

SPELREGLER

För dig som tränar och tävlar för SK Triton

Spelreglerna ska ses som en *vägledning* i vad som gäller för Tritons medlemmar – såväl aktiva simmare som andra medlemmar – när du representerar Triton. Våra spelregler bygger i mycket hög grad på sunt förnuft, dialog och förståelse samt Simförbundets och Riksidrottsförbundets regler och förväntningar. Klubben förväntar sig att du som simmare och ledare på alla nivåer håller dig till dessa spelregler och är en god ambassadör för Triton och för simsporten.

SPELREGLERNA

• PÅ TRÄNING

- Du kommer på alla de pass du förväntas träna (givetvis inte om är sjuk eller skadad).
- Du har en positiv inställning på träning och gör alltid ditt bästa.
- Du stöttar och hjälper dina klubbkamrater under träning och är en god förebild.
- Du visar hänsyn och respekt för andra människor.
- Du rättar dig efter de regler som finns i de olika anläggningarna vi använder.

• PÅ TÄVLING

- Du simmar de lopp som du är anmäld till, på det sätt som du tillsammans med din tränare bestämt och alltid med en helhjärtad insats. Du gör alltid ditt bästa.
- Det är din simtränare som avgör vilka lopp du skall tävla i. Givetvis i samråd med dig, men det är din tränare som avgör vad som är lämpligt.
- Det är bara simtränaren som kan stryka dig från ett lopp under tävling. Varken simmaren eller dennes målsman kan fatta detta beslut på tävlingen (undantaget vid sjukdom och skada).
- Du hejar på dina klubbkamrater på ett positivt och kamratligt sätt och vi sitter tillsammans (i den mån det går) i de simhallar vi besöker.
- På tävlingar används i möjligast mån Tritons profilkläder, åtminstone T-tröja och badmössa. Vid prisutdelning är det extra viktigt att man ser att simmaren kommer från Triton. Skulle man ha glömt, inte hunnit köpa etc en tröja, kan man alltid be att få låna en av en kompis.

• KOST och SÖMN

- Du försöker tänka på vad du äter inför träning och tävling så att du orkar genomföra pass och tävling. Självklart går det bra med en McDonald´s- måltid ibland liksom lite godis eller chips. Men varje dag och/eller kväll innebär i slutändan att du inte kommer att prestera i nivå med din förmåga.
- Sömn är viktigt för att kroppen, och knoppen, ska orka med alla aktiviteter, både på fritiden och i skolan.