



Verhaltenscodex für Läufer:innen

Grüssen

Wenn eine Läuferin bzw. ein Läufer das Eis betritt, begrüsst sie/er die anwesenden Trainerpersonen. Beim Verlassen der Eisfläche verabschiedet sie/er sich bei den Trainerpersonen.

Pünktlichkeit / Disziplin

Die Läuferinnen und Läufer des EC Thun respektieren die angemeldeten Zeiten – auch beim freien Training. Nutze und schätze jede Minute deines Trainings. Während dem Clubeis wird auf dem Eisfeld geübt. Schwatzen und Herumstehen gehören neben das Eis, während des öffentlichen Eislaufs oder in die Garderobe.

Fairness

Auch im Einzelsport Eiskunstlauf gehen wir fair miteinander um. Alle Läufer:innen nehmen Rücksicht aufeinander. Wir achten einander; weder im Club noch privat schliessen wir andere Läufer:innen aus – wir betreiben kein Mobbing, weder mit Worten noch mit Taten.

Garderobe

Wir tragen Sorge zu Material und Infrastruktur – auch zur Garderobe. Essen in der Garderobe ist im Winter erlaubt. Essensreste/Verpackungen werden entsorgt bzw. wieder verstaut und mit nach Hause genommen.

In der Garderobe benutzen wir keine elektronischen Geräte - insbesondere ist es nicht erlaubt Fotos oder Videoaufnahmen zu erstellen.

Handy

Das Mobiltelefon bleibt in der Garderobe. Ausgenommen, man braucht das Handy für die Kürmusik – und dann auch nur beim Musikkasten.

Nutzung der Musikanlage

In Rücksprache mit den anwesenden Trainerpersonen können Läufer:innen die Kür-Musik abspielen. Wir nehmen Rücksicht auf Anwohnerinnen und Anwohner. Die Lautstärke ist immer anzupassen. Eltern spielen keine Musik ab.

Trainingsbekleidung

Ist der Witterung anzupassen: bedeckte Schultern bei kalten Temperaturen, bei Regen/Schnee Mütze oder Stirnband und wasserabweisende Bekleidung. Lange Haare sind immer zusammen zu binden.

Warm-up / Cool-down

Wegen Verletzungsgefahr vor jedem Training 10 Min. Jogging und aktives Dehnen. Nach dem Training 10 Min. intensives Dehnen.

Löcher

Während des Trainings können Löcher im Eis entstehen. Diese müssen vor der Eisreinigung manchmal mit Eis gefüllt werden. Die Instruktionen der Eismeister sind zu befolgen.

Club ABC – weitere Abmachungen

Weitere Abmachungen und Regelungen für ein angenehmes und erfolgreiches Miteinander im Club findet ihr im Infojournal unter Club-ABC.

Thun, 6. Juni 2023


David Guggisberg
Präsident


Sibylle Berger
Vizepräsident