

# TRENERVETTREGLER:

- **Kom forberedt!** Har en klar plan for hva du vil gjøre denne treningen og informer dine hjelpetrenerer gjerne på forhånd - om ikke, så fort dere kommer dere i hallen.
- **Møt opp i god tid!** Alle trenere skal ha tid til å forberede aktiviteten, tid til å prate med medtrenere/foreldre/barn om nødvendig. Treninga skal starte til riktig tid.
- **Ha på deg treningstøy!** Som trener er man et forbilde for barna. En trener skal alltid ha på seg treningstøy.
- **Pass på hva du sier og gjør!** Du er et forbilde, en rollemodell og oppdrager. Reglene som gjelder for barna gjelder også for treneren. Uenigheter med andre, for eksempel andre trenere, foreldre eller andre løser man når barna ikke ser/hører det.
- **Vær tydelig!** Både til dine medtrenere og til gymnastene. Forklar dine forventninger til treningen og hva dine medtrenere og barna kan forvente av deg.
- **Ha oppmerksomheten din rettet mot barna!** Når du er i salen er du der for barnas skyld. Ha alltid oppmerksomheten rettet mot dem. Mobiltelefonen er slått av/stille - om den brukes skal det avklares med gymnastene/trenerne på gruppen.
- **Kan du ikke komme på trening?** Si i fra til hovedtrener/hjelpetrenerer og prøv så godt du kan å finn deg en vikar! Si i fra til de andre trenerne hvem som kommer som vikar for deg.

**MEN, VIKTIGST AV ALT - HA DET GØY!!!**