**Vad gäller på cupen**

Vi håller ordning på våra saker i klassrummet/hallarna samt att vi håller tiderna.

På kvällen lägger vi iordning matchkläderna för morgondagen och packar väskan så att man är redo för match.

Vi äter inte godis förrän vi har spelat vår sista match för dagen och ätit middag.

Vi försöker att hålla ihop gänget och att ingen lämnas själv.

När vi har bestämt att det är dags att sova så ligger man tyst och vilar kroppen och försöker sova. Ev får man lyssna på lite låg musik men inte så man inte stör sin granne. INGEN SKÄRMTID!

För att orka en cup måste varje spelare ta ansvar att äta ordentligt vid frukost, lunch och middag så att man orkar med matcherna och det sociala. Ibland kanske det inte är ngn favoritmat men man får försöka att äta ordentligt.