



## Trivseldokument

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 innan träningen:**

- Vi svarar alltid på kallelsen i tid

### **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/cuper mm:**

- 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 och domare efter match
- Vi använder inte mobiltelefonen istället för att umgås med lagkompisarna mellan matcher osv

### **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 Hertsö Basket, som ledare, tränare och medföljande förälder