

Spelregler för gymnasten

- ✓ Jag kommer i tid till träningen men endast någon minut innan träningen börjar iklädd lämpliga kläder och med håret ”fast” om det är långt. Smycken och värdesaker lämnar jag hemma.
- ✓ Jag kommer endast frisk på träning och tvättar händerna före och efter träningen.
- ✓ Jag använder ett gott språk.
- ✓ Vi strävar alla efter en god klubbanda.
- ✓ Jag har med mig en vattenflaska med eget namn på till varje träning som jag även kommer ihåg att ta med mig hem efter träningen.
- ✓ Jag ställer mina skor i hyllan i tamburen och hänger upp mina kläder på en krok.
- ✓ Jag använder inte mobiltelefonen under träningen, endast vid nödfall
- ✓ Jag lyssnar på tränaren och följer tränarens instruktioner.
- ✓ Jag är vänlig mot alla och ger mina kompisar lugn och ro då de tränar.
- ✓ På träningen gör jag mitt bästa och peppar mina kompisar att också göra sitt bästa.
- ✓ Jag hjälper till ifall något redskap ska ställas fram eller ställas undan.
- ✓ Jag tar hand om HGK:s redskap och har inte sönder något med avsikt.