

# UTØVERERKLÆRING – Heming Adrenalin

Som utøver i Heming Adrenalin er jeg kjent med følgende:

## 1. Medlemskap og trening

Jeg er klar over at deltakelse på Heming Adrenalin sine treninger krever gyldig medlemskap i IL Heming samt påmelding til trening og betalt treningsavgift.

## 2. Sikkerhet og ansvar

Jeg er en ambassadør for Heming Adrenalin og idrettslaget vårt. Derfor skal jeg på trening, under konkurranser og i andre sammenhenger ta ansvar for det jeg sier og gjør. Dette inkluderer også sosiale medier. Jeg skal oppføre meg på en måte som gjør at IL Hemings trenere, ledere og andre kan være stolte av meg.

Jeg er klar over at dersom jeg ikke følger instruksjoner fra trenere i Heming Adrenalin kan jeg utsette meg selv og andre for risiko. Jeg erklærer at jeg vil opptre aktsomt og på en måte som ikke utsetter meg eller andre for unødvendig fare.

Jeg er klar over at alpin ski- og brettidrett innebærer større risiko for skader og uhell enn vanlige dagligdagse aktiviteter og at Heming Adrenalins aktiviteter og treninger inneholder flere risikoelementer enn alpin ski-/brettsport generelt. Jeg vet at det er opp til meg selv å avgjøre om en øvelse er for vanskelig for meg og at jeg må ta hensyn til egen dagsform, trening og erfaring.

Jeg er selv ansvarlig for at sikkerhetsutstyret mitt er i orden, samt at jeg alltid bruker hjelm, ryggplate og annet nødvendig utstyr under trening og konkurranse. Jeg er også ansvarlig for at mine ski/mitt brett og bindinger er kontrollert og passer min vekt og mine ferdigheter.

## 3. Diverse

Ved alvorlige brudd på sikkerhetskrav, bruk av rusmidler og gjentatt unnlattelse av å følge trenernes pålegg kan dette føre til at utøver bortvises fra treningene for resten av sesongen, samt at treningsavgiften da ikke vil bli tilbakebetalt.

Jeg er klar over at jeg og/eller mine foresatte forventes å stille opp i forbindelse med dugnader, arrangementer, innsamlinger, kjøreoppdrag med mer.

Denne utøvererklæring fratår ikke Heming IL det alminnelige ansvar en idrettsklubb har for gjennomføring av organisert trening og renn.

For utøvere under 18 år:

Som forelder / verge til utøveren erklærer jeg ved min underskrift å ha gjennomgått denne erklæringen sammen med utøveren.

Denne utøvererklæringen godkjennes og signeres i påmeldingen