

Regler och förväntningar, spelare

Allmänt

- Kom i tid.
- Ha respekt för varandra.
- Inkludera alla.
- Ät och drick ordentligt i god tid innan träningen/matchen.
- Ta med något att äta till efter träningen/matchen *om det dröjer mer än 1 timme innan du ska äta lunch eller middag.*
- Ta med vattenflaska till träningen/matchen.
- **Anmälan till träning/match ska ske innan anmälningssloppet.**

Innan träning:

- Kom i god tid så du fått på skor och benskydd etc. och är redo när träningen börjar.
- Fyll vattenflaskan.
- Sätt upp håret.
- Örhängen ska vara tejpad/ta ut innan träning.
- Ta av halsband, armband, ringar, klockor etc.
- Gå på toa.
- **Om du inte kan komma på träningen, meddela tränare i god tid samt en förklaring varför.**
- **Om du kommer sent till en träning, meddela så tränarna vet om det.**

Under träningen:

- Lyssna på vad tränarna säger.
- Gör det som tränarna säger.
- Fokusera på ditt eget och gör så gott du kan.
- Stötta varandra.
- Vara positiv.
- Inga telefoner under träningen.
- **Behöver man gå tidigare meddelas tränarna innan träningen börjar.**

Match:

- Örhängen ska tas ut innan match (Nytagna hål får tejpas).
- Stötta varandra.
- Vara positiv.
- Fokusera på ditt eget och gör så gott du kan.
- Låt domaren och motståndarna sköta sitt.
- Inga telefoner under matchen.
- **Om du inte kan komma på matchen, meddela tränarna i god tid.**

Förslag på återhämtningsmål efter match/träning

- Banan
- Chokladmjolk, 2-3dl
- Macka
- Drickyoghurt/smoothie, 2-3dl
- Yoghurt
- Torkad frukt, 1dl (russin, aprikoser, fikon, dadlar, gojibär)