

LILLEHAMMER ISHOCKEYKLUBB

HOCKEYSKOLEN 2010



REGLER FOR HOCKEYSKOLEN

Generelt:

- ✓ Ingen har lov til å forlate treningsområdet rundt Kristins Hall uten tillatelse fra sin hovedtrener.
- ✓ Vær mot andre slik du vil at andre skal være mot deg
- ✓ Vis respekt, ta hensyn til kameraten og treneren din

I garderoben:

- ✓ Ta vare på eget utstyr
- ✓ Hold orden på plassen din
- ✓ Heng opp alt utstyret ditt
- ✓ Spruting med vannflasker er FORBUDT

På isen:

- ✓ Vær ferdig skiftet med utstyr min 5 min før istreningen starter
- ✓ Ingen går på isen før ismaskinen har kjørt ut og porten er nede
- ✓ Følg med på hva treneren sier
- ✓ Ingen skyter pucker etter at treneren har blåst av øvelsen

Materialforvalter:

- ✓ Ole Juvstad, tlf. 91162874. Sliping fra kl.15.00 hver dag
- ✓ Slipekort selges i kaféen

I matsalen:

- ✓ Trenerne følger gruppen til lunsj og middag
- ✓ Møt opp presis til alle måltider
- ✓ Ikke ta på mer mat en du spiser opp, gå heller to ganger
- ✓ Rydd opp etter at du har spist ferdig og ha søppel i sekkene

På internatet:

- ✓ Hold orden på plassen din og rydd opp i eget utstyr
- ✓ Plassen skal ryddes hver morgen før du går til hallen og spiser frokost
- ✓ Det skal være ro på internatet senest kl 22:30
- ✓ Internatet er låst mellom kl 08:00 og 19:00