



Retningslinjer og regler for spillere, foresatte og foreldre tilknyttet aldersbestemte lag

Fastsatt 8. mai 2012

Overordnede retningslinjer for spilleren

- Spill ishockey fordi det er gøy
- Arbeid med å utvikle dine egne ferdigheter, styrke og kondisjon
- Hockey er et lagspill – Vær en lagspiller
- Vær høflig og respekter trenere, lagledere, foreldre og foresatte, med- og motspillere
- Det er mange regler i ishockey, lær dem og følg dem

RIKs spillere kjennetegnes ved at de har god lagånd

Mange idretter domineres av enkeltindivider, men hockey er en lagsport og krever god lagånd. Også de beste spillerne trenger hjelp og støtte fra sine lagkamerater.

Lagarbeid vil hjelpe spilleren i å utvikle ferdigheter som vil være meget nyttig både på og utenfor isen. RIKs spillere viser god lagånd ved å:

- Samarbeide med andre
- Være uegostisk
- Være ansvarlig og å se ting i helhet
- Utvikle selvdisciplin
- Være gode lagkamerater og lojal mot laget
- Respektere rollen treneren gir deg
- Yte sitt beste for at laget skal gjøre det bra
- Ikke være sjalu på sine lagkamerater
- Sette pris på at lagkamerater utvikler seg
- Sette lagets mål foran egne individuelle mål

RIKs spillere kjennetegnes ved at de har god sportsånd

RIKs spillere viser god sportsånd gjennom at de forstår:

- Å vinne er ikke alt
- Gjør alltid ditt ytterste for å vinne, men å vinne eller tape er bare et resultat og skal ikke være grunnen til at du spiller hockey
- RIK er en klubb som driver med fair play.
 - Hvis du har gjort ditt beste og spilt fair, men hardt, så er du aldri en taper
- Hvis det ikke er viktig å vinne, hvorfor skal jeg da spille hockey?
 - For å utvikle dine ferdigheter og holdninger
 - For å lære å ta ansvar
 - For å lære å samarbeide med andre og være en del av et lag
 - For å lære verdier som lojalitet og respekt for andre
 - For å få et positivt selvbilde
 - For å få venner

Regler for spilleren

- Delta på treninger og kamper så sant du kan, og husk på å møte presis til avtalt tid både på treninger og kamp.
- Husk på å varme opp før trening og tøye ut etter trening. Dusj i ishallen etter trening og kamp.
- Sørg for at utstyret er i orden, og gjerne vasket regelmessig (godkjent hjelm med gitter, halsbeskytter, susp, skulderbeskyttelse/vest, albuebeskyttelse, hansker, bukse, leggskinn, kølle, skøyter, strømper, strømpeholdere, treningstrøye, kampdrakt)
- Ta ansvar for å rydde banen og garderoben etter treninger og kamper.
- Respekter trenere, lagledere, dommere, lagkamerater og foreldre.
- Bidra til at alle trives og har det gøy med ishockey.
- Si ifra til trener eller lagleder dersom du er misfornøyd med noe.
- Unngå bannskap eller stygg språkbruk på benken, på banen, i garderoben eller andre steder i forbindelse med utøvelse av sporten.
- Ikke diskuter eller klag på dommeren uansett årsak. All kommunikasjon mellom spiller og dommer skal håndteres av kapteinen på laget.
- Alle spillere som får en utvisning går direkte i utvisningsboksen.
- Slåssing vil ikke bli tolerert, vil føre til bortvisning og kan føre til utestengelse fra klubben.
- Mobbing tolereres ikke, og vil få konsekvenser i form av treningsnekt, kampnekt og i siste instans ekskludering fra klubben.
- RIK vil ha et rusfritt miljø og har nulltoleranse for narkotika og dopingmidler. Vi tillater ingen form for bruk av snus, tobakk og alkohol i våre aldersbestemte lag.

Foreldrevett-regler

- Barn deltar i idrett fordi det er moro. Gjør det du kan for å bevare idrettsleden.
- Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta – ikke press.
- Møt opp på trening og kamp. Barna ønsker det. Husk at foreldrene skal oppholde seg på tribunen og ikke i spillerboksen eller garderoben.
- Gi oppmuntring til alle spillere i medgang og motgang. Applauder gode prestasjoner på begge lag.
- Vis en sunn, konstruktiv og positiv holdning til ishockey og lær deg reglene. Da blir det også lettere å forstå.
- Treneren har ansvaret for disposisjoner i forhold til trening og kamp. Dersom en forelder er uenig med trenerens disposisjoner, ta dette opp med lagleder. Rett konstruktiv til kritikk til den det gjelder eller klubbens tillitsvalgte.
- Respekter dommeravgjørelser – husk at dommeren gjør sitt beste.
- Sørg for riktig og fornuftig utstyr.
- Vis respekt for frivillige, tillitsvalgte og klubben. Uten disse kan ikke ditt barn spille hockey. Støtt dem i deres arbeid og husk at alt rundt laget og klubben alltid gjøres i beste mening.
- Bli med som frivillig i klubben. Det er mye som skal gjøres og vi trenger alle til å bidra!
- Rusmidler skal ikke brukes i tilknytning til klubbens sportslige aktiviteter.
- Betal medlems- og treningsavgift innen fastsatte frister og delta aktivt på dugnader.

Referanser

- NIHF's policydokument for barne- og ungdomshockey
<http://www.hockey.no/files/%7BBBD9406CD-3305-43D0-B953-0FCD776377FB%7D.pdf>
- NIHF's holdningsdokument
<http://www.hockey.no/files/%7B7C868AAD-7C4A-4B8E-9CBC-CDA24DC6A3D1%7D.pdf>
- RIKs Sportsplan (Se RIKs hjemmeside – bredde)