

REGLER

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

- HA UPPSATT HÄR VID TRÄNING, ETT MÅSTE! SÅ VARKEN DU ELLER VI FASTNAR I DET.
- HA MED EN VATTENFLASKA, MED VATTEN I. INGEN MAT, GODIS ELLER FRUKT ÄR TILLÅTEN UNDER TRÄNINGEN (FINNS UNDANTAG). STÄLL FLASKAN PÅ ANVISAD PLATS. BEHÖVER GYMNASTEN ÄTA NÅGOT GÖR DEN DET INNAN TRÄNINGEN.
- STANNA I HALLEN! ALLA GYMNASTER STANNAR I HALLEN TILLS TRÄNINGEN ÄR SLUT.
- MOBILTELEFONERNA SKA VARA AVSTÄNGDA UNDER TRÄNING.
- INGA SMYCKEN, TA GÄRNA AV DEM HEMMA INNAN TRÄNINGEN SÅ ATT DE INTE FÖRSVINNAR.
- OM MAN HAR MED SIG VÄRDESAKER SKA DESSA TAS MED IN I HALLEN PÅ GRUND AV STÖLDRISK.
- OMBYTT TILL TRÄNINGSKLÄDER ANNARS INGEN TRÄNING.
- UPPVÄRMNING ÄR VIKTIG, ÄR DU INTE UPPVÄRMD BLIR DET INGEN TRÄNING.
- REDSKAPEN FÅR BARA ANVÄNDAS NÄR LEDARE PASSAR.
- SEN ANKOMST, OM DU KOMMER SENT SÄG TILL EN LEDARE SÅ ATT DE VET ATT DU ÄR DÄR.

RÖDEBYGYMNASTERNAS TRUPPLEDARE