

Trivseldokument för BK Höken

Det viktigaste i vår förening är att **alla är lika mycket värda på och utan för planen**. Det betyder att vi i alla sammanhang hjälps åt, peppar varandra och uppträder som ett lag.

Så här gör vi under träningarna:

- Kommer i tid och har med oss nödvändig utrustning så som boll och vattenflaska
- Tränar inte i matchställ
- Respekterar varandra och behandlar andra så som vi själva vill bli behandlade
- Koncentrerar oss och lyssnar när tränaren pratar
- Ger allt (100%) under hela träningspasset
- Uppmuntrar och peppar alla
- Vågar prova och använda det vi lär oss. Även om det inte alltid blir rätt ska vi fortsätta att våga, ingen ska behöva känna sig utanför eller vara orolig att göra bort sig
- Varierar vem vi jobbar med i övningarna

Så här gör vi under matcherna:

- Uppmuntrar alla i laget (hejar/peppar/hjälper/stöttar/tröstar)
- Peppar under uppvärmning
- Hälsar på domarna före matchstart och klagar inte på domsluten under match
- Fortsätter jobba hårt och håller humöret uppe oavsett om vi leder eller ligger under
- Har inställningen att vinna, kämpa och inte ta något för givet
- Spelar schysst och är sportsliga
- Jobbar först och främst för lagets framgång, inte sin egen
- Tackar alltid alla motståndare
- Spelare (U13 och uppåt) har med benlinda och sporttejp i väskan

Så här uppträder vi:

- Vi tackar alltid NEJ till tobak, alkohol och droger
- Nej till alkohol och droger gäller i alla förekommande fall där vi medverkar och representerar Höken, som ledare, tränare och medföljande förälder

För att alla ska känna sig trygga och välkomna i vår förening har vi detta gemensamma trivseldokument. Om en spelare, ledare eller förälder upprepade gånger bryter mot detta gäller följande, vilket är ett utdrag ur föreningens *handlingsplan*:

1. **Kartläggning** – Ett möte hålls med aktuell person, eventuella vårdnadshavare, ledare, representanter från föreningen och SISU. Vi går igenom vad som hänt och vad som redan gjorts.
2. **Prövotid** – Den aktuella personen får en chans att förändra sitt beteende under en kortare period.
3. **Konsekvens** – Om ingen förbättring sker kan personen bli tillfälligt avstängd från träning och/eller match. Vid allvarliga eller upprepade överträdelser kan deltagandet i föreningen avslutas.

Vi vill alltid lösa situationer i samförstånd och med respekt – för allas bästa!

