



منشور



از آنجا که ما عاشق Upsport و جو در طول جلسات هستیم، در اینجا کدهایی وجود دارد که باید به آنها احترام بگذاریم تا به این صورت ادامه یابد:

تیم!

ما یک تیم هستیم، به برابری و تنوع گروه احترام می گذاریم. ما از ورودهای جدید استقبال می کنیم. ما با هم هستیم که ورزش کنیم، وقتی نیست، نیست :-)



سلام! خدا حافظ!

هنگام ورود و هنگام خروج به یکدیگر سلام می کنیم - و این با یک لبخند بزرگ (حداقل هنگام خروج) :-)



روحیه ورزشی و بازی جوانمردانه!

ما همه با هم بازی می کنیم - دختر و پسر، قوی و ضعیف تر و غیره. ما به هم تیمی ها، حریف و قوانین بازی احترام می گذاریم.



لباس مناسب!

ما با لباس های اسپرت می آییم. بهترین لباس ها و کفش های ما در خانه می مانند (به جز برای بیرون رفتن) :-)



بیایید ذن بمانیم!

اگرچه ممکن است بازی داغ باشد، اما آرام می مانیم، ناراحت نمی شویم، توهین نمی کنیم. به طور خلاصه - در طول مسابقه ما خونسردی خود را حفظ می کنیم.



ما گرم می کنیم!

در غیر این صورت خطر آسیب وجود دارد. قبل از هر جلسه به درستی گرم می کنیم و کشش می دهیم.



ارتباطات!

ما در گروه های واتس اپ (و نه در پیام خصوصی) ارتباط برقرار می کنیم تا همه آگاه شوند. زمان آمدن (یا نیامدن) را حداقل 6 ساعت قبل اعلام می کنیم.



تجهیزات!

تمام تجهیزات لازم توسط Upsport قرض داده شده است. ما به آن احترام می گذاریم و از آن مراقبت می کنیم تا بتوانیم برای مدت طولانی از آن لذت ببریم. در پایان جلسه آن را برمی گردانیم و در جای خود قرار می دهیم.



بیا با هم صحبت کنیم!

در طول مسابقات برای بهترین عملکرد تیم، و همچنین در صورت نگرانی یا درگیری. اگر مشکلی وجود دارد، راه حلی وجود دارد. بیایید (به عنوان یک گروه یا با داوطلبان) صحبت کنیم.



آب، آب!

مهم است که هیدراته بمانید. بنابراین ما بطری آب خود را می آوریم. حتی اگر زیاد به اشتراک بگذاریم، نه بطری آب :-)



ما به موقع هستیم!

چون در غیر این صورت تیم کامل نیست. (و اگر دیر شد به گروه هشدار می دهیم).



بهداشت!

ما به قوانین بهداشتی و بهداشتی احترام می گذاریم. هنگامی که بیمار هستید - بهتر است در خانه بمانید (و به گروه هشدار دهید).

