

WEST COAST INSANITY CHEERTEAM: Forventninger & lagregler

1. Vi er alltid positive og oppfører oss hyggelige mot hverandre.
2. Vi skal skryte av og heie på hverandre på treninger/oppvisninger/konkurranser.
3. Vi følger med, lytter og er stille når trenerne snakker.
4. Vi har fokus, gjør alltid vårt beste og gir ALDRI opp!!
5. Vi viser respekt for hverandre, og snakker ikke ned andre personer eller lag.
6. Vi legger all negativitet fra oss når vi kommer på trening.
7. Vi kan når som helst snakke med trener eller lagleder, uansett hva det gjelder.
8. Vi skal ha det gøy på treninger og oppvisning/konkurranse, og alle skal bidra til det.
9. Vi samarbeider og jobber sammen som et lag. Alle skal inkluderes.
10. Vi skal bruke garderoben før og etter trening. Kun det nødvendigste tas med inn i salen.
11. Vi bruker ikke mobilen under trening, med mindre vi har fått tillatelse fra trener.
12. Vi skjønner at treningene skal prioriteres, og at laget er 100% avhengig av hver og en.
13. Ved sykdom (kun smitte) og annet fravær, skal foresatt informere hovedtrener på SPOND.
14. Ved småskader, hodepine ol. som vil gå ut over prestasjonen på trening, skal foresatt informere hovedtrener FØR treningen starter.
15. Ved større skader som gjør at jeg ikke kan følge lagets treninger over en lengre periode, skal jeg søke hjelp fra fagperson og få eget treningsopplegg.
16. Vi kommer alltid på trening klar og PRECIS, og hjelper til med å ta ut mattene.
17. Vi har ikke på oss smykker, ørepynt, ringer, klokke ol. under trening.
18. Vi trener i tettsittende treningsklær. Ved stor t-skjorte eller løstsittende shorts, skal vi ha underdel under. Vi trener ikke i bar mage.
19. Vi bruker kun jakke/hettegenser og løstsittende bukse under oppvarming og uttøying.
20. Vi har alltid med oss vannflaske, cheersko, sportsteip, ispose, plaster ol. samt nødvendig støtte/medisin i treningsbagen vår. Treningsbagen SKAL tas med på hver trening.

Ved overtredelse av disse reglene, vil du få konsekvenser, som går igjennom 3 trinn:

1. Du vil først få en 1-2 advarsler fra trener/lagleder.
2. Du vil sammen med dine foresatte bli innkalt til en møte med trener/lagleder
3. Du vil stå i fare for å bli reserve på oppvisning/konkurranse.