

Regler för Tävlingsåkare i Uppsala Skridskoklubb

Jag som Tävlingsåkare i Uppsala Skridskoklubb följer nedan angivna regler:

- Jag använder ett vårdat språk.
- Jag kommer i tid till träningarna.
- Jag tar hand om det material klubben lånar ut.
- Jag är artig och trevlig mot övriga åkare och mot alla tränare i klubben.
- Jag respekterar att alla åkare är olika och tränar på olika nivåer.
- Jag bidrar till en god och kamratlig stämning.
- Jag är med på shower och uppvisningar som klubben arrangerar.
- För att minska skaderisken, värmer jag upp före ispass och stretchar efter träningens slut.

Rules for Competitive Skaters at Uppsala Skating Club

I am a Competitive Skater in Uppsala Skating Club follow these given rules:

- I use polite language.
- I arrive on time for training.
- I take care of the material the club lends.
- I am polite and nice to other skaters and to all coaches in the club.
- I respect that all skaters are different and train at different levels.
- I contribute to a good and friendly atmosphere.
- I participate in shows and exhibitions organized by the club.
- To reduce the risk of injury, I warm up before the ice sessions and stretch after training.

Åkarens namn och datum

Målsmans namn och datum

Vi som är K-åkare i Uppsala Skridskoklubb följer dessa regler:

- Kommer i tid till träningarna.
- Lyssnar på tränaren och gör det tränaren säger.
- Står stilla vid samling.
- Går på toa innan passet börjar.
- Säger till tränaren om vi måste åka av isen innan träningen är slut.
- Kommer till träningen med lämplig klädsel (gympakläder vid markpass).
- Har uppsatt hår på markpassen och på isen om vi inte har hjälm.
- Är snälla mot varandra.
- Hälsar på alla när vi kommer till träningen.
- Är positiva och trevliga mot varandra.
- Tackar och säger 'hej då' i slutet av träningen.

Det här kan vara bra att ha med i väskan till träningen:

- Gympaskor
- Hopprep
- Extra fingervantar och strumpor
- Vattenflaska
- Handduk till skridskorna
- Hårnoddar

As K-skaters at Uppsala Skating Club, we follow these rules:

- Arrive on time for training.
- Listen to the coach and follow the coach's instructions.
- Stand still at the assembly.
- Go to the toilet before the session starts.
- Tell the coach if we have to leave the ice before the training session is over.
- Come to the training in appropriate clothing (training clothes for off-ice sessions).
- Have hair tied up during off-ice sessions and on the ice if we are not wearing a helmet.
- Be kind to each other in the group.
- Say hello to everyone when we arrive at training.
- Be positive and friendly towards each other.
- Say 'thank you' and 'goodbye' at the end of training.

These are good things to have in your bag for training:

- Training shoes
- Jump rope
- Extra gloves and socks
- Water bottle
- Towel for drying your skates
- Hair ties

Åkarens namn och datum

Målsmans namn och datum

Regler för föräldrar i Uppsala Skridskoklubb

Föräldrar, åkare och tränare är ett team, och alla behöver göra sin del för att ge åkarna de bästa möjligheterna att utvecklas både på och utanför isen.

Som förälder:

1. Stöttar och uppmuntrar barnet i både motgångar och framgångar, till exempel när barnet lyckas med ett element som det har kämpat med.
2. Respekterar alla åkare, tränare och andra föräldrar i klubben.
3. Respekterar tränarnas ansvar och beslut i träningsrelaterade frågor.
4. Vistas inte i omklädningsrummen, eftersom de är till för åkarna och inte för föräldrarna.
5. Meddelar om mitt barn inte kan närvara på träningen.
6. Hjälper till vid tävlingar, evenemang och andra aktiviteter som klubben arrangerar.
7. Betalar medlems- och träningsavgifter i tid.
8. Bidrar till en respektfull och konstruktiv kommunikation vid möten och i andra kontakter inom klubben, lyssnar på andra och ger utrymme för olika perspektiv.
9. Håller ordning och beter sig respektfullt i gemensamma utrymmen.

Målsmans namn och datum
