

## **SPELREGLER**

När man deltar i föreningens verksamhet är det viktigt att både skidåkare och föräldrar uppför sig på ett sätt, som är förenligt med föreningens principer. Spelreglerna är utformade i samarbete med föräldrar och skidåkare (ålder 10 – 16 år) under hösten 2016.

För att det skall vara roligt och tryggt att delta i skidsektionens verksamhet, är det viktigt att alla följer dessa spelregler.

### **SPELREGLER FÖR AKTIVA**

1. Jag kommer i tid till träningar och tävlingar.
2. Jag lyssnar och lyder tränarna och ledarna.
3. Jag strävar alltid till att vara positiv och att ha roligt.
4. Under träningar och tävlingar försöker jag att alltid göra mitt bästa.
5. Jag är vän med alla och ser till att alla har en kompis inom verksamheten. Ingen får lämnas utanför.
6. Jag respekterar alla och mobbar inte någon.
7. Jag har ett vårdat språk.
8. Jag uppmuntrar, berömmar och hjälper andra inom föreningen.
9. Jag tar hänsyn till andra och tänker inte enbart på mig själv.
10. Jag deltar i tävlingar som jag har anmält mig till (jag kan vara borta p.g.a. giltiga orsaker, t.ex. sjukdom)
11. Jag ser till att jag äter mångsidigt och ordentligt samt sover bra.
12. Jag förbinder mig till att följa de gemensamma spelreglerna för ren idrott ([www.suek.fi](http://www.suek.fi))
13. Ifall jag uppför mig dåligt och inte följer gemensamma regler, diskuterar ledaren enskilt med mig och kontaktar eventuellt sedan mina föräldrar.