



Kodeks for Vallensbæk Gymnastik & Fitness

1: Respekter dine trænere: Hør efter hvad der bliver sagt og man gør det man bliver bedt om.

2: Klar til træning:

- Sluk mobilen (sæt på lydløs) og lad den ligge i tasken hele træningen.
- Sæt håret op med en elastik og af med fodtøj/sokker
- Lad smykkerne blive hjemme/af med dem og i tasken.

3: Alle på holdet hjælper med oprydning

4: Hold kun pauser når dette er aftalt med din træner

5: Koncentrer dig og vær klar når det bliver din tur til at udføre øvelsen i er i gang med

6: Feedback fra din træner er altid ment konstruktivt og er ikke kritik.

7: At være til gymnastik skal være sjovt og hyggeligt - så være med til at skabe god stemning

8: Tal pænt til hinanden - det gælder både til dine holdkammerater og trænere

9: Hvis træningen er lang: Lav en god og SUND madpakke til hallen og lad de usunde sager blive hjemme

10: **VÆK MED TELEFONEN** når man er til træning – det gælder både gymnaster, instruktører og hjælpetrænere