

## TRENINGSLEIR

Hensikten med trenings-/oppstartsleir for konkurransegruppe og aspiranter er å få en god start på en ny sesong. Her er det både effektiv og allsidig trening, samt et sunt kosthold. Det sosiale aspektet er veldig viktig, da de i løpet av denne turen vil bygge gode relasjoner og trygghet i gruppen.

### **Krav for å delta:**

For å delta på treningsleir må svømmerne delta aktivt på treningene gjennom året, samt stevner i løpet av sesongen. I tillegg er det viktig å merke seg at dette er et tilbud for dem som satser videre. Det er ikke akseptabelt å legge opp rett i etterkant av deltakelse på en oppstartsleir. Det innebærer mye trening under oppholdet og det er anbefalt å trene godt frem til leiren.

### **Påmelding:**

På vårparten vil det bli sendt ut skriv om påmelding via Tryggivann. Plassen må bekreftes eller avkreftes skriftlig, og faktura betales. Samme pris gjelder uansett hvor lenge en ønsker å delta på leiren. Når plassen er bekreftet kan en ikke melde seg av uten å måtte betale egenandelen. Ved manglende betaling ved fristens utløp, vil svømmeren automatisk bli strøket fra deltagerlisten. Medlemsansvarlig i styret tar påmeldinger og betalinger. Utdanningskontakt/reisearrangør sender ut all informasjon vedrørende opphold og reise.

### **Opphold treningsleir:**

Deltagelse av voksne som blir med som trenere eller reiseledere dekkes av SSLK. Dette gjelder også yngre barn som må være med sine foreldre. Alle svømmerne må betale egenandelen, selv om foreldrene er reiseledere eller trenere. Årsmøtet bestemmer egenandelsprosenten og SSLK dekker resten av kostnadene. Alle måltid er inkludert.

### **Regler:**

Ved alle reiser gjelder vanlige regler; god oppførsel og godt humør. Det er null toleranse ved bruk av alkohol eller andre rusmidler for både reiseledere og deltakere. Ved uholdbar oppførsel eller liknende, vil svømmeren bli hjemsendt ved første anledning på foreldrenes regning på den dertil best egnede måte (vurderes av reiselederne). Merk også viktigheten av å medbringe riktig utstyr, som f.eks svømme tøy, håndklær, løpe tøy osv. Reg. for øvrig eget skriv som sendes ut i forbindelse med hver enkel leir.