



- Respekt
 - Innsats
 - Samhold
 - Smil
-og med det mener vi RISS.

Klubben skal sette varige og positive spor.

TRENINGSVETTREGLER

1 Møt alltid på trening for å trene, ikke for å bli trent.

- Ikke: "...kom igjen å tren meg", men "Ja, jeg vil utvikle meg videre".
- Det man gjør på trening gjør man også i kamp, derfor: Innsats på trening = innsats i kamp
- Vis respekt og følg beskjeder/direktiver som blir gitt av trener og evt. andre.

2 Vær aktivt med på å skape et lag med godt miljø og høy toleranse.

- Gi hverandre ros og motiver til innsats.
- Delta i veiledning av medspillere - vis vilje til samarbeid.
- Snakk med og til hverandre - ikke om hverandre.

3 Vær klar til trening minst 5 minutter før den starter.

- Skjer oppvarming eller hele treningsøkten ute, ha på riktig tøy tilpasset været.
- Ha på riktige sko, knebeskyttere etc.
- Fyll opp vannflasken og sørg for at det er luft i ballen.
- Sørg for at du er ferdig tapet.

4 Gi alltid beskjed til ansvarlig trener hvis du ikke kan delta på trening.

- Møt på trening hvis skade/sykdom ikke forverres av fremmøtet.
- Har du feber eller er smittebærer, hold deg hjemme.
- Fravær som meldes rett før trening godtas ikke som gyldig fravær.
- Spillere som ikke møter på trening er selv ansvarlige for å gjøre seg kjent med beskjeder og lignende som er gitt.

5 Mat og drikke hører også med til treningen.

- Det er viktig med mat og drikke både før og etter trening.
- Husk drikke samt frukt, kjeks eller tilsvarende etter treningene.
- Påfyll av mat/drikke skal helst tas innen 30-60 min. etter at treningen er avsluttet.

