

# Uppförandekod ISK DAM

## *Hur vi representerar ISK på och utanför planen*

- Alla ska behandlas lika och bli respekterade som dom är
- Det ska inte förekomma mobbing eller diskriminering på eller utanför planen
- Bra och trevlig miljö både på och utanför planen.
- Välkomna och inkludera alla.
- Bemöta motståndare, ledare och domare på ett positivt och trevligt sätt
- Bemöta nya spelare på ett bra sätt så man känner sig trygg och välkommen.
- Hjälpa varandra på och utanför planen samt våga ifrågasätta varandra samtidigt som man visar respekt för olika viljor/tycken
- Vi är ett lag som vinner och förlorar tillsammans.
- Positiv inställning på träning och match
- Ansvarsfullt lag med en bra lagsammanhållning
- Visa kämparglöd vid match och alltid ge allt/göra sitt bästa
- Komma förberedda till träning och match
- Fair-play, sportsligt beteende på och utanför planen
- Visa respekt till varandra, alla ska kunna tala
- Ansvarsfullt lag med en positiv inställning, sprida glädje
- Peppar och pusha varandra att prestera under med, - och motgång
- Alla får vara delaktiga och ska känna sig delaktiga
- Lyfta varandra med positiv och konstruktiv feedback
- Kunna ställa krav på varandra
- Lyssna på varandra
- Ansvarsfullt lag som jobbar skadeförebyggande med rehab och likande
- Tacka efter match oavsett seger/förlust
- Kaptensbindel i regnbågens färger.
- Tufft lag att möta
- Hälsa, säga hej/hejdå
- Spelarråd
- Dricka mycket vatten och äta energirik mat dagar innan match/samma dag
- Ansvar för egen träning om man är borta/missar träningar
- Sömn och återhämtning för att orka prestera