# Förhållningsregler - träning

## På isen

* Vid visselsignal släpper jag det jag håller på med och åker mot tränaren och samlas runt honom med ett knä i isen.
* Vid visselsignal avbryter spelaren den övning han genomför och lyssnar på tränarens kommando.
* Vid samling lyssnar jag uppmärksamt och pratar inte med mina kamrater.
* Jag dricker vatten bara när tränaren säger till, inte annars.
* Om jag måste åka till båset av någon anledning frågar jag först tränaren om lov.
* Ingen får lämna hallen utan tillstånd från tränarna.
* Om jag inte sköter mig på isen kan jag få en tillsägelse och få sitta i båset.
* Det är tränaren som avgör när puckarna skall in på planen inte barnen.
* På kommandot "städa" skall alla hjälpa till att fösa pukarna till hinken och återställa övrig materiel. En spelare från varje lag i serien hjälper till att plocka puck.

## Vid Barmark / Fysträning

Ha alltid med rätt utrustning / kläder för 2 olika alternativ:

Alt 1: Fyskläder för fys utomhus. Träningsoverall mm beroende på årstid.  
Uteklubba och teknikkula/boll.  
Träningspass ca 20-30 minuter

Alt 2: Behåll utrustningen på förutom hjälm och skridskor.   
Träningspass ca 20-30 minuter i ishallen.

## Efter träning

* Samma beteende i omklädningsrummet som innan träning gäller.
* Hjälper till att återställa gemensam utrustning som tex träningströjor på avsedd plats. Materialarna är inte assistenter.
* Ät medhavd mellanmål typ frukt eller dylikt
* Alla duschar efter träning.
* De 2 sista spelarna städar rummet, en vuxen kontrollerar.

# Förhållningsregler - match

## Innan match

* Samling 60 minuter innan match.
* Klädsel: JHC overall, jacka och mössa.
* Se till att skridskor är slipade och all utrustning finns med.
* Gemensam uppvärmning 30 minuter innan matchstart med komplett utrustning på utom skridskor och hjälm.
* Helt ombytta och klara för en snabb genomgång 5 minuter innan match.

## Under match

* Vi fokuserar på matchen och gör vårt bästa i varje byte.
* Vi har korta byten med högt tempo så vi orkar mer.
* Vi peppar och hejar på varandra och hjälps åt att vara positiva.
* Det är endast tränarna som tillrättavisar spelare.
* Vi sitter i båset under match så tränarna kan röra sig fritt.
* Alla kallade spelare kommer att få spela, även om milimeterrättvisa är omöjligt. Ingen kommer att bli ”bänkad”.
* Uppträder man dåligt kan man få mindre speltid.

## Efter match

* Tränarna kör en snabb genomgång av matchen med fokus på det positiva.
* Alla äter medhavd mellanmål typ frukt eller dylikt.
* Alla duschar efter match som del av laggemenskapen.

# Förhållningsregler – cup/turnering

## Under dagen

* Samling 1 timme innan match för matchgenomgång, gemensam uppvärmning mm.
* Ombytta och klara 5 min innan match för en sista genomgång.
* Vi har alltid vuxna i omklädningsrummet så barnen alltid kan finna en lugn och trygg miljö!
* **Viktigt! Laget håller ihop under dagen. Vi representerar JHC och uppträder med respekt mot varandra och andra vi möter.**

## Mat / mellanmål

* Vi går tillsammans till maten.
* Vi bär ingen huvudbonad (keps eller mössa) när vi äter.
* Vi pratar med dem vi delar bord med i normal samtalston.
* Vi väntar på vår plats tills alla vid bordet tills alla i laget har ätit färdigt.
* Vi plockar bort vår egen tallrik, bestick och glas.
* Vi tackar matpersonalen för maten.
* Alla måste äta något mellanmål under dagen för att vi skall orka. Ta gärna med något eget. Undvik läsk, godis och dylikt.