



KbSS Träningspolicy

- Alla skall komma i tid, både simmare och tränare. Att vara i tid innebär inte att man kommer någon minut innan man ska hoppa i vattnet utan att man är på plats 15min innan tränings start och gör sina förberedelser.
- Alla simmare och tränare skall vid alla träningar vara förberedda på bästa sätt.
- Alla simmare skall ha med sig den utrustning man i förväg kommit överens med tränare om att ha med.
- Alla skall i god tid hjälpa till att lägga i linor, ryggsimslinor. Ta upp stegar och trappor för att förbereda bassängen för träning.
- Efter träning hjälps alla åt att ställa i ordning simhallen som vi lämnade den. Det innebär att lägga tillbaka linor, trappor, stegar och den utrustning som använts.
- Alla skall vara duschade och klara att hoppa i vattnet när träningen börjar om inte annat sagts innan.
- Alla i KbSS visar på bra attityd gentemot varandra och hjälps åt att införliva "KbSS-andan".
- Simmaren följer tränarens anvisningar och gör sitt bästa på träningarna
- Simmaren informerar alltid tränaren i förväg om man inte kan vara med på träning, inte kan komma i tid eller måste avvika tidigare
- Simmaren tränar endast med sin grupp i KbSS och inte med annan tränare utanför KbSS regi. Detta på grund av att träningen skall bli så bra som möjligt upplagd för både simmare och tränare samt undvika överträning, missförstånd i teknik och för att skapa en trygg miljö för alla. Vid särskilda omständigheter kan träning med annan tränare accepteras under en bestämd tid till exempel vid resor, studier eller liknande. I dessa fall skall detta först diskuteras med simmarens tränare och accepteras av denna.