

# KUUKAUTISET JA URHEILU

## Valmentajan muistilista

**Kannusta avoimeen keskusteluun kuukautisista.**



**Kuuntele ja ole kiinnostunut, mikäli urheilija haluaa kertoa kuukautisistaan.**

**Huolehdi riittävästä koulutuksesta aiheeseen liittyen.**



**Kunnioita urheilijan yksityisyyttä.**



**Huomioi lajiin ja harjoitusolosuhteisiin liittyvät tekijät.**



**Kannusta urheilijaa hakeutumaan lääkäriin, mikäli jokin kuukautisiin liittyen huolettaa.**