**Föräldrar/Spelar möte.**

* Ny säsong, förväntningar, träningstider, träning upplägg
* Cupen, finns dock inte så mycket mer info än att det är bokat boende och mat och det står laget för. Men vi kan ju försöka komma fram till vilken tid vi åker m.m.
* Ragga sponsorer, informera om att mail kommer gå ut till tidigare sponsorer inom kort. Finns det nya?
* Schysst lagkamrat/Spelare: Va snälla mot varandra, peppa varandra och bara positivt snack i laget, ta hand om varandra och lyft varandra det mår alla bra av.

Jag och Tommy är tränare och sköter tränarrollen som t.ex. berättar hur vi ska spela sköta byten och coachar matchen. Dyker det upp nått i laget vill vi att ni kommer till oss eller pratar med förälder hemma så dom kan lyfta det för oss.

Negativa kommentarer och klagande kan leda till att tjejer väljer att sluta i laget. Och sånt ska vi inte ha i Skattkärrs F-11. Här ska vi ha jävligt roligt!!!!

* Vapes
* Energidryck
* TikTok
* Övriga frågor

**Policy i Skattkärrs IK F11**

**Vapes:**

* Vi tränare har fått till oss att det används Vapes i Skattkärr i åldrarna födda 09-12.

Därför vill vi lyfta detta i laget för att hjälpa er att säga nej om ni blir erbjudna att prova detta. För Vapes är väldigt farligt och inte bra för barn eller idrottsmänniskor.

* 18 års åldersgräns.
* E-cigaretter innehåller nikotin som är starkt beroendeframkallande.
* Kan bidra till en ökad risk för hjärt- och kärlsjukdomar.
* Förgiftningar.
* E-cigarettsanvändning kan rubba hjärtrytmen, försämra blodkärlens funktioner och höja pulsen och blodtrycket, vilket alltså kan bidra till en ökad risk för hjärt- och kärlsjukdomar.
* kan även irritera luftvägarna och förvärra astmabesvär.
* Det kan även finnas vapes med droger i och det är svårt att se skillnad på en vapes med droger eller bara nikotin. Oas. om det är inplastad i förpackning eller inte.

Och skulle man ta vapes med droger kan det gå väldigt farligt.

* **I Skattkärr IK F-11 har vi nolltolerans mot Vapes. Det innebär att om vi ser eller får höra att nån spelare i vårt lag använder detta så får man inte vara med i laget längre! Detta gäller under träning, match eller cuper.**

**Energidryck:**

* 15 års åldersgräns.
* Finns olika ämnen i energidryck som kan skada hälsan och är beroende framkallande.
* Koffein är beroendeframkallande

Sömnproblem

Huvudvärk

Ångest och oro

Yrsel

Hjärtklappning

Darrningar

Illamående

Kräkningar

* Nu när ni är 12-14 år gamla skall ni inte behöva energi dryck om ni känner er trötta. Det ni behöver är att lägga er tidigare på kvällen och få mer sömn. Och ni behöver äta bra mat, det ger bästa möjliga energin.
* **Energi dryck med coffein är inte tillåtet i samband med träning, match eller Cup.**

**TikTok:**

* Det startades ett TikTok konto på Cupen i Mora som heter Skattkärrs IK F-11 och en bild på Skattkärrs IK loggan.
* Jätteroligt att det finns intresse om att lägga ut bilder och filmer på laget.
* Dock måste vi stämma av detta då detta ses som laget konto idag. För det inte finns inte nån vuxen som har inflytande på kontot och kan kontrollera  vad som skrivs och läggs ut.
* TikTok kontot har idag 256 följare.
* Är det lagets sida skall alla vara med i laget samt vuxen ha inflytande så vi har koll på vad som läggs ut.

Så det finns 2 alt:

1.Byta namn och bild på Kontot, så att det tydligt framgår att det är tjejerna som driver kontot och inte vårt lag Skattkärr IK F11

2. Nån vuxen får inlogg och kontrollerar vad som läggs ut samt ser till att alla i laget blir delaktiga i bilder och filmer.

* När det gäller portaler som TikTok Snapchat m.m. är det väldigt viktigt att vi aldrig publicera negativa kommentarer varken i text eller emojis. Varken till kompisar eller andra lag vi möter.

**Faire/Schysst spel:**

Respekt, ärlighet, rättvisa

Vi ska självklart vilja vinna matcher, men på ett schysst sätt.

Saker att tänka på:

Hälsa på andra laget alltid vara trevliga

Spela hårt men schysst

Spelar dom fult, så bryr vi oss inte det vinner vi mer på

Gör man en tackling så motspelaren får ont kollar man läget och ber om ursäkt och säger att det inte va meningen

Ge beröm till andra laget

Klaga inte på domaren och tacka alltid domaren efter match

**Spelare skall:**

Följa regler

Vara en bra vinnare och förlorare

Bidra till positiv stämning

Ha ett uppmuntrade språk

Låta alla vara med

Respektera olikheter

Ordning och reda i omklädningsrummet

**Spelare skall inte:**

Inte fuska

Inte utöva fysiskt våld= spela fult

Inte frysa ut andra

Inte använda ett negativt språk

Inte rätta andra spelare det gör tränaren

Inte bry sig om vem man får göra övningen med eller vilket lag man hamnar i. Vi är ett lag, alla räknas tränare målvakter backar och forwards. Det spelar ingen roll vem i laget man gör övningar med.

Inte diskriminera eller trakassera, retas

Inte vara rasistisk

Om inte detta funkar i ett lag, så är det inget bra lag! Ett lag som inte är bra vinner inte matcher! Det viktigaste med innebandy och annan idrott är att det ska vara kul! FÖR ALLA!!!!

**Skolan:**

Samma saker gäller i skolan.

Visar alla respekt. Hejar m.m. alltid!!

Har ett uppmuntrande språk.

Bidra till en positiv stämning.

Inte prata negativt eller dåligt om nån annan.

Inte sprida vidare rykten.

Inte frysa ut varandra.

Alla är människor, vi är olika, alla har samma rättigheter att vara på jorden, skolan, innebandyn.

Det är inte roligt att känna sig utanför eller ha ont i magen för att gå till skolan!! Tänkt på detta själva, hur skulle du känna??

Gör man nått taskigt så känns det inte så bra om man tänker efter.

Det är mycket roligare att göra bra saker, då får man en bra känsla i magen.

Häng inte med om nån annan pratar dåligt om nån eller gör nått dumt, stå upp för er själva och våga säga nej.

**Lagkapten:**

* Det gäller att föregå med gott exempel. En spelare som vill lagets bästa. Med kaptensbindeln på armen representerar du hela laget och en stor del av föreningen. Det kan därför vara viktigt att lagets kapten visar en så pass stor mognad mot ALLA på och utanför planen.
* Försök att vara en pådrivare i lagom positiv bemärkelse vilket får dina medspelare att kämpa för det mål som ni i laget har satt upp.
* Det viktigaste är inte att du själv gör alla mål utan att laget har kul ihop och förhoppningsvis lyckas vinna.
* En lagkapten skall ha ledaregenskaper och vara en person som de andra lyssnar på. En spelare som lyssnar på vad hans eller hennes medspelare och tränare/ledare har att säga.
* Vara en bra vinnare och förlorare
* Bidra till positiv stämning
* Ha ett uppmuntrade språk
* Se till att alla känner sig delaktiga i laget