



## **NYTTIG INFORMASJON, SAMT REGLER FOR, OG FORVENTNINGER TIL, SPILLERNE SOM DELTAR PÅ TRENINGER, TRENINGSSAMLINGER ELLER REISER OG TURNERINGER I REGI AV ROGALAND ISHOCKEY KRETS**

### **Generelt**

Det forventes at spilleren stiller motivert og forberedt, det vil bli, så at man har et aktivt forhold til restitusjon, hvile, riktig kosthold, har utstyret i orden og møter til avtalte tider. Dette for at en selv og laget kan yte best mulig, enten det er trening eller kamp. Når det gis instruksjon eller informasjon fra trenere, ledere eller andre voksne så lytter man aktivt, og forstyrrer selvsagt heller ikke lagkameraten. Møt med gode holdninger og med et ønske om å bidra inn i gruppen og sulten på å videreutvikle seg. Man er blid, positiv og læringsvillig.

Av momenter som nevnes er bla følgende:

### **Opptreden, framferd etc.**

- Lagkamerater er alltid hyggelige mot hverandre, inkluderende og støttende.
- Vi representerer kretsen, så positiv og god framferd ovenfor andre lag og omgivelsene forventes.
- I matsalen skal ingen ha på seg hodeplagg (lue, cap osv), man rydder opp etter seg
- Man innretter seg etter tilbakemelding fra lederne
- Napping av luer, capser etc er ikke en aktivitet/lek som tolereres.
- Vi oppfører oss ordentlig på busser, flyplasser og andre steder, lekeknuffing, dytting og annet er ikke en representabel oppførsel, selv om det bare er ment som lek.
- Det skal selvsagt ikke bannes.
- Vi er EN tropp, og vi inkluderer hverandre
- De som mener at de er viktigere enn laget melder ifra om det til treneren ved oppmøte.

### **Forsikring**

Spillerne er forsikret med tanke på skade under kamp eller trening med kretsen så lenge medlemskontingenten/spillerlisensen er betalt i egen klubb. Som ved alle reiser anbefales det å tegne vanlig reiseforsikring i tillegg, har familien dette så er barnet som oftest dekket

### **Ansvar**

Spillerne vil bli holdt ansvarlige for skader/tap som de måtte forårsake på inventar og utstyr.

Og vi respekterer selvsagt lagkameratens utstyr og eiendeler.

### **Leggetider**

Det vil bli gitt informasjon om når spillerne skal være i seng og når det skal være ro på rommet, og spillerne må forholde seg til disse.

### **Lytting**

Vi lytter aktivt til informasjon og instruksjon enten det skjer i garderoben, på isen, i boksen eller om praktiske ting utenfor samlingen, eller i forbindelse med sosiale aktiviteter.

### **Mat og drikke**

Fra frokost og frem til etter dagens siste kamp eller dagens siste treningsøkt så skal spillerne ikke ha usunn mat som pølser, snop, kaker, brus og lignende. Dette er for å kunne yte mest mulig under kamp og trening. Dette vet jo også spillerne godt fra før av. Alle skal ha egen drikkeflaske, og må sørge for jevnlig drikke av vann.

### **Helse, renslighet**

Ingen drikker av andres drikkeflasker. Vi sørger for å ha våre egne. Vi deler heller ikke Lipsyl, Lipbalm, drikkebegre, flasker eller lignende. Vi ønsker minst mulig spredning av forkjølelse og annet i troppen. Og ingen spør om å låne dette, da ingen skal behøve å si nei. Ingen benytter andres luer eller caps. Vi passer også selvsagt på å få på oss tørt tøy mellom kamper og treningsøkter.

### **Utstyr**

Spillerne må sørge for å ha med nok og riktig utstyr til kampene. Dette inkluderer draktsett, bukse, strømper, etc og selvsagt i riktige farger. Spillerne må sørge for at utstyret tørkes og er klart fra en kamp til en annen, og fra en dag til en annen. Er reiseantrekk/fellesantrekk utlevert, så skal det selvsagt benyttes.

### **Orden**

Man holder orden rundt seg i garderoben og på rommet.

### **Sosialt**

Man forholder seg til oppmøte tidspunkter i alle sammenhenger, enten det er måltider, spille-møter, trening, kamp eller ved sosiale aktiviteter eller sammenkomster.

Man går minimum to og to sammen, og ingen i troppen avviser en lagkamerat.

### **Konsekvenser**

Brudd på reglementet kan/vil få konsekvenser for spillerne i form av utestengelse fra aktiviteter i kortere eller lengre tid.

### **Til slutt, husk på:**

Benytt aktiviteten i forbindelse med kretsen best mulig, det å få være med på slike samlinger og turneringer, skal være en god opplevelse og en positiv stimuli og inspirasjon i din ishockey hverdag.

Og er det noe du lurer på eller er i tvil om, så spør en lederne/trenerne, det er aldri feil å spørre.

**LYKKE TIL OG VÆR STOLT DELTAGER OG REPRESENTANT.  
MED BESTE HILSENER ROGALAND ISHOCKEY KRETS**

«Alle kan ikke alltid være best, men alle kan gjøre sitt beste»

«Det er ikke negativt å ikke lykkes, men det er negativt å IKKE prøve»

«Det at man ikke mestrer noe nytt i første forsøk, er ikke verdens undergang, det betyr som regel at man er i gang med å lære noe nytt. Men det må gjentas og terpes for å mestres»

“You always miss 100% of the shots you don't take”

“Winners always find a way, and losers always find an excuse”

“Winners never quit, and quitters never win”