

# HUSK-regler (revidert høsten 2022)



## Sportslig

1. Bruk sunn fornuft og god folkeskikk!
2. Alle skal møte i tide, og med riktig utstyr helt klart, slik at økta kan starte på planlagt tidspunkt.
3. Alle som kan, deltar på de øktene som er satt opp på treningsplanen. Treningsplanen gjelder for alle som kommer på samling. Snakk med trener i forkant dersom behov for tilpasninger på økta, for eksempel ved skade.
4. Vær forberedt med riktig utstyr. Ha kontroll på ditt eget utstyr. Sjekk utstyret før du drar på samling. Ha på godt synlige klær/refleksvest på rulleskiøker som går utenfor rulleskiløyper. Ta med næring på lange økter.
5. Bidra til godt treningsmiljø. Ha fokus, vær positiv og motivert, og gjør det du skal på økta.
6. Respekter trenerne og deres beslutninger.
7. Vær nøye med hygien. Vask hendene før måltider.
8. Sørg for nok søvn og restitusjon.
9. Ikke kom på samling om du er syk. Dra hjem fra samling om du blir syk. Dette for å ikke smitte andre.

## Sosialt

1. Bruk sunn fornuft og god folkeskikk. Vær imøtekommende og hyggelig. Smil og si hei!
2. Inkluder alle. Gi alle tilbud om å være med.
3. Ingen bruk av mobiltelefon ved middagsbordet.
4. Sov i din egen seng, og legg deg på et tidspunkt som gjør at du kan ha to gode økter dagen etter. Sov om natta.
5. Respekter andres behov. Ta hensyn til de du deler rom med, og de som bor på rommet du besøker.
6. Ikke besøk på rommet etter kl. 2230. Stille senest kl. 2300. Respekter om andre ønsker ro på rommet tidligere på kvelden.
7. Vis hensyn til de ansatte og andre gjester på overnattingsstedet.

Trysil 20.8.2022/11.9.2022

Utøvere og trenere, Hedmark skikrets