



## Treningsvettregler for utøvere i SIFski

- slik ønsker vi opptreden og væremåte på våre treninger

I SIFski ønsker vi at alle skal føle seg hjemme: "Mange glade og gode skiløpere". Vi ønsker å være i front når det gjelder idrettens verdier: **Glede, helse, fellesskap og ærlighet.**

For at vi på treningene skal få:

- god trivsel for alle
- respekt og medansvar for hverandre
- en god og trygg treningssituasjon for alle
- gode treningsvaner

er det viktig at alle bidrar til å tilrettelegge for, og tar ansvar for, at treningene blir et sted hvor vi oppnår dette.

Treningsvettreglene gjelder for fastsatte treninger i regi av SIFski (inne & ute) og klubbsamlinger.

### Som utøver skal jeg:

- Være stille og høre etter når treneren prater
- Gjøre de ting trener sier vi skal gjøre, slik det blir sagt det skal gjøres
- Alltid opptre høflig og respektfullt overfor de andre utøverne
- Yte mitt beste i treningssituasjonen.

### For at vi skal få et godt treningsmiljø skal vi alle:

- Møte presis til treningene
- Hjelp hverandre når noen har behov for hjelp
- Ikke forstyrre treningen med uro eller ablegøyer
- Bidra til at treningene blir en mest mulig positiv opplevelse for alle.

### Ved brudd på treningsvettreglene kan/ vil utøver(e):

- Bli tilsnakkert av trener
- Forvente at forelder(re) blir informert
- Utøver(e) bli satt på "pausebenk"
- Ved gjentatte brudd måtte forvente alternativ aktivitet.

Disse treningsvettreglene for SIFski ble vedtatt i Trenermøte den 18. desember 2012.