

Förväntningar på våra aktiva brottare

1. Respekt - Omtanke - Vänlighet

- Lyssna och respektera tränare, klubbkamrater och ledare.
- Vårda språket och ha en god ton mot varandra. Undvik negativa kommentarer och onödigt skvaller.
- Behandla alla med respekt och se till att inkludera alla i gruppen
- Vara en bra vän.
- Att vi hjälper varandra att utvecklas.
- Ta hand om varandra, från liten till stor.

2. Ta eget ansvar

- Kom i tid till träningar och tävlingar, förberedd med rätt utrustning (trikå/träningskläder, vattenflaska) och uppsatt hår.
- Förbered dig inför tävlingar dagen innan (äta, sova, matsäck) och ta ansvar för egen uppvärmning på tävlingsdagen.
- Städa efter dig själv, både på träningar och på tävling.
- Fylla i loggbok utifrån överenskommelse med tränare.
- Använd våra kommunikationskanaler för att hålla dig uppdaterad om anmälningar till tävlingar, aktiviteter och annan viktig information.
- Delta aktivt i föreningens aktiviteter och arrangemang tex Sofiero och påskläger.

3. Ha en positiv attityd

- Kom glad och motiverad till träningarna.
- Stötta, peppa och heja på dina klubbkamrater oavsett resultat, både på och utanför mattan.

4. Följ HWT's träningsanda

- Tro på din egen förmåga och våga utmana dig själv - allt är möjligt!
- Kämpa på träningar och övningar, även när det känns utmanande.
- Fokusera på att utvecklas och lära dig av både framgångar och motgångar.
- Lyssna på tränaren, följ instruktioner och överenskomna regler.

- Visa uppskattning för tränarnas engagemang.
- Brottas säkert och visa hänsyn för att undvika skador, exempelvis undvik att anfalla när någon ställer sig upp.
- Stanna hemma vid sjukdom och vid misstanke om ringorm.

5. Samarbeta på tävling/läger/aktiviteter

- Tänk på att du är en ambassadör för föreningen under tävlingar, läger och andra aktiviteter – visa alltid ett föredömligt uppförande och en positiv inställning.
- Fokusera på din egen prestation; prata inte om motståndare eller andras matcher.
- Välplanerad uppvärmning innan match.
- Begränsa mobilanvändningen under tävlingar för att hålla fokus på din prestation och stötta klubbkamrater.
- Brottas utifrån egna förutsättningar och förmåga.
- Följ uppsatta förhållningsregler vid övernattningar/läger mm.

6. Hälsa och välmående

- Tänk på bra matsäck för att orka en hel tävlingsdag
- Ha kontroll på sockerintag och andra vanor som påverkar prestationen.
- Kom ihåg vikten av sömn och återhämtning för att må bra och orka träna/tävla på bästa sätt.
- Föreningen avråder från användning av energidrycker. Aktiva under 15 år tillåts inte dricka energidrycker under föreningens aktiviteter.