



## **RINGERIKE SVØMMEKLUBB («RSK») – Regler for svømmere**

Som svømmer i RSK forventes du å:

- Komme presis til trening, ferdig dusjet og skiftet
- Høre på trenerne og ta imot beskjeder
- Være fokusert/konsentrert
- Oppføre deg ordentlig og respektfullt
- Holde orden på utstyret ditt – ha det klart når treningen starter
- Husk drikkeflaske og evt. mat til under eller etter-trening
- Bidra aktivt og vise innsatsvilje både på land og i bassenget

Disse reglene er avgjørende for at RSK skal få noe ut av treningene, oppnå gode resultater og at svømmerne våre skal trives i klubben.

Ved brudd på disse reglene, vil trener i RSK gi en advarsel og eventuelt ta svømmeren opp på kanten. Ved gjentatte brudd vil den aktuelle svømmeren kunne bli sendt hjem, og foresatte vil bli kontaktet.