



## Att vara simmare i Höganäs SS

---

Vi HSS-simmare tar alltid mesta möjliga ansvar för vår träning och vår tävlande, utifrån våra egna förutsättningar. Vi HSS-simmare visar i alla lägen respekt för vår omgivning och uppträder som ett föredöme. Tillsammans använder vi HSS-simmare fullt ut de möjligheter vi har att träna, tävla och umgås. På så sätt utvecklar vi oss som simmare och människor samtidigt som vi utvecklar vår förening. Vi HSS-simmare följer de regler som gäller för vår idrott, vi uppträder alltid sportsligt och vi tar avstånd från all form av doping. Detta tillsammans innebär:

### Att vi i samband med träning:

- Meddelar planerad frånvaro till tränare i förväg.
- Kommer i tid och förbereder oss enligt tränarens instruktion så att träningen kan starta vid rätt tidpunkt, med rätt utrustning och utan risk för störningar under passet.
- Uppträder på ett sådant vis att tränaren hela tiden enkelt kan visa och instruera.
- Efter bästa förmåga utför de moment som träningen omfattar.
- Visar en positiv attityd till träningen, andra simmare och tränaren.
- Tar ansvar för att utrustning och simhall återställs efter avslutat pass.
- Hanterar vila och kost så att träningen får avsedd effekt.

### Att vi i samband med tävling:

- Sköter anmälningar på det vis som bestämts av tränaren.
- Kommer väl förberedda och i tid till insim och tävling.
- Hanterar vila, kost, uppladdning och avbad på ett sådant vis att det möjliggör bra prestationer.
- Utvärderar varje tävlingslopp tillsammans med tränaren, för att vidareutveckla vår förmåga.
- Bidrar till att stärka bilden av HSS som en trevlig och professionell klubb genom att uppträda i HSS-kläder och genom att uppmärksamma andras prestationer, både HSSares och andra medtävlare.

### Att vi gentemot alla våra träningskamrater och tränare, andra HSSare, ledare och medtävlande från andra föreningar:

- Ger ett trevligt bemötande och uppträder respektfullt.
- Lyssnar, försöker förstå och stöttar när det behövs.
- Sprider positiva kommentarer omkring oss och visar engagemang.

**OBS!** Simmare som tränaren bedömer åsidosätter uppförandekoden kan nekas deltagande i tävlings- och/eller lägeraktivitet.

---

**Postadress**

Friluftsvägen 2  
263 54 Lerberget

**E-post**

hss.kansliet@gmail.com

**Bankgiro**

406-3376

**HÖGANÄS**  
simsällskap