



Gemensamma regler för OIK's U-lag - Kontrakt

-för att skapa en så bra miljö och utveckling som möjligt för alla inblandade i verksamheten.

- Det är verkligen TILLÅTET att ha ROLIGT tillsammans med sina lagkamrater på och vid sidan om isen.
- Skolarbetet kommer i första hand och ska skötas på ett bra sätt.
- Använda ett välvärdat språk, svordomar och könsord är inte välkomna.
- På visselsignal, släpp puck och åk till nästa station-samling-dricka.
- Passa tider – vara ombytt och klar i tid. Genomför gärna enskild uppvärmning 10-15minuter innan ni byter om, exempelvis löpning, burpees, trappintervall mm och "jogga ner" efter.
- Lyssna! – var tyst och uppmärksam när tränaren pratar och stå still. Tränaren finns för att ni ska bli så duktiga hockeyspelare som möjligt, ta vara på det och lyssna på råd och instruktioner, det är för din skull tränaren finns.
- Håll ordning och reda på din och klubbens utrustning, dina föräldrar har betalt mycket pengar för prylarna, var tacksam och vårda och håll ordning på dessa.
- Det är inte prylarna som gör dig till en bra hockeyspelare, har du haft förmånen att få nya grejor, visa ödmjukhet mot de som inte haft den förmånen.
- Fair play på isen – spela aldrig för att skada någon annan.
- Respektera varandra utanför isen, ex. i skolan=bra kompis, barn-barn, ledare-barn, barn-ledare
- Hjälp varandra inom laget på och utanför isen, prata inte nedlåtande om varandra utan stötta varandra istället. Det ger ett starkt lag, både i med- och motgång.
- Vett och etikett, ett bra uppförande – ex. hälsa, ta av sig mössan vid maten, tacka etc.
- Göra sitt bästa utefter sina förutsättningar och dagsform. Ligga på gränsen till vad man klarar av kommer att flytta fram dina gränser hela tiden.
- Inga mobiler **medförs** i omklädningsrummet, insamlas av tränare/lagledare innan träning.
- Ingen filmning/fotografering är tillåten omklädningsrum utan lagledares/tränares tillstånd.
- Undvika godis och läsk innan träning/match, ät hellre någon frukt och drick vatten/mjölk.
- Vi använder inte alkohol, narkotika och tobak.
- Omklädningsrummet lämnas i gott skick, plocka undan skräp efter er.
- Matchmotståndare bemöts på ett värdigt och moget sätt, både före, under och efter match.
- Ordningsskille/tjej gör sitt bästa att hjälpa till med givna uppgifter och stötts av sina lagkamrater.
- Det är verkligen TILLÅTET att ha ROLIGT tillsammans med sina lagkamrater på och vid sidan om isen. Nästan ett skall krav ;)

Underlåtelse att efter bästa förmåga följa dessa regler kan medföra avstängning under viss tid.

Jag har förstått och kommer att rätta mig efter ovanstående regler som spelare i OIK's U-lag.

Ort _____ Datum _____

Spelares underskrift

Förälders underskrift