

## Förhållningsregler med förklaring föräldrar U11 2024.01.17

1. Tröjor delas ut med galge. Spelaren tar av sig tröjan och hänger upp den på galge efter träningen.  
*Lära sig att ta ansvar för utrustningen. Ordning och reda.*
2. Alla kläder ska hänga på sin krok. Inget ska ligga på bänken. Skor under bänken.  
*Ledare kontrollerar regelbundet samt innan alla lämna omklädningsrummet. Lära sig ta ansvar för sin utrustning, inte tappa bort saker.*
3. Backen ska vara under bänken när man inte byter om - om den får plats.  
*Ledare kontrollerar regelbundet samt innan alla lämna omklädningsrummet.*
4. Inga klubbor i omklädningsrummet.
5. Inga telefoner i omklädningsrummet.
6. Inget godis i omklädningsrummet.
7. Ledare kontrollerar innan omklädningsrummet lämnas att alla har vattenflaska med sig.  
*Undvika att träningen påverkas pga att spelare ska hämta vattenflaska – köa vid vattenkranen mellan båsen etc.*
8. Tydlig avblåsning för vattenpaus. Spelarna får inte åka på eget bevåg och dricka vatten.  
*Det stör träningen när spelare väljer att lite nu och då lämna en övning för att dricka vatten. Spelare får lära sig att vänta tills ledare blåser av för vattenpaus.*
9. Skrik i omklädningsrummet. Ledarna är konsekventa med att säga till spelare som skriker på en gång. För att undvika att ljudnivån eskalerar bör minst en ledare vara i omklädningsrummet hela tiden.  
*Här har vi upplevt att ljudnivån lätt eskalerar. En spelare börjar skrika över hela omklädningsrummet, så måste nästa spelare höja rösten för att höras osv. Det är energikrävande för både spelare och ledare att vara i den ljudnivån och här kommer vi vara väldigt konsekventa och tydliga med vilken nivå som är acceptabel. Berömma när spelarna håller nivå på en bra nivå.*
10. Spelaren tar på sig utrustningen själv, eller med hjälp av en kompis. Om skridskorna inte är bra knutna efter spelaren åkt en stund på isen får dom hjälp i båset.  
*Spelarna får lära sig att ta ansvar för att få ordning på sin utrustning i god tid innan träningen börjar.*

11. 15 minuter innan träningen börjar kommer ledare att gå igenom träningen. Några minuter innan träningen börjar går vi ut i båset. Spelare som varit i ishallen i mer än 30 minuter men inte är klara när träningen börjar kommer få byta om och gå hem.  
*Lära sig ta ansvar för sin utrustning, hålla tider, hjälpa en kompis osv. Utan kännbar påföljd ignorerar spelarna våra uppmaningar*
12. Föräldrar ska/bör köpa vaxade skridskosnören.  
*Dom vaxade snörena är mycket lättare att knyta med då dom håller spänningen i åtdragningen när man byter grepp.*
13. Rullskydd ska inte längre användas.  
*Om en spelare börjar rulla runt så tar det inte lång tid innan dom andra med rullskydd hänger på. Det blir rörigt och stimmigt i omklädningsrum och korridor.*
14. Det är inte acceptabelt att spelare väljer vilka övningar dom är med på. Att åka till båset för att en övning är mindre rolig för att sedan gå in på isen när det är ny övning kommer inte accepteras.  
*Alla övningar vi planerar och utför har ett syfte. Vi är där som ett lag, tränar som ett lag och spelar som ett lag. Ibland är en övning mindre rolig, men den måste ändå utföras. Spelarna lär sig att även mindre roliga uppgifter måste slutföras. Allt är inte alltid roligt, vare sig i livet eller på hockeyplanen - plus att dom såklart blir bättre skridskoåkare etc.*
15. Om spelaren missköter sig – stör andra, skjuter på målvakten/spelare som inte är under övning, skjuter puckar efter avblåsning, knuffas eller på annat sätt inte är där för att träna och lära sig det ledarna instruerar kommer att få två varningar och därefter få lämna isen för resten av träningen.  
*Det är vissa dagar mycket stökigt och vi kommer inte tillåta att några personer förstör för dom andra spelarna eller för den delen oss ledare. Med en kännbar påföljd är vår tro att denna typ av störande moment kommer stävjas.*
16. Inga föräldrar i korridoren före och efter träning.  
*Det är ett beslut taget av styrelsen pga att det blir trångt och är en risk ut utrymningssynpunkt i händelse av brand.*
17. 30 minuter efter träningens slut ska alla spelare vara duschade och klara.  
*Detta kräver också närvaro av ledare i omklädningsrummet då det lätt blir högljutt och lek i duschen. Några spelare vill gärna stå länge i duschen så det blir kö etc.*
18. Har en spelare en tid att passa kan föräldrarna säga till en ledare så gör vi vad vi kan för att skynda på.
19. Var nyfikna, fråga barnen om träningen, var delaktig i barnens idrott.  
*Det är viktigt att vara intresserad. Vara en peppande men inte pushande förälder.*