

**Tränare och simmare skall alltid uppträda på ett proffsigt och sportsligt sätt vilket innebär att:**

Vara i god tid och komma väl förberedda till träning och tävling

Ha Södertörns SS kläder på sig när vi representerar klubben i tävlingssammanhang

Äldre simmare skall vara en förebild för de yngre simmarna vilket innebär bland annat att ta ansvar för språkbruk, hälsa och prata med klubbkompisar och ledare från andra grupper samt ha en positiv inställning.

Det är viktigt att vi stöttar varandra under tävlingarna. Att heja på sina klubbkompisar gör vi alltid. Vi sitter tillsammans på läktaren om det finns möjlighet

Vi håller alltid de tider som gäller. Ibland behöver vi ändra tider och det är viktig att lyssna ordentligt på de gemensamma samlingarna vi har.

Södertörns SS tillämpar Riksidrottsförbundets (RF) policy och råd vad gäller alkohol och droger och doping. I korthet innebär detta att ingen alkohol eller andra droger får förekomma i samband med klubbens aktiviteter såsom träning, tävling eller läger. Detsamma gäller när någon representerar klubben i officiella eller tävlingssammanhang. Naturligtvis är alla former av doping inte förenligt med medlemskap i en idrottsförening.

När vi bor borta i samband med läger eller tävlingar ska alla simmare och ledare representera Södertörns SS på ett positivt sätt och se till att det är rent och snyggt runt rummen, läktare och tält.

Kl 22.00 ska simmare och ledare återgå till sina rum och det ska vara lugnt och tyst.

**Under mästerskap och bortatävlingar**

Om simmare inte ska tävla ett pass ska denne ändå deltaga på läktaren och heja fram sina lagkompisar om ingenting annat är avtalat med tränaren.

Inför mästerskap eller bortatävlingar försöker vi åka tillsammans men det är inget krav. Dock är det viktigt att kommunicera tydligt om man ska åka fram och eller tillbaka med föreningen. Detta ska framgå i god tid innan resa för att underlätta bokningarna.

Mästerskap och bortatävlingar inleds och avslutas alltid med en gemensam samling där alla ska vara på plats, Finns det någon särskild anledning till att simmare behöver åka hem innan ska det diskuteras tillsammans med tränaren.

Vid mästerskap eller bortatävlingar äter vi och bor tillsammans, inga undantag görs. Under måltiderna lägger vi bort telefonerna för att fokusera på att äta och samtala med varandra. Tränarna ansvarar för rumsfördelningarna.

