

Policy för spelare

Du är viktig

Som spelare är du en central del av Rönnskär Railcare IF. Utan dig och dina lagkamrater finns ingen verksamhet. Vi vill att alla ska känna sig **välkomna, trygga och delaktiga**, och få möjlighet att utvecklas i sin egen takt.

Vårt mål är att **så många som möjligt spelar, så länge som möjligt – och har roligt under tiden**. För att det ska fungera behöver alla hjälpas åt att skapa en positiv miljö.

Denna policy beskriver vad det innebär att vara spelare i vår förening. Som spelare ansvarar du själv för att följa föreningens policy och bidra till en positiv och trygg stämning i laget.

1. Gemenskap och laganda

Som spelare **förväntas** du:

- Vara en bra kompis och lagkamrat.
- Se till att alla känner sig sedda och inkluderade.
- Peppa och uppmuntra andra – både när det går bra och när det känns svårt.
- Bidra till en positiv och stödjande stämning på träningar och matcher.
- **Mobbning och utfrysning är aldrig okej.**

2. Respekt och fair play

Du **visar** respekt genom att:

- Lyssna, respektera och följa ledarnas instruktioner.
- Behandla lagkamrater, motståndare och domare schysst.
- Använda vårdat språk – svordomar och nedsättande kommentarer hör inte hemma i vår förening.
- Tacka domare och motståndare efter varje match.

3. Engagemang och förberedelser

För att du och laget **ska** utvecklas förväntas du:

- Delta aktivt på träningar och matcher.
- Alltid göra ditt bästa, utifrån dina förutsättningar.
- Komma i god tid och vara redo när aktiviteten börjar.
- Ha med rätt utrustning.
- Ta ansvar för din hälsa genom god sömn, bra matvanor och god hygien.

4. Hälsa och trygghet

Idrott ska vara **roligt, tryggt och hälsosamt**. Därför gäller:

- Droger och idrott hör inte ihop.
- Vi pratar om och uppmuntrar sunda vanor.
- Alla ska känna att de kan vara sig själva och våga prova nya saker.