tantsu, balleti, saali-üke tundides vaheta alati jääriided ära ja riietu vastavalt tunnile.
8. Teavita kindlasti oma treenerit kas suuliselt, e-maili või mõnel muul viisil oma puudumisest tunnist.
9. Toeta ja innusta oma treeningkaaslast nende oskuste arendamisel. Kohtle teisi alati nii, nagu sa tahaksid, et sind koheldakse.
10. Tule alati trenni hea tujuuga siis sujub töö paremini ja raskemad väljakutsed kergetena.

Lugupidamisega,

Uisukool Reval treenerite tiim 