



Retningslinjer og regler for utøvere

1. Være klare til å tren før treningen begynner
 - Treningstøy og sko på
 - Alt av smykker/øredobber/klokker ute
 - Alt av hår satt opp
 - Full vannflaske og gå på do
 - Kun vann er tillatt som drikke
2. Spis før trening
3. Være stille når trenerne snakker
4. Følg beskjeder som blir gitt
5. Ingen bruk av mobiltelefon under treningen
6. Ingen venner, prøvetime må avtales med trener på forhånd
7. Følg hallregler for den enkelte hall, se vedlegg
8. Melde fravær til alle trenerne i god tid via mail eller sms
 - Fravær skal komme fra foresatte
 - Utøver kan melde forsentkomming
9. Ha god dialog med trener, lagvenner og lagskontakt
10. Spør trenerne før du tar bilder. Ingen filmer/bilder skal publiseres utenfor lukkede medier i klubben
11. Røyking og snus er ikke tillatt
12. Kardemommeloven!! Drittslenging, mobbing ol. **NULL TOLLERANSE**