

### **REGULAMIN ZAWODNIKA – AKADEMIA HOKEJOWA MŁODA GIEKSA**

1. Na trening przychodzę najpóźniej 15 minut przed zajęciami .W szatni przebieram się i dbam o czystość.
2. Na obiektach sportowych nie śmieczę oraz zachowuję się bezpiecznie, przestrzegam regulaminu każdego obiektu.
3. Podczas trwania zajęć wykonuje polecenia trenera. Złota zasada-po gwizdku kończącym dane ćwiczenie-podjeżdżam na miejsce zbiórki(nie strzelam, nie przepycham się z kolegami, nie uderzam kijem kolegów,).
4. Napoje(woda, woda z miodem itp.) pozostawiam w wyznaczonym przez trenera miejscu(nie pijemy napojów typu cola).
5. Podczas treningu skupiam się na ćwiczeniach, zadaniach, zabawach i grach. Nie rozmawiam z kolegami i nie kontaktuję się z rodzicami.
6. Podczas trwania zajęć nie strzelam krążkiem ani piłą. Chyba że trener dał takie zadanie.
7. Będąc na obiekcie sportowym pamiętam, że nie wolno dotykać żadnych urządzeń sportowych bez zgody trenera, w szczególności bramek.
8. Po zajęciach uzupełniam poprzez zjedzenie zdrowej przekąski - owoc, baton węglowodanowo - proteinowy, woda z cytryną i miodem.
9. W czasie wolnym doskonalam swoje umiejętności hokejowe(drybling z piłą, strzały, jazda na łyżwach).
10. W szkole staram się uzyskać dobre oceny i zachowywać się stosownie.
11. Dbam o swój sprzęt sportowy.
12. Mam szacunek do moich kolegów trenerów ,wszystkich pracowników klubu, obiektów oraz przeciwników.
13. Godnie reprezentuje klub podczas zawodów, treningów oraz w życiu codziennym.
14. Jeżeli planuję wyjazd na obóz treningowy organizowany przez zewnętrzne podmioty , mam obowiązek poinformować o tym trenera prowadzącego.
15. Jeżeli wiem, że nie będę obecna/obecny na treningu, bądź na meczu / turnieju, zawsze powiadamiam trenera ze stosownym wyprzedzeniem (to bardzo ważne dla trenerów w przy planowaniu strategii i założeń na mecz oraz treści na zajęcia treningowe).

#### **Nieprzestrzeganie regulaminu-konsekwencje**

- 2 upomnienia - 5 min kary wykluczenia z zajęć.
- kolejne upomnienie - wykluczenie do końca zajęć.
- 1 kara wykluczenia z zajęć – możliwość wykluczenia z kolejnego meczu/turnieju.
- 2 kary wykluczenia z zajęć – zawieszenie na 1 miesiąc w treningach.
- jeżeli zawodnik będzie notorycznie łamał regulamin będzie usunięty z Akademii „Młoda GieKsa”.