

REGLER FOR SVØMMERE

For at vi skal få god læring, god trivsel og gode resultater er det viktig med klare spilleregler, gode holdninger og god disiplin, i tillegg til fokus og innsatsvilje.

Vårt mål er å være en god og attraktiv svømmeklubb, ikke bare med tanke på resultater, men også trivsel og samhold. For å nå dette må svømmerne selv ta ansvar for at treningene blir bra og at alle trives sammen.

Vi ønsker disiplin med et smil, men dette forutsetter at svømmere følger reglene og ikke ødelegger treningen, verken for seg selv eller andre.

Svømmere i vår klubb forventes å:

- **Være punktlige**
Dette betyr å komme tidsnok, ferdig dusjet og skiftet, og klar når treningen skal starte.
- **Å høre nøye etter når trener snakker**
Når trener instruerer må du følge nøye med og konsentrere deg om å gjøre oppgavene riktig. Fortsett å prøve selv om du ikke får det til med en gang:-)
- **Følge starttider**
Du må starte nøyaktig når du får beskjed.
- **Holde orden på ditt eget svømmeutstyr**
Ha utstyr i orden og klart på kanten når treningen begynner.
- **Huske drikkeflaske og mat etter trening**
Ha med vannflaske og noe mat å spise rett etter trening.
- **Oppføre seg respektfullt ovenfor andre utøvere og trenere**
Mobbing, erting, plaging eller stygg språkbruk mot andre er helt uakseptabelt.
- **Full innsats både på land og i vann**
Landtrening og basistrening regnes som like verdifull som svømmetrening.
- **Ha fokus og være konsentrert**
Alle må være fokusert for å bli bedre. Kjenn etter hva du gjør og prøv å bli bedre. Ingen snakking/masing under instruksjon eller når dere skal være fokusert i trening.
- **Gjennomføre øvelser som beskrevet.**
Det er greit om man ikke får noe til, men det er ikke greit å la være å prøve. Øvelse gjør mester.
- **Ha positiv innstilling og godt humør.**
Dere som utøvere har også ansvar for å skape trivsel.
- **Bidra aktivt til at treningen blir bra**
- både for deg selv og de andre og at den blir gjennomført til planlagt tid.
- **Treningen er ferdig når tiden er over.**
Dersom dere somler og er udisiplinerte kan treningen ta lenger tid enn planlagt.
- **Ikke nyte rusmidler når vi er samlet.**
Når vi er på treninger, konkurranser, leirer og samlinger eller på reise til eller fra disse er det ikke lov å nyte noen form for rusmidler.

- Det er totalforbud mot noen bruk av preparater på dopinglisten.

Det er den enkelte utøvers plikt å hele tiden vite om preparater som tas er på dopinglisten. Om preparater som er på dopinglisten tas i samsvar med medisinsk personell skal utøveren/foresatt informere klubbens hovedtrener og sportsligleder skiftelig.

- Alltid være et forbilde

Husk at det alltid er yngre utøvere i klubben som ser opp til deg. Det er derfor viktig å tydeliggjøre at klubbens regler følges. Det er videre viktig å være hyggelig, høflig, inkluderende og hjelpsom mot disse utøverne

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.