



HuSK-regler



SPORTSLIG

1. Bruk sunn fornuft og god folkeskikk!
2. Alle må møte tidsnok og forberedt til økt, gjerne 5 min før, så det ikke går ut over alle andre. Spis i god tid før. Planlegg hva du skal spise til når tid.
3. Alle som kan må delta på de øktene som er satt opp på samlingsplanen. Treningsplanen gjelder for alle som kommer på samling. Snakke med trener ved tilpasninger på økta, hvis ikke må man følges øktens plan.
4. På øktene må det tilpasses etter behov, ettersom en førsteårs junior ikke bør trene like mye som en senior. Ellers bør hardøkter helst kjøres sammen med lik draglengde og antall drag slik at alle kan pushe hverandre maks (unntak ved skader og sykdom).
5. Være forberedt med riktig utstyr/Ha kontroll på ditt eget utstyr. Sjekk utstyret før du drar på samling. Synlige klær på trafikkerte rulleskiøkter. Ha med seg næring på lange økter, så de blir optimale.
6. Ikke være på samling syk!
7. Skape bra treningsmiljø, ved å ha fokus og gjøre det man skal. Positiv innstilling. Fokuser og motivert på økt.
8. Respekter trenerne!
9. Heng opp vått tøy.
10. Vær nøye med hygien.
11. Sørg for nok søvn og restitusjon.

SOSIALT

1. Bruk sunn fornuft og god folkeskikk, vær inkluderende, imøtekommende og hyggelig, smil og si hei! Ha det gøy.
2. Alle må holde orden på sakene sine og prøve å holde orden på hytta/rommet.
3. Sov i din egen seng, og legg deg på en tid som gjør at du kan ha to gode økter dagen etter. Sov om natta.
4. Respekter andres behov og romkameratene under restitusjon, og ta hensyn til andre på ditt rom og det rommet du besøker.
5. Ved sykdom; dra hjem for å ikke smitte andre.
6. Godt samhold og støtte hverandre
7. Når det gjelder hvile, restitusjon og skole på samlinger mener vi at det bare er å bruke hodet og å prioritere trening, hvile og skole først, og heller sette det sosiale i andre rekke (særlig seint på kvelden).
8. Ingen mobil ved middagsbordet!
9. Ikke bruke unødvendig lang tid i dusjen etter øktene.