

ORDENSREGLER FOR EIDSVOLL SVØMMEKLUBB'S K-PARTIER



1. Ha en positiv holdning til ordensregler og klubben vår.
2. Ha med riktig tøy til svømmetrening, styrketrening og utetrening. Badetøy, svømmebriller, badehette, vannflaske, utstyr, riktig skotøy for inne og ute bruk, bevegelig tøy.
3. Dusj alltid uten klær før svømming, bruk såpe på hele kroppen før man går i bassenget
4. Utøvere og trener skal møte tidsnok til trening. Utøvere skal være klare ved bassengkanten 5 min før oppsatt treningstid. Trener skal ha klart treningsprogram på tavle når treningen starter.
5. Når det er trening og instruksjon skal det være stille. Det er nulltoleranse for forstyrrelser/sabotasje. Utøvere skal fokusere på arbeidsoppgaver og oppsatt treningsprogram. Har utøvere spørsmål, ta dette før eller etter trening.
6. Respekter ALLE i treningssituasjonen. Hjelp hverandre til å utføre treningen mest mulig effektivt.
7. Sanksjoner ved brudd på ordensregler: Utøver får 1 (en) advarsel. Ved neste advarsel sendes utøver i garderobe. Små barn (under 12 år) skal foreldre/foresatte kontaktes for avhenting av barn. Ved gjentatte brudd på ordensregler kan utøver bli utestengt periodevis fra treningen hos Eidsvoll Svømmeklubb.