



ALINGSÅS SIM & LIVRÄDDNINGSSÄLLSKAP

ASLS – simmare

Vi som simmare tar alltid mesta möjliga ansvar för vår träning och vårt tävlande, utifrån våra egna förutsättningar.

Vi som simmare visar i alla lägen respekt för vår omgivning och uppträder som ett föredöme.

Vi som simmare följer de regler som gäller för vår idrott, vi uppträder alltid sportsligt och vi tar avstånd från all form av alkohol, droger och dopning.

Detta tillsammans innebär:

- Att vi i samband med **träning**
- Meddelar planerad frånvaro till tränare i förväg.
- Kommer i tid och förbereder oss enligt tränarens instruktion så att träningen kan starta vid rätt tidpunkt, med rätt utrustning och utan risk för störningar under passet.
- Uppträder på ett sådant vis att tränaren hela tiden enkelt kan visa och instruera.
- Efter bästa förmåga utför de moment som träningen omfattar.
- Visar en positiv attityd till träningen, andra simmare och tränaren.
- Tar ansvar för att utrustning och simhall återställs efter avslutat pass.
- Hanterar vila och kost så att träningen får avsedd effekt.
- Att vi i samband med **tävling och klubbmästerskap**.
- Sköter anmälningar på det vis som bestämts av tränaren.
- Kommer väl förberedda och i tid till insim och tävling.
- Hanterar vila, kost, uppladdning och avbad på ett sådant vis att det möjliggör bra prestationer.
- Utvärderar varje tävlingslopp tillsammans med tränaren, för att vidareutveckla vår förmåga.
- Bidrar till att stärka bilden av ASLS som en trevlig och professionell klubb genom att uppträda i ASLS-kläder och genom att uppmärksamma andras prestationer, både ASLSares och andra medtävlandes.
- Att vi gentemot alla våra **träningsskamrater** och **tränare**, andra **ASLSare**, **ledare** och **medtävlande** från andra föreningar.
 - Ger ett trevligt bemötande och uppträder respektfullt.
 - Lyssnar, försöker att förstå och stöttar när det behövs.
 - Sprider positiva kommentarer omkring oss och visar engagemang.

Vi är stolta över att vara ASLS-simmare