RETNINGSLINJER FOR LØPERE I FOSSUM IF LANGRENN/SKISKYTING

I Fossum IF langrenn/skiskyting gjelder følgende retningslinjer for alle løpere.

1. Treningsfokus

1.1. Sportslig fokus

Når det gjelder det sportslige forventes det at man:

- Møter presis til trening
- Tar treningen på alvor
- Har fokus på gjennomføringen av trening og treningsprogram iht. treners veiledning
- Deltar på testløp og andre arrangementer som trenerne legger inn i treningsplanen
- Har fokus på de oppgavene som treneren gir
- Ta ansvar for eget utstyr på trening og på renn
- Kommuniserer godt med treneren og melde tilbake

1.2. Sportslig opptreden på trening

- Bidrar på treningen gjennom positive holdninger, og ikke mobbe, trakassere eller på annen måte sette noen utenfor treningsgruppen
- Være ærlig og inkluderende, samt bidra til å bygge god lagfølelse
- Oppføre seg voksent ovenfor de yngre i klubben, vise de oppmerksomhet og fungere som gode rollemodeller

2. Representasjon av Fossum på renn, samling og reise

2.1. Personlig ansvar på renn, samling og reise

På renn, samling eller reise representerer vi Fossum. Med mange løpere på tur stilles det følgende krav til løperen:

- Melde seg på renn og gi beskjed til reisekoordinator innen de frister som blir gitt
- På HL, NC og NM skal Fossums konkurransedress benyttes, oppvarmingsantrekk, lue med våre sponsorers logo
- Følge trenernes instrukser mht. preparing av ski
- Delta på de informasjonsmøter som holdes, samt rette seg etter de beskjeder som blir gitt av trener og lagledelse
- Møte presis til reiser, transport til og fra arena etc.
- Ta ansvar for å sjekke, merke eget utstyr samt sørge for at dette til enhver tid er i den stand som kreves
- Sørge for at man har en oppdatert utvalg av smøring og smøreutstyr. Ta med smøring og glider til samling og renn (gjelder ikke HL, NC og NM hvor klubben stiller med smørning)

2.2. Sportslig opptreden på renn, samling og reise

- Løperen forplikter seg til å opptre på en måte som ikke åpenbart er upassende, usømmelig eller egnet til å skade klubbens anseelse
- Bidra til god lagånd, teamfølelse og være inkluderende ovenfor alle som er med
- Respektere alle konkurrenter og klubber

3. Forhold til klubbens sponsorer

Løpere i FIF forplikter seg til å promotere FIFs sponsorer i størst mulig omfang. Det vil bl.a. si at trenings- og konkurransetøy skal vise FIFs sponsormerker. Dette betyr bl.a. at kretsens vest ikke kan brukes i forbindelse med renn og trening da den reklamerer for andre sponsorer enn den FIF har avtale med.

Dersom FIF gjør bransjeeksklusive avtaler med leverandører vil det bety at løperne ikke kan gjøre egne avtaler med andre leverandører innen samme bransje. Alle avtaler som løperne ønsker med leverandører/sponsorer skal forelegges sponsor ansvarlig i styret for godkjenning.

Konsekvenser ved overtredelse av pkt 1.1 og 2.1 som omhandler useriøs opptreden:

Punktlighet:

- Ved gjentagende, ikke punktlig oppmøte (som medfører for sen igangsettelse av trening) vil førstegang påtale fra trener medføre "*1. gule kort*". Foreldre/foresatte vil bli varslet for løpere under 18 år og må bekrefte mottak om melding om "*1. gule kort*"
- Ved fortsatt gjentagende, ikke punktlig oppmøte (som medfører for sen igangsettelse av trening) vil andregang påtale fra trener medføre "*2. gule kort*". Foreldre/foresatte vil bli varslet for løpere under 18 år og må bekrefte mottak om melding om "*2. gule kort*"
- Ved fortsatt gjentagende ikke punktlig oppmøte (som medfører for sen igangsettelse av trening) etter kommunisert "*2. gule kort*" har trener anledning til å bortvise/nekte løper fra trening ved å gi *"rødt kort".* Foreldre/foresatte vil bli varslet for løpere under 18 år og må bekrefte mottak om melding om "*rødt kort*"

Holdinger:

- Ved førstegang graverende brudd på nevnte retningslinjer muntlig påtale ("*1. anmerkning*") fra trener og eventuelt bortvisning fra resten av treningen. Foreldre/foresatte vil bli varslet for løpere under 18 år.
- Ved andregang brudd på nevnte retningslinjer muntlig påtale ("*2. anmerkning*") fra trener og bortvisning fra resten av treningen samt bli utestengt fra en eller flere påfølgende treninger. Foreldre/foresatte vil bli varslet for løpere under 18 år.
- Ved tredjegang brudd på nevnte retningslinjer ble reaksjonsmåten en skriftlig *"1. advarsel"* som beskrevet nedenfor samt utestengelse fra flere påfølgende treninger.

Konsekvenser ved overtredelse av pkt 1.2 og 2.2 om sportslig opptreden vil være:

- Ved førstegang brudd på nevnte retningslinjer vil løperen få en skriftlig *"1. advarsel"* om forholdet fra trener, og bli kalt inn til *"1. holdingssamtale"* med en trener fra junior/senior gruppene. Foreldre/foresatte vil bli varslet for løpere under 18 år.
- Ved andregang brudd vil løperen få en skriftlig *"2. advarsel"* om forholdet fra styret i FIF langrenn/skiskyting og bli utestengt fra en eller flere treninger, en eller flere samlinger og/eller en eller flere konkurranser avhengig av hendelsens alvorlighetsgrad. Løperen vil i tillegg bli kalt inn til *"2. holdingssamtale"* med en representant fra styret i FIF langrenn/skiskyting. Foreldre/foresatte vil bli varslet for løpere under 18 år.
- Ved tredjegang brudd vil løperen få en skriftlig *"3. advarsel"* om forholdet fra styret i FIF langrenn/skiskyting bli utestengt fra all trening, samling og konkurranse i en periode på 3 måneder til 6 måneder. Løperen vil i tillegg bli kalt inn til *"3. holdingssamtale"* med et samlet styre i FIF langrenn/skiskyting. Foreldre/foresatte vil bli varslet for løpere under 18 år.

Konsekvenser ved overtredelse av pkt 3 om forhold til klubbens sponsorer:

- Ved førstegang brudd på nevnte retningslinjer (bl.a. feil sponsormerking) vil løperen bli gitt en muntlig påminnelse ("*1. påminnelse*") om å rette opp forholdet til neste konkurranse. Foreldre/foresatte vil bli varslet for løpere under 18 år.
- Ved andregang brudd på nevnte retningslinjer (bl.a. feil sponsormerking) vil løperen bli gitt en muntlig påminnelse ("*2. påminnelse*") om at gjentatt brudd vil føre til startnekt i neste og påfølgende konkurranser. Foreldre/foresatte vil bli varslet for løpere under 18 år.