

TURREGLER - WEST COAST INSANITY CHEERTEAM

Les gjennom turegler selv, samt gå gjennom dem med utøveren din!

1. Alle utøvere vil få utdelt en reiseleder de skal forholde seg til. Det er viktig at du lagrer mobilnummeret til reiselederen din FØR avreise.
2. Les nøyaktig tidsplan og følg med ved eventuelle endringer og oppdateringer på SPOND under turen.
3. En beskjed gitt av reiselederen skal følges UTEN diskusjon.
4. Ved ankomst på hotellet fordeles rommene av reiseledere. Romfordelingen vil ikke endres under oppholdet.
5. ALLE skal være på rommene kl. 22:00 og det skal være helt stilt kl. 23:00. Vakter vil gå rundt å sjekke at alle har lagt seg. Husk at du alltid skal være godt opplagt på konkurransedagen, til fordel for deg selv og laget.
6. Møt opp presis til alle avtalte tidspunkt, kom helst 5-10 minutt før.
7. Dersom noen skal forlate gruppen gjelder følgende:
 - a) Før du får lov til å gå fra reiseledere/gruppen må du ha gitt beskjed til din EGEN reiseleder, og fått OK.
 - b) Avtalt tid for tilbakekomst og sted skal holdes.
8. Rydd etter deg! Dette gjelder overalt, både på hotellrommet, i busser og i garderober på konkurransen.
9. Det er forbudt med alkohol og rusmidler under hele turen. Oppdager du dette, skal du umiddelbart si ifra til reiselederen din.
10. Er du blitt syk/skadet eller noe lignende, varsler du eller en av de du deler rom med, reiselederen umiddelbart. Din reiseleder stiller opp for deg.
11. Legger du merke til uenigheter mellom utøvere, som ikke ser ut til å løse seg uten hjelp fra en voksen, varsler du reiselederen din umiddelbart.
12. Alle skal bidra til at vi får en fantastisk turn. Oppfør deg fint både på flyet, buss/tog og på hotellet. INGEN løping i gangene. Dårlig oppførsel og dårlige holdninger er ikke akseptert.
13. Skulle det skjer en skade, forholder vi oss til samme regler som på trening. Alle trekker fra skadelidte og en reiseleder/trener tar seg av personen. Husk å holde fokus, ikke skrik og ikke lag panikk! Dette hjelper til å få kontroll over en alvorlig situasjon.
14. Når vi er på tur må dere passe på verdisaker, lommebok og mobil etc. Legg dette alltid nederst i ryggsekken eller baggen din, og ikke i sidelommen.

15. BLI IKKE MED FREMMEDE.

16. 😊 Smil! Vær blid og hyggelig mot andre lag, tilskuere, utøvere, trenere og reiseledere på konkurranse/tur. Husk du representerer West Coast Insanity.

17. Grunnprinsippet under hele turen er at vi skal ha det gøy!! Du har selv ansvar for å bidra til dette.

Ved overtredelse av en av disse turreglene, kan utøveren bli sendt hjem på egen bekostning. I det tilfelle følger en av reiselederne utøveren frem til avreisested. Foreldre kontaktes av reiselederen/turledelsen og varsles om dette.

PAKKELISTE TIL REISER/KONKURRANSER:

Alle reiser i WCI-tøy.

Pakk med deg:

- Drakt
- Sløyfe/scrunchie
- Hvite tennissokker/nike sokker. Ta gjerne med ekstra om du har
- Cheersko
- Undertøy som ikke synes under drakten
- Joggebukse & jakke til å ha over drakten
- Ekstra klesskift
- Ekstra mat/lunsj som holder deg mett
- Drikkeflaske uten drikke oppi
- Håndleddstøtte, teip, ispose, nødvendig medisin ol.
- Toalettsaker
- Hårstrikker og hårspray
- Pysjamas
- Penger/bankkort
- Mobil og lader/powerbank