



Spelarpolicy för träning och match

Som spelare i HK Silwing Troja är du en viktig del av laget och föreningen. Vi vill skapa en trygg, positiv och utvecklande miljö där alla känner sig välkomna och får möjlighet att utvecklas som handbollsspelare och lagkamrater.

Vi förväntar oss att alla spelare följer nedanstående riktlinjer.

Inför träning och match

Anmälan och närvaro

- Du ska alltid tacka JA eller NEJ till varje träning, match och aktivitet som publiceras på Laget.se.
- Anmälan ska göras så snart som möjligt för att underlätta planering för ledare och lagkamrater.
- Om du blir sjuk eller får förhinder med kort varsel meddelar du en ledare så snart som möjligt.

Kom i tid

- Var ombytt och klar när träningen eller samlingen börjar.
- Kom gärna 5–10 minuter innan utsatt tid så att du är redo när träningen startar.
- Att komma i tid visar respekt för laget, ledarna och dina lagkamrater.

Utrustning

Till varje träning och match ska du ha:

- Träningskläder anpassade för handboll.
- Inomhusskor.
- Vattenflaska.
- Eventuellt ett enkelt mellanmål före eller efter träning vid behov.
- • Positiv inställning och vilja att alltid göra ditt bästa.

Smycken och säkerhet

Av säkerhetsskäl får spelare inte bära:

- Halsband.
- Ringar.
- Armband.
- Klockor.
- Örhängen.

Om örhängen inte kan tas ut ska de vara ordentligt tejpade enligt ledarens instruktioner.

Under träning och match

Vi visar respekt

I HK Silwing Troja:

- Är vi på bra humör och bidrar till en positiv stämning.
- Hälsar vi på varandra och visar respekt för alla.
- Behandlar vi lagkamrater, ledare, domare och motståndare på ett schysst sätt.
- Hjälper vi varandra att utvecklas.

Vi lyssnar och fokuserar

- När en ledare eller lagkamrat pratar lyssnar vi.
- Vi håller bollen stilla när ledaren ger instruktioner.
- Vi avbryter inte den som pratar.
- Vi gör vårt bästa för att följa instruktionerna.

Vi deltar

- Vi är med på alla övningar så gott vi kan.
- Vi försöker alltid göra vårt bästa.
- Vi ger inte upp när något känns svårt.
- Vi hjälper lagkamrater som behöver stöd.

Vi är goda lagkamrater

- Vi passar varandra – alla ska få vara delaktiga.
- Vi berömmar och uppmuntrar varandra.
- Vi tänker att alla gör sitt bästa.
- Vi trycker inte ner eller retar någon.
- • Vi utgår från att alla vill väl och visar förståelse för varandra.

Hur vi hanterar känslor

- Vi blir inte sura på lagkamrater för misstag.
- Vi svär inte.
- Vi accepterar att misstag är en del av att lära sig.
- Vi visar respekt även när det går motigt.
- Om vi blir ledsna, arga eller besvikna pratar vi med ledare eller lagkamrater efter träningen eller matchen.

Fair play

- Vi följer reglerna.
- Vi visar respekt för domare och motståndare.
- Vi vinner med ödmjukhet.
- Vi förlorar med värdighet.
- Vi tackar alltid motståndare, domare och funktionärer efter match.

Vårt löfte till laget

Som spelare i HK Silwing Troja lovar jag att:

- Komma förberedd till träningar och matcher.
- Göra mitt bästa utifrån mina förutsättningar.
- Respektera mina lagkamrater, ledare, domare och motståndare.
- Bidra till en trygg, positiv och inkluderande miljö.
- Hjälpa till att skapa laganda där alla känner sig välkomna.

Digitalt uppträdande

- Vi visar samma respekt mot varandra i digitala kanaler som på träning och match.
- Vi använder ett vårdat språk och bidrar till en positiv lagkänsla även på nätet.