
























Viborgvej 70  
8920 Randers NV

86 40 82 86 Tlf.  
www.randerstennisklub.dk Web  
mail@randerstennisklub.dk E-mail

# Retningslinjer og god etikette for træning og turneringsdeltagelse i Randers Tennisklub.

-  Kom til tiden og vær forberedt og klar til træning.
-  Varm op så du er klar til at give den gas fra første bold i træning som i kamp. Få pulsen op. Din træner hjælper dig gerne med at lave et opvarmningsprogram, som du kan bruge både til træning og kamp.
-  Lyt til din træner og følg instrukser. Udvis respekt for træner, medspillere og klubbens øvrige medlemmer.
-  Gør dig umage og arbejd hårdt.
-  Hold samme koncentration og intensitet til træning som i kamp - gode vaner indøves til træning.
-  Vær en god træningskammerat. Ros/pep og vis hinanden respekt. Giv konstruktiv kritik!
-  Opfør dig som en tennisspiller. Hold fast i ketsjeren.
-  Vær positiv og hav en positiv attitude.
-  Hav dit udstyr i orden.
-  Hold orden på banen. Stil taskerne ved bænken.
-  Hav altid vand med, i en lukket drikkeflaske, med ind på banen samt en banan eller tilsvarende.
-  Stræk ud efter træning.
-  Ingen brug af mobil under træning. Mobiltelefonen ligger på lydløs i din taske. Har du brug at have den i nærheden af dig, aftales det med træneren inden træningen starter.
-  Sig goddag og farvel til dine medspillere, trænere og modspillere.
-  Meld afbud til træning, hvis du på forhånd ved at du bliver forhindret.
-  Respekter ordensregler mv. når du er gæst i en anden klub.
-  Overhold regler og retningslinjer for turneringer og turneringsarrangører

-  Hvis du bliver forhindret i at deltage i en turnering meld afbud som reglerne foreskriver og så hurtigt som det er muligt – husk din modstander måske skal rejse langt for at spille sin kamp.
-  Mobning er uacceptabelt og kan medføre bortvisning.
-  Husk at tennis skal være en glæde for alle
-  Tennis er en individuel sport, men vi er alle på samme hold 😊

God fornøjelse 😊