

Heming langrenn sine trivselsregler for utøvere og trenere på samlinger



Formålet med retningslinjene er at disse skal bidra til gode holdninger og holdningsskapende arbeid på samlinger med Heming Langrenn.

Heming langrenn ønsker at løperne utvikler seg best mulig gjennom god tilrettelagt trening og godt miljø med gode holdninger. Forutsetningene for og lykkes er større hvis miljøet er trygt, motiverende og gøy. For å få til dette er vi nødt til å ha noen retningslinjer på hvordan vi skal ha det når vi reiser på samlinger og konkurrerer i Heming regi.

Treningskultur

- Jeg gjør mitt beste når det gjelder innsats på trening
- Jeg møter opp til møter, treninger og andre oppsatte tidspunkt fem minutter før tiden.
- Jeg forlater ikke treningen uten samtykke fra min trener.
- Jeg møter opp med riktig treningstøy/utstyr
- Jeg lytter aktivt etter når beskjeder og oppgaver blir gitt
- Jeg bruker ikke mobiltelefonen under treningsøkta
- Jeg forstyrrer/ødelegger ikke for andre på treningen

Adferd

- Jeg viser respekt for lagvenner og konkurrenter
- Jeg er mitt ansvar bevisst når det gjelder å representere Heming under reise og opphold
- Jeg har fokus på sunt og godt kosthold
- Jeg er kjent med at Heming har nulltoleranse for tobakk, alkohol, doping og rusmidler.
- Jeg er kjent med at Heming har nulltoleranse for mobbing
- Jeg holder i orden i sakene mine, på rommet, på reise, og rydder etter meg på fellesområder

Konsekvenser

Ved enkel overtredelse kan trener

- Irettesette
- Gi bortvisning fra en treningsøkt/dag (foreldre informeres i etterkant)
- Konfiskering av ulovlighet

Ved gjentatte gjentagelser eller grovere overtredelser kan trener med sportssjef:

- Utestenge løper fra trening neste dag (foreldre bør informeres i forkant)
- Hjemsendelse fra samling på utøverens regning (foreldre skal informeres i forkant)
- Innkalle til holdningsmøte med sportssjef og trener

Ved grove overtredelse(r) eller bruk av tobakk, alkohol, doping, rusmidler, mobbing, hærverk m.m.

- Den eventuelle sak vil bli avgjort i Heming Langrenns styre
- Reaksjon kan være utestengelse fra trening/samling en periode, skriftlig advarsel om bortvisning fra gruppe
- Ved eventuelle sanksjoner av løper(e) informeres gruppen med foreldrene om hva som har skjedd (personer navngis ikke)

Påmelding til Hemings familiesamling Trysil 01.-03. desember 2023 innebærer at man samtykker til ovennevnte regler og at de vil bli fulgt under hele samlingen.