



Regler och rutiner RIK U16 säsongen 22/23

Följande regler och rutiner är framtagna för att få harmoni i laget och kunna fokusera på hockey. De gäller före, efter och under träningar, matcher och andra gemensamma aktiviteter med U16 laget säsongen 22/23.

Dokumentet kommer att uppdateras efter behov.

Kommunikation Spelare - Ledare

- Aktiviteter för träningar, matcher och annat läggs in i kalendern på laget.se och **kallelser** skickas automatiskt ut via mejl och notis från appen. Varje spelare ansvarar för att svara på dessa kallelser och vid "kommer inte" **ska orsak anges**. Även vid "Kommer" finns möjlighet att ange kommentar. Det är bra om det där anges om man vet att man blir sen eller annat av intresse för ledarna.
- Spelaren ansvarar för att **uppdatera sin anmälan** om något förändras. Det görs på samma sätt och vi vill på så vis undvika onödiga SMS-meddelanden.
- En **SMS-grupp** för Spelare och Ledare (ev. även Föräldrar som vill ha info) används för snabb/akut kommunikation mellan spelare och ledare (använd i första hand kommentaren på anmälan)

Rätt tid, i rätt utrustning och i rätt form

- Det är spelarens ansvar att komma **utvilad**, se till att ha **ätit rätt** och fått i sig **tillräckligt med vätska**. Det är extra viktigt vid matcher men även vid träningar.
- Spelaren ansvarar för att **skridskorna är slipade och utrustningen är i gott skick**. Våra materialare är behjälpliga med det och de går att nå via SMS-slingan.
- Den tid som anges i kalendern för en **träning** eller liknande aktivitet gäller för när spelaren skall vara ombytt och klar. **Vi rekommenderar att vara på plats 30 min** före utsatt tid för att hinna hänga lite och kontrollera sin utrustning.
Generellt sett gäller ombytt och klar **absolut senast 10 min** före istiden startar och för fysträning 0 min före, men vid enstaka tillfällen kan annan tid anges i kalendern och då är det den tiden som gäller.
- Vid **matcher rekommenderar vi att spelarna är på plats 1 tim 15 min** före nedsläpp för lite för-snack och slappna av inför matchen.
Generellt sett gäller **absolut senast** (om inget annat anges i kalendern):
 - **Samling 1 tim** före nedsläpp.
 - Ombytta för **uppvärmning 50 min** före nedsläpp.
 - **Ombytta för match 15 min** före nedsläpp.

Uppmärksamhet

- Vid teorigenomgångar och liknande ska alla spelare vara **uppmärksamma och lyssna**, men gärna ställa relevanta frågor. Därför är det viktigt att alla är ombytta i tid och att ingen sitter och pillar med något annat.
- Spelaren är skyldig att **placera sig** så att han ser tränaren/ledaren framifrån och vad som ev. förevisas. Det gäller både i omkladningsrum och på is.

Mobiltelefoner

- Före, under och efter träning och match är användande av **mobiltelefoner ej tillåtet**. Först efter att tränare/ledare har haft ev. eftersnack är det OK att använda mobiltelefon.

Vattenflaskor

- Varje spelare är skyldig att ha med sig **egen vattenflaska** till träningar, matcher och annat som en del av utrustningen. Flaskan ska användas under träningar och i omklädningsrummet under match. Vi kommer inte att tillåta att dricka ur kranen i avbytarbåset eller liknande (för att undvika förlora dyrbar istid). Det är tillåtet med sportdryck eller liknande innehåll.
- Under match kommer materialaren att tillhandahålla **matchflaskor** i avbytarbåset. Flaskorna innehåller vatten och stannar i avbytarbåset även under periodpaus.

Isregler

- Istiden är dyrbar och därför måste vi utnyttja den så effektivt som möjligt. Förutom de regler som nämnts under tidigare punkter gäller speciellt när vi tränar på is:
 - **Samling direkt** efter avblåsning.
 - **Alla står still, är tysta och inget trams** under genomgångarna på isen. Tiden är dyrbar och alla måste höra det som sägs. **Var uppmärksam och lyssna.**
 - **Inga skott efter avblåsning.**
 - **Tala med ledare först** om du behöver gå av isen.
 - **Ingen går ut på isen** förrän ledare sagt OK. (för att isen ska bli "färdig")
 - **Inga puckar på isen** om inte ledare sagt OK (för att slippa samla in puckar och tappa tid)
 - **Vattenpaus** enbart när ledare säger till.

