



Arvika Simsällskap

Ordningsregler för Tävlingsgrupper

För att alla ska trivas och tycka det är roligt på simträningen och för att badpersonalen ska vara nöjda med oss, ber vi er att följa dessa regler.

Detta gäller på träning:

- Kom i tid så att du är redo att börja träna på utsatt tid.
- Toalettbesök är bra att klara av före träningen börjar.
- Badmössa och simglasögon bör användas under träning.
- Vattenflaska märkt med ditt namn ska användas under träning.
- Badning innan träning är inte att rekommendera. Är du ändå här och badar innan bör du ha bytt till torra badkläder när landuppvärmningen börjar.
- Överdragskläder bör användas på landuppvärmningen.
- Duscha och tvätta dig med tvål över hela kroppen efter landuppvärmningen, innan du hoppar i vattnet.
- Meddela alltid tränaren om du måste gå från träningen, t.ex. för att gå på toa.
- Badning får endast ske i anvisade bassänger. Det är inte tillåtet att bada i Piratviken eller bubbelpoolen då vi inte hyr den delen av simhallen för vår verksamhet.
- Badning efter avslutad simträning är inte tillåtet då andra grupper utnyttjar bassängen, om inte simhallen är öppen för allmänheten och du betalat för dig.
- Syskon eller föräldrar får inte utnyttja bassängerna under pågående träning, såvida simhallen ej är öppen för allmänheten och man då har betalat för sig.
- Sjukanmäl gärna frånvarande barn direkt till ansvarig tränare innan träningen.
- Respektera andras träningstid, dvs. stör inte simmarna eller tränarna under pågående träning. Det underlättar koncentrationen för både simmare och tränare om du ska träna senare inte vistas bakom pallarna, utan sitter vid djupdelen/ värmer upp vid hoppornet istället.

Detta gäller på tävling:

- Var i tid. Utsatt tid gäller avresa, var redo att åka då.
- En avgift tillkommer till varje tävling beroende på reslängd och antal bilar. Denna samlas in av en ansvarig person och fördelas mellan chaufförerna.
- Överdragskläder (helst klubbkläder), innegympaskor och flera ombyten av tävlingsutrustning(baddräkter/badbyxor, glasögon, badmössa mm) bör medtas.
- Om inte annat anges ska matsäck för tävlingsdagen medtas.
- Godis, glass, kakor, chips och dylikt, snabbmat eller kolsyrad dricka är ej tillåtet under tävlingsdagen.
- Om du måste åka från tävlingen tidigare bör du meddela både tränare och lagkamrater om att du åker. Detta gäller även om du kommer senare till tävlingsplatsen.
- Tänk på att du representerar ASS.

Med Vänliga Hälsningar

Tränarna i Arvika Simsällskap