

RUTINER OG RETNINGSLINJER FOR TRITON LILLESTRØM

Rutiner for svømmere:

- Rutiner Trening:
 - Vi hilser på alle når vi kommer inn i hallen
 - Punktlighet: Det skal være retningslinjer for svømmerne i alle grupper, disse retningslinjene skal være så like som mulig slik at det er en rød tråd i opplæringen svømmerne får. Hver trener har ansvar for at retningslinjene blir fulgt (gjelder vikarer også)
 - Sko i garderoben: INGEN sko er tillatt i garderoben, etter utendørsaktiviteter skal dette påminnes
 - Hengelåser skal fjernes etter endt trening
 - Alle skal dusje uten badetøy og med såpe
 - Bruk av mobiltelefon er forbudt i garderoben
 - Under landoppvarming skal svømmerne ha på shorts. Gjerne også t-skjorte og fottøy der det er hensiktsmessig
 - Badetøy skal være anstendig og i henhold til reglementet, det vil si ingen badedrakter opp i rompa
 - Klargjøring og opprydding av banetau er utøvernes ansvar. Alle skal bidra. Ivaretagelse av felles- og privatutstyr er et felles ansvar. Se etter at utstyrsskap blir lukket når alt utstyr er på plass
 - Reise: Vi ønsker at alle svømmere er kledd i Triton klær når man reiser (når reiseklær er på plass)
- Rutiner Stevner:
 - Svømmere møter skiftet og klare til felles landoppvarming 15 min før stevne oppvarming
 - Alle har på seg Triton klær (t-skjorte, shorts, innesko)
 - Alle svømmere har på seg Triton badehette under stevnet
 - 10 min før stevnestart er det felles heiarop
 - Før hver øvelse skal svømmerne komme til treneren sin og snakke om løpsopplegg. Etter endt løp skal svømmeren komme til treneren sin igjen, og få tilbakemelding
 - Mobiltelefon brukes generelt ikke på stevner (og spesielt ikke i garderoben). Mobiler kan benyttes til å lytte til musikk før løp
 - Kake, kjeks, smågodt, brus ol. er ok **etter** at stevnet er ferdig
 - Svømmere sitter sammen med trenerne, mens foresatte (på de fleste stevner) sitter sammen på tilskuer plassene. Det er ønskelig at flagg tas med og markerer hvor Triton supporterne holder til
 - Svømmerne på de høyeste partiene har et spesielt ansvar som rollemodeller under stevner. I dette ligger rutiner, samhold, heiing, anerkjennelse før og etter løp (high five)



- Rutiner Leire:
 - Vi reiser som et lag. Alle inkluderes og vi går sammen. Ingen går alene. Avhengig av leir og nivå vil retningslinjer for hvor mange man skal være for å gå til og fra gjelde. Dette har med sikkerhet å gjøre
 - Mobiltelefoner leveres til reiseleder/ trener under alle hviletider. Svømmerne kvitterer telefonen inn og ut. Dette følges på alle leire av alle
 - Måltider: alle spiser opp maten sin, vi kaster ikke mat. Triton har fokus på riktig ernæring som en prestasjonsfremmende faktor og trenere/reiseledere påser at alle spiser noe grønt (salat) til hvert måltid der det er mulig. Utøverne frarådes å spise loff, og klubben vil veilede til riktige valg av matvarer der utøverne selv ikke gjør gode valg
 - Orden på rommet; utøverne skal holde orden på rommet for å unngå sykdom. Vått badetøy/ håndkler skal tørkes på egnet sted. Matrester skal fjernes og rommene luftes. Dette er en del av opplæringen svømmerne får