



Parkour regler

Här kommer de regler som Parkour grupperna har på sina träningspass, det är bra om ni vårdnadshavare går igenom dessa tillsammans med era barn eller låter barnen läsa igenom dem själva kontinuerligt! Om dessa regler följs blir träning ännu mer givande och **ROLIG!!**

- **Inga barn** i hallen förens ledaren ropar ner dem, läktaren finns tillgänglig att vistas på
- Var **lugn** och **stilla** på läktaren! Det stör träningen när det springs eller leker på läktaren
- **Träningskläder** och **vattenflaska** ska finnas med på träningen
- **Alla telefoner** lämnas in eller läggs bort, ledarna har en låda som finns tillhands i hallen
- Inga barn på redskapen/ hindren! **Paus är paus**, då dricker man vatten och lyssnar på ledaren vad som kommer näst
- Efter **ANDRA** tillsägelsen får man sitta på bänken
- **Lyssna på tränarna**, det är tränarna som leder träningen och bestämmer i hallen!

Hälsningar

Tränarna

