**Träningar/matcher**

1. Isträning:   
   På plats i omklädningsrummet med komplett utrustning 45 minuter innan träningsstart. Ombytta för uppvärmning, träningsoverall och gympaskor. Spelarna kommer att göra en gemensam uppvärmning utomhus efter ett schema utformat av P-J. Spelarna skall vara ombytta och klara för genomgång av isträningen 10 minuter innan träningsstart.
2. Fysträning:   
   På plats i omklädningsrummet 10 minuter innan träningsstart, med komplett utrustning om det är isträning efter fysen.
3. Matcher:  
   Till match skall spelarna komma klädda i lagets kläder. Samling 1 timme innan matchstart, om inget annat har informerats, i omklädningsrummet med komplett utrustning. Ombytta för gemensam uppvärmning utomhus i lagets träningsoverall. Viktigt att spelarna har ätit och sovit ordentligt dag innan match samt ätit ordentligt på matchdagen. Det är inte OK att spelarna kommer med frukosten/lunchen i handen till samlingen.
4. Samtliga spelare skall duscha efter träningar och matcher.
5. Samtliga spelare skall uppföra sig på ett bra sätt som representant för Linden Hockey, både vid träningar, hemmamatcher, bortamatcher och cuper, **på och utanför isen.**
6. Samtliga spelar tackar motståndare och domare efter match på ett trevligt sätt.
7. Ingen spelare slår klubban i sargen eller sparkar med skridskorna i missnöje.
8. Skridskoskydd skall alltid användas till och från isen.

**Förrådet**

1. All utrustning skall förvaras på anvisad plats i förrådet, backar, skridskor, hjälm, byxor och klubbor. Träningströjor hängs upp på anvisad plats efter träning. Inga hockeytrunkar får förvaras i förrådet. (Vill ni fortsättningsvis använda hockeytrunk, förvaras dessa hemma). Back finns att köpa på t.ex. [www.unitedhockey.se](http://www.unitedhockey.se) .
2. 3 st. hockeyklubbor per spelare får förvaras i förrådet. 2 st. match/träningsklubbor + 1st. Off Ice klubba.
3. Spelarna tar med sig till och från träningar och matcher: underställ, uppvärmnings/fyskläder, duschtofflor, handduk och rena underkläder. **Inga underställ eller handdukar förvaras i förrådet!**
4. Att ha i plastbacken förutom hockeyutrustning: Gympaskor, duschtvål, vattenflaska, teknikpuck, teknikkula, tejp till klubbor och benskydd, extra skridskosnören.
5. Spelarna kommer att få låskoden till förrådet när det nya låset är monterat, mycket viktigt att koden inte sprids vidare och att dörren inte lämnas öppen. Är det ingen i förrådet skall dörren stängas.
6. Ingen mat/mellis eller dylikt för ätas i förrådet om spelarna är där på allmänhetens åkning. All förtäring sker i kafeterian.
7. Följer inte spelaren reglerna så får inte spelare ha sin utrustning i förrådet.

**Vi kommer att gå igenom regler/rutiner med spelarna.**

Spelarens underskrift Förälders underskrift

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_