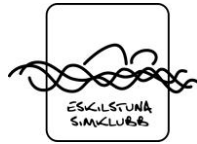


# Policy för Aktiva



[www.eskilstunasimklubb.se](http://www.eskilstunasimklubb.se)

*Energy  
Spirit  
Knowledge*

## Generellt uppförande

- a) Jag uppträder alltid föredömligt för att värna om ESK:s anseende
- b) När jag representerar klubben så klär jag mig därefter
- c) Jag använder ett vårdat språk
- d) Jag är medveten om att jag är en förebild för framförallt yngre simmare och medverkar tillsammans med alla i ESK till en god stämning
- e) Jag hejar på mina klubbkamrater
- f) Jag följer de anvisningar och regler som gäller där jag vistas
- g) Jag stör aldrig någon annan pågående verksamhet
- h) Jag tar del av klubbens policys och följer dessa
- i) Jag säger till den som bryter mot reglerna

## Träning, tävling och läger

- j) Jag kommer i tid till klubbens aktiviteter
- k) Jag meddelar i så god tid som möjligt om jag är sen eller om jag har fått förhinder
- l) Jag kommer förberedd vad gäller utrustning, kost och vila
- m) Jag är aktiv
- n) Jag lyssnar på och tar till mig de instruktioner som jag får
- o) Jag för gärna en dialog om träning och tävling med min tränare
- p) Jag är ansvarig för att göra mitt bästa
- q) Jag försöker alltid att analysera mina prestationer på egen hand
- r) Jag stöttar mina klubbkamrater
- s) Kroppen är mitt verktyg för att utvecklas som simmare, för att optimera mina resultat måste jag leva som en idrottare även på min fritid.