

Regler för spelare i Div 1 truppen 2013/2014

- Försäsongsträning minst 3 gånger i veckan från mitten av maj till ispremiären. Bedrivs på hemmaplan och träningsdagbok förs. Ställa upp på tester under säsongen.
- Isträningar: Minst 3 gånger i veckan varav 2 obligatoriska i Nora. Övriga ispass på hemmaplan. Ej planera in annan aktivitet under säsong som krockar med träning eller match.
- Vara 100% fokuserad på träningarna, lyssna på tränarna och ha viljan att bli en bättre ishockeyspelare, både för sin egen skull och för lagets bästa. Vara lojal mot laget.
- Acceptera ledarnas beslut vid laguttagningar och t.ex. förstå att toppningar förekommer då detta är seniorverksamhet. Blir man inte uttagen i Div 1 laget så ställer man upp och spelar med Div 2 laget för sin egens och lagens utveckling.
- Spelare som inte tränar regelbundet skall ej beredas plats i Div 1 laget vilken nivå spelaren än är på. Bra insatser i Div 2 lagen öppnar upp möjligheten att spela i Div 1 laget. Oanmäld träningsfrånvaro accepteras ej.
- Spelaren har ett eget ansvar att sköta kost och sömn för att kunna göra sitt bästa på träningar och matcher.
- Mediciner som är dopingklassade måste anmälas till Svenska Ishockeyförbundet. Bruk av droger och alkohol accepteras ej.
- Spelaren måste vara medveten om att man, med hjälp av föräldrarna, kan behöva utföra vissa jobb som hör till föreningsverksamheten såsom "stå i cafeterian", hjälpa till i matchsekretariatet", "skjutsa till träning och match" m.m.
- Det är ej tillåtet att diskutera och uttala sig negativt om lagkamrater eller ledare på sociala medier som Facebook, Twitter, Instagram, m.m. Problem som dyker upp försöker vi lösa internt i laget.

Som spelare måste du acceptera dessa regler för att få vara med i Div 1 laget. Ej myndig spelare visar målsman.