

## 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 landets beste svømmeklubb, ikke bare på resultater, men også på trivsel og samhold. For å nå dette må også svømmerne ta ansvar for at treningene blir bra og trivelige.

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.
- **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 etter-treningsmat**  
Ha med vannflaske og noe mat å spise til rett etter trening.
- **Oppføre seg respektfullt ovenfor andre utøvere og trenere**  
Det er uakseptabelt med mobbing, erting, plaging eller stygg språkbruk mot andre.
- **Full innsats både på land og i vann**  
Landtrening regnes som like verdifull som svømmetrening. Gi av deg selv.
- **Ha fokus/ være konsentrert**  
Dere 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 forventes ikke at man får til alle øvelser, men vi forventer at du prøver.
- **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 treningen blir gjennomført til planlagt tid.
- **Treningen er ferdig når tiden er over.**  
Dere må beregne 15 min etter trening til tøying.
- **Ikke nyte rusmidler når vi er samlet**  
Når vi er på treninger, leirer og samlinger er det ikke lov å nyte noen form for rusmidler.

### **Konsekvenser ved brudd på svømmeinstruks:**

- Ved brudd på instruks vil en utøver få advarsel.
- Ved gjentatte brudd vil svømmer kunne bli sendt opp på land, evt. sendt hjem.
- Ved vedvarende problem vil foreldre bli kontaktet.
- Brudd på regler uten oppfølging og samarbeidsvilje kan føre til bortvisning av klubben.