

# Karlstad Innebandy P2014 Central

## TRIVSELREGLER\*

### Vi ska vara snälla och schyssta mot varandra

*Vi ska alltid vara trevliga mot varandra och säga hej när vi träffas. Alla ska få vara med, och vi ska inte säga vem vi vill eller inte vill spela med. Vi är alla lika mycket värda och vi spelar i samma lag. På planen är det viktigt att vi spelar schysst, och passar varandra eftersom vi är ett lag. Vi peppar och ger varandra beröm när vi försöker och gör vårt bästa.*

### Vi ska ha roligt

*För oss innebär det att inte ha för höga krav på oss själva eller varandra. Om alla gör sitt bästa kommer det bli roligt. Vi ska spela tillsammans och passa varandra. För att det ska bli roligt ska vi inte bråka med varandra eller kränka varandra med fula ord. Vi vill att alla ska känna sig välkomna och därför bjuder vi in alla till saker vi gör. Vi har roligt både på träning, match, målvaktsträning och fysträning!*

### Vi ska lyssna på tränarna och varandra

*Då måste vi vara tysta när någon annan pratar, så att alla kan lyssna och förstå. Vi tittar på den som pratar, så att hen ser att vi lyssnar. När tränarna blåser i visselpipan, släpper vi direkt klubba och boll och går till samlingen. Det är också viktigt att vi tar varandra på allvar och inte skämtar bort något som någon säger, så att alla känner sig hörda och respekterade.*

### Vi ska peppa varandra

*Vi ska peppa och heja på varandra, både på och utanför planen. Vi ska säga positiva saker till varandra och ge varandra beröm, och komma ihåg att vi är bra på olika saker. Det viktigaste är att vi försöker och gör vårt bästa. Vi kan sjunga sånger för att sprida glädje.*

### Vi ska inte säga fula ord

*Vi ska alltid tänka på hur vi pratar med och omkring varandra, under träning eller match, på planen eller utanför planen, så att ingen blir ledsen. Vi ska inte svära eller använda fula ord om vi själva eller en lagkompis missar en chans på planen. Det går att ersätta fula ord med andra bättre ord, men om vi känner frustration, kan det vara bättre att gå undan och ta en paus, så att fel ord inte kommer ut. Vi kommer ihåg att det är okej att tycka olika om saker, utan att säga dumma saker till varandra.*

\*Skapade av laget 3 oktober 2023 och diskuterade/ definierade i smågrupper 8 oktober 2024