



Älvsjö AIK värdegrunds- och trygghetskontrakt

I Älvsjö AIK står vi för vår tre värdegrundsord: **glädje, gemenskap och utveckling**. När du spelar här representerar du både dig själv och klubben. Vi är en HBTQI-certifierad förening, och vi arbetar aktivt för att alla ska känna sig välkomna, trygga och respekterade. Vi är en förening där vi vill att fotboll ska vara roligt, att alla stöttar varandra och att vi fortsätter utvecklas som fotbollsspelare och människor. Därför skriver spelare och tränare under det här kontraktet.

Reglerna finns för att alla ska känna sig trygga och ha roligt tillsammans. Om någon bryter mot reglerna kommer en ledare att prata med den personen enligt en bestämd process som finns att läsa i Älvsjö AIK:s konsekvenstrappa.

Alla ska trivas och känna sig trygga

Trygghet är grunden för att kunna prestera och må bra.

Exempel:

- Du bidrar till en miljö där alla känner sig inkluderade och respekterade.
- Du använder ett språk som inte kränker, nedvärderar eller exkluderar någon.
- Du behandlar alla lika oavsett kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder.
- Du säger ifrån – eller hämtar en tränare, annan vuxen eller lagkamrat – om någon blir illa behandlad.
- Du hjälper till att skapa en positiv stämning, även när det är pressat eller känslorna är starka.

Vi vill att du är en lagspelare – på riktigt

Gemenskap handlar om att ta ansvar för varandra och laget.

Exempel:

- Du stöttar lagkamrater både i med- och motgång.
- Du lyssnar på tränare och lagkamrater och bidrar aktivt till en trygg och positiv träningsmiljö.
- Du tar ansvar för din utrustning och hjälper till med det gemensamma materialet.
- Du ger konstruktiv feedback och undviker negativa kommentarer som kan sänka andra.



11 mot 11

Utveckling kräver mod, fokus och ansvar

För att utvecklas behöver du våga utmana dig själv och ta ansvar för din egen insats.

Exempel:

- Du testar nya moment och roller när tränaren ber om det.
- Du fortsätter kämpa även när du gör misstag eller när matchen/träningen är tuff.
- Du håller fokus och hjälper laget att behålla lugnet när det blir stressigt eller tufft.
- Du tar ansvar för din egen träning, återhämtning och inställning.
- Du visar att du vill växa – både som spelare och som person.

Älvsjö IP är vår gemensamma plats

Här tränar många olika lag och personer. Alla ska känna sig välkomna.

Exempel:

- Du säger *hej* till personer du möter på IP, oavsett lag, ålder, kön eller vem de är.
- Du visar hänsyn på planen, vid planerna och i omklädningsrummen.
- Du lämnar området snyggt och tar ansvar för dina saker.
- Du låter andra lag träna i fred och stör inte deras övningar.
- Du visar respekt för domare, funktionärer och spelare från andra lag.
- Du visar respekt för alla, oavsett olikheter.

När du tar på dig Älvsjö AIK-kläderna

Du representerar klubben – både på och utanför planen.

Exempel:

- Du tackar motståndare och domare efter matchen.
- Du pratar respektfullt med andra lag, lagkamrater, domare och vuxna runt planen.
- Du håller en bra attityd även när du är frustrerad eller trött.
- Du visar fair play och fuskar inte.
- Du tänker på att om du inte har något snällt eller respektfullt att säga, är det bättre att inte säga något alls.



11 mot 11

Vi vill att du är en förebild

Som mer erfaren spelare påverkar du kulturen i hela klubben.

Exempel:

- Du visar hur man beter sig på IP genom att vara respektfull och schysst.
- Du stöttar yngre spelare och visar att alla får vara sig själva i Älvsjö AIK.
- Du spelar för laget, inte bara för dig själv.
- Du visar att man kan vara både tävlingsinriktad och omtänksam samtidigt.

Det viktigaste av allt!

Att du alltid behandlar alla med respekt, både på och utanför planen.

Underskrifter

Lag: _____

Datum: _____

Spelarnas underskrifter

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

(Fyll på fler rader vid behov)
