

Regler for når vi er på tur

Regler alle må følge når vi er på tur med SK Poseidon

Husk at også på reise med svømmeklubben er dere forbilder for de yngre medlemmene av klubben. Det er videre viktig å være hyggelig, høflig, inkluderende og hjelpsom slik at både eldre og yngre utøvere trives og har det godt.

- Alle skal møte presis til avtalte tidspunkt for trening og måltid.
- Alle hovedmåltider skal inntas i fellesskap.
- Godteri/snack/usunn mat skal i størst mulig grad unngås og i hvert fall ikke erstatte hovedmåltidene
- Ingen utøvere kan gå ut alene når man reiser i regi av SK Poseidon. Det skal alltid være minimum to stk sammen ved reiser i Norge og tre ved reiser i utlandet. All aktivitet utenfor området må avtales spesielt med reiseleder, uavhengig av alder.
- Ved aktiviteter utenfor hotellområdet, skal utøvere i størst mulig grad være samlet. Felles transport til/fra trening og utflukter.
- I harde treningsperioder er det viktig med tilstrekkelig hvile og søvn. Det skal være ro på rommene senest kl. 21.00 om ikke annet er avtalt.
- Trener og reiseleder kan, om nødvendig, gjennomføre kontrollrunder på rommene. Alle oppfordres til orden og trivsel på rommene.
- Oppsatt romfordeling skal følges. Eventuelle forandringer skal godkjennes av trener eller reiseleder.
- Om man blir syk eller ikke føler seg bra skal reiseleder øyeblikkelig kontaktes.
- Det er nulltoleranse for bruk av rusmidler.

Konsekvenser ved brudd på reglement:

- Ved brudd på en eller flere av reglene vil en utøver få advarsel av trener og kan bli satt til alternativ trening eller utelatt fra trening.
- Ved gjentatte brudd vil utøver kunne bli utelatt fra trening, evt sendt hjem, etterfulgt av en samtale med hovedtrener og sportslig leder
- Ved vedvarende problem vil foreldre bli kontaktet, og et møte satt opp med hovedtrener, sportslig leder og foresatte med svømmer til stede
- Bruk av rusmidler på tur i regi av SK Poseidon fører til hjemsendelse.

Hjemsendelse fra reise i klubbens regi vil alltid bli gjort etter samtale med foresatte (eller utøveren selv dersom hen er myndig) og på foresattes / utøvers bekostning.