



Ordningsregler

- Vi hälsar (bugar) alltid när vi går på och av mattan.
- Vi hälsar alltid på tränaren/tränarna om vi kommer sent och värmer upp enligt dennes instruktioner för att undvika skador.
- Vi lämnar aldrig mattan under träning utan att först meddelat tränaren.
- Vi tar vattenpauser när tränaren säger till och påtalar när vi är törstiga.
- Vi plockar alltid bort träningsredskap efter oss när vi är klara.
- Vi hjälps åt att städa och hålla rent efter oss själva och andra.
- Vi meddelar alltid direkt om något går sönder så att detta kan åtgärdas.
- Vi meddelar alltid tränare om vi drabbats utav infektioner som kan drabba andra.