



# Vastuullinen harjoittelu

Pesäkarhut ohjeistavat kaikkia juniorijoukkueitaan toiminaan ja harjoittelemaan vastuullisesti niin pienryhmä- kuin joukkueharjoituksissa seuraavilla ohjeistuksilla:

## Ennen harjoituksia

- Vanhemmille/junioreille ilmoitetaan oma pienryhmä ja sen vastuuvälmentaja
- Junioreita ohjeistetaan pukeutumaan treenivaatteisiin ennen harjoituksiin lähtöä
- Huomoittehan, että Porin kaupungin puku- ja wc-tilat ovat toistaiseksi suljettu

## Harjoitukseen saapuminen

- Joukkueet tapaavat oman pienryhmänsä ja vastuuvälmentajansa sovituissa paikassa
- Harjoitusvälineet sijoitetaan valmentajan osoittamaan kohtaan huomioiden eri kenttäolosuhteet
- Harjoitusvälineitä ei tule koota yhteen vaan jokaisen juniorin välineet on pidettävä erillään muiden välineistä
- Valmentaja jakaa jokaiselle juniorille käsidesiä suoraan pullosta

## Harjoitusten aloittaminen

- Valmentaja kokoaa juniorit alkukokoontumiseen
- Juniorit istuvat puolipiirissä valmentajan ympärillä
- Valmentaja antaa ohjeistuksen päivän harjoittelua varten

## Harjoittelu (kts. erillinen liite)

## **Harjoitusten päättäminen**

- Ajan varaaminen rauhalliseen rauhoittumiseen harjoitusten jälkeen, jotta junioreilla on mahdollisuus viettää aikaa toistensa kanssa
- Valmentaja jakaa käsidesin harjoituksista lähdettäessä
- Sanotaan heipat käyttäen Pesäkarhujen seurasydän-tervehdystä