



Performance Camp 2010

### Gedagsregels junioren performance camp 2010

**Veiligheid** - handel gelieve op elk moment op een veilige en verantwoordelijke manier, luister naar de instructies die door de coaches worden gegeven en indien je een instructies niet begrijpt ernaar te vragen.

**Persoonlijk gedrag** – Je gedrag dient, op elk moment, van de hoogste norm te zijn en gunstig voor het beeld van de TBN, je clubcoach, je club en jezelf. Je dient je te gedragen als een teamatleet. Je taalgebruik in openbare ruimte en groepssituaties is sociaal aanvaardbaar.

**Tijd** - het is belangrijk je te houden aan de gestelde tijden voor, verblijf samen als groep voor de maaltijd, vertrek en training. Stiptheid bij alle gelegenheden is essentieel.

**Hotel** – Ben er van bewust dat gedurende het weekend je een gast bent van de TBN in het sporthotel van de Papendal en daardoor zichtbaar voor een groter publiek. De TBN zorgt voor de hotelovernachting op basis van volpension. Waarbij je lunchpakketjes zelf dient te maken tijdens het ontbijt. Alle overige kosten (bv telefoonkosten, roomservice etc) zijn voor eigen rekening.

**Medicijnen** – Licht de coaches in over eventueel medicijn gebruik. Elke atleet dient een lijst met contactgegevens in noodsituaties in te leveren voor deelname.

**Sancties** – Indien je je niet houdt aan de gedragsregels en/of aanwijzingen van de aanwezige coaches zullen de coaches je in eerste instantie daarop berispen.

**Mobiele telefoons** - zich gelieve te onthouden van het gebruiken van je mobiele telefoon tijdens maaltijden, trainingen en presentaties.

**Kleding** – Over het algemeen is sportkleding de norm op ieder moment van het weekend. Tijdens de trainingssessies dien je een schone dobok te dragen.

**Materiaal** – Je dient je eigen beschermende materiaal mee te nemen, inclusief helm, hoogoo, toque, gebitsbeschermer, scheen – en onderarmbeschermers.

Ondertekend door ouder/voogd: \_\_\_\_\_  
Volledige naam Atleet (blokletters): \_\_\_\_\_  
Datum/plaats: \_\_\_\_\_