



Handlingsplan Vid psykisk ohälsa

Vi vill att:

- Alla åkare ska ha en sund inställning till mat och träning.
- Alla åkare ska ha en sund inställning till sin kropp.
- Alla åkare ska vara friska och stabila vid träning
- Alla åkare ska kunna träna och ta instruktioner och uppfylla de krav på ett träningspass som är uppsatta för den nivå man tränar på.
- Alla åkare ska uppträda på ett schysst och sportsligt sätt på träning och tävling.
- Alla åkare ska vara goda förebilder för andra i klubben.
- Tränarna ska ha goda kunskaper om kost, näring och träning.
- Tränarna ska få goda kunskaper om åkares allmäntillstånd av föräldrar vid behov

Förebyggande

- Vi har en positiv anda i klubben.
- Vi försöker att ge undervisning/utbildning med jämna mellanrum till åkarna och tränarna.
- Vid minsta misstanke att en åkare mår dåligt ska huvudtränare meddelas.
- Vi behandlar varandra med respekt.
- Vi behandlar andra som vi vill bli behandlade själva.
- Vi pratar om vikten att värna om vår kropp och vårt välbefinnande.
- Vi accepterar inte kränkande behandling mot varandra.

Åtgärd vid misstanke om psykisk ohälsa

- Huvudtränaren har samtal med åkaren
- Huvudtränaren tar kontakt med förälder och informerar om att åkaren uppvisar ett beteende som inte är acceptabelt. En första handlingsplan upprättas.
- Föräldern ska söka läkarhjälp för åkaren samt uppvisa läkarintyg till klubben vid behov
- Åtgärdsplan ska upprättas för åkaren.
- Om åtgärdsplanen inte följs så utfärdas en skriftlig varning till åkaren.
- Uppföljningssamtal med åkaren och föräldrar.
- Påföljd kan bli avstängning från träning eller uteslutande ur klubben.

Revisionshistorik	
Dokument upprättat	2012-11-12
Dokument senast reviderat	2019-03-17