

STEVNE REGLER

For stevner



- 1 Still i god tid til stevne. Finn treneren din og si ifra om at du er på plass med en gang du kommer. Blir du forhindret i å komme **må** du si ifra til din trener
- 2 Innsvømming er viktig og gjennomføres under veiledning av din trener. Når trener er på trenermøte må foreldrene ha ansvaret for sitt/sine barn.
- 3 Vestkantsvømmerne sitter samlet. Samhold er styrke.
- 4 Det er trener sitt ansvar å få barna til rett bane til rett tid, om ikke annet er avtalt med foresatte. **Foresatte har ansvar for at barnet kommer bort til treneren i god tid før heatet.** Barna må også komme til treneren etter at de har svømt.
- 5 Det er viktig å være godt forberedt til start.
Bruk badehetten til VS. Ha briller som ikke lekker og som er stramme nok til å tåle stup.
Ha kontroll på hva du skal svømme. Følg med på dommerens signal.
- 6 Alle må være stille når dommer fløyter klar til start.
- 7 Alle bør være med på stafetlagene. Om det ikke er lag til alle så ikke gå før staffet lagene er ferdig. Reserver er viktige også.
VI HEIER PÅ HVERANDRE
- 8 **Dette er lurt å ha med seg på stevnet:**
 - * Drikkeflaske m/navn. * Sitteunderlag til foresatte. * Kulepenn til å følge med på heatlistene som kan kjøpes, slik at dere kan følge med når barnet skal svømme, og i hvilke heat og bane..., og notere tid...
 - * Frukt, kjeks, småmat. **Dette selges på VS sine stevner.** (Ikke spis rett før et løp) * **Sko og tøy til å ha på seg etter hvert heat.** * håndklær; ett til dusj og ett til å tørke seg etter hvert heat. * De som har VS tøy kan ta det på..

BLI KJENT MED ANDRE SVØMMERE, OG
GLED DEG OVER DINE EGNE OG ANDRES PRESTASJONER
LYKKE TIL!

VS rop

Utroper: **Kem e best?**

Svømmere: **Eg e best**

Utroper: **Kem e best?**

Svømmere: **Du e best**

Utroper: **Kem e best?**

Svømmere: **VI e best**

Alle: **Vi er vestkant stolt og kry, Vi er best i Bergen by!**

Alle: **Gooooooooooooo Vestkant !!**