



# GYMNASTVETT-

## reglene



1. Jeg lytter til treneren og turner fordi det er gøy
  2. Jeg gjør så godt jeg kan, følger mine drømmer, ikke andres
  3. Jeg tar ansvar for godt samhold, miljø og trivsel, og bidrar til god lagånd
  4. Jeg respekterer og snakker positivt om og med gymnaster og trenere
  5. Jeg sier ifra om jeg føler meg ukomfortabel eller ser noe som ikke er bra.
  6. Jeg lytter til kroppen min
  7. Jeg vet at helsen min er viktigere enn resultater
  8. Jeg forstår og respekterer rolle og oppgavene til de rundt meg
  9. Jeg er ærlig og rettferdig
  10. Jeg respekterer treneren og dommerens avgjørelser – selv om jeg er uenig
  11. Jeg rydder opp etter meg og er med å rigge og rydde utstyr
  12. Jeg har kun vannflaske med meg inn i hallen ikke snus, tyggis, drops o.l.
  13. Jeg viser god sportsånd og heier på alle – også andre klubber
  14. Jeg vet at jeg tåler oppturer og nedturer
-