



# REGLER FÖR PARKOUR

DET VI ALLA, BARN OCH LEDARE, SKA TÄNKA PÅ ÄR:

- KAMRATSKAP, MAN VISAR GOD HÄNSYN TILL SINA KAMRATER. ALLA GÖR SITT BÄSTA OCH INGEN ÄR SÄMRE ÄN NÅGON ANNAN.
- GENOMGÅNG, MEDAN LEDAREN PRATAR ÄR MAN TYST OCH LYSSNAR PÅ INSTRUKTIONERNA. GÄLLER ÄVEN UPPROPET.
- UPPVÄRMNING ÄR VIKTIG, ÄR DU INTE UPPVÄRMAD BLIR DET INGEN TRÄNING.
- HA MED EN VATTENFLASKA, MED VATTEN I. INGEN MAT, GODIS ELLER FRUKT ÄR TILLÅTEN UNDER TRÄNINGEN (FINNS UNDANTAG). DRICKER GÖR VI NÄR LEDARNA SÄGER **OK!** ABSOLUT FÖRBJUDET ATT LEKA MED VATTENFLASKAN INNE I HALLEN DÅ DET BLIR HALT.
- MOBILTELEFONERNA SKA VARA AVSTÄNGDA UNDER TRÄNING. TA MED IN I HALLEN OCH LÄGG PÅ BANDSPELAREN PÅ GRUND AV STÖLDRISK OM DEN BEHÖVER TAS MED TILL TRÄNINGEN.
- INGA SMYCKEN OCH KEPSAR, TA AV SMYCKEN HEMMA INNAN TRÄNINGEN OCH LÄMNA KEPSEN I OMKLÄDNINGSRUMMET.
- OMBYTT TILL TRÄNINGSKLÄDER ANNARS INGEN TRÄNING.
- REDSKAPEN FÅR BARA ANVÄNDAS NÄR LEDARE SAGT ATT DE SKA ANVÄNDAS.
- ÖVNINGARNA, ENDAST DE ÖVNINGAR SOM LEDARNA HAR GÅTT IGENOM FÅR GÖRAS PGA. SKADERISK FÖR BÅDE BARN OCH LEDARE.
- TIDIG ANKOMST, OM DU KOMMER TIDIGT SÅ SITT OCH VÄNTA. INGEN FÅR VARA PÅ GOLVET INNAN DERAS TRÄNING STARTAR.
- SJUKANMÄLAN TILL:

JOHAN BIRATH

0739-200831

GLÖM INTE SKRIVA BARNETS NAMN OCH GÄRNA VILKEN GRUPP OM DU SKICKAR SMS, ÄR MAN BORTA MER ÄN 3 GÅNGER UTAN ATT MEDDELA STRYKS MAN.

RÖDEBYGYMNASTERNAS PARKOURLEDARE