

Bele Barkarby Innebandy

Damlaget 2013/2014

Följande verksamhetsdirektiv är framtagna i ledargruppen i samråd med spelarrådet.

Direktiv för frånvarorapportering

- Träning

Senast 14.00 hör du av dig till Markus genom ett **telefonsamtal**.

Skulle Markus inte svara skickar du ett SMS. (SMS är alltid sista utväg).

*I ett frånvaro-SMS ska det alltid framgå; **avsändare** och **orsak till frånvaro**.*

- Match

Senast tisdag meddelar du om du har "planerad frånvaro" till kommande helg (jobb, bortrest etc.). Detta gäller DAM- såväl som DJ-match. Insjuknar du under veckan ombeds du meddela detta med uppföljning närmare helgen.

Vid frånvaro till match ska du, om du inte får tag i Markus via telefonsamtal, skicka SMS, och sedan få bekräftat att det lästs av ledare. Har du inte fått ett bekräftande svar ska du kontakta annan ledare.

Är du sen till träning eller match ska du meddela detta till ansvarig ledare.

*Är du sen **räcker det** med ett SMS.*

Direktiv för uppvärmning innan träning och match

- Uppvärmning utomhus

Vi ska ha med oss kläder/skor för uppvärmning utomhus till träning och match, samt vara mentalt förberedda för uppvärmning utomhus. Beslut om ändrade planer för uppvärmning görs av ansvarig ledare, på plats.

Fr. o. m 16 december ombeds ni ha med er varsitt hopprep till träning och match som alternativ uppvärmning.

- Träning

Vi samlas senast 30 minuter innan plantid. Senast 20 minuter innan plantid är vi utomhus för gemensam löpning eller annan gemensam uppvärmning. Vi lägger stor vikt att göra uppvärmningen gemensamt. Alla ska med och ingen hamnar utanför!