**Trivselregler Sunne Gymnasterna IF**

Jag är en god förebild:

* + - Som förälder visar jag lugn och trygghet vid överlämning vid träningstillfället
    - Som aktiv är jag delaktig och gör mitt bästa på och utanför träningarna
    - Som ledare ser jag till att vara den ”vuxna” i rummet och har även en god insikt i min egna styrkor och svagheter

Jag respekterar allas lika värde:

* + - Som förälder respekterar jag de andra föräldrarna, deras barn och tränarna
    - Som aktiv lyssnar jag aktivt på tränarna och ställer frågor om jag inte förstår. Jag pratar vänligt med de andra aktiva. Om det uppstår problem pratar man med en av tränarna
    - Som ledare ser jag alla oavsett om de anses vara duktiga eller inte. Jag respekterar även de aktivas olika ambitionsnivå och funktionsnivå

Jag respekterar allas personliga integritet:

* + - Som förälder respekterar jag mitt och andras barns integritet och stöttar den i dess känslor
    - Som aktiv pratar vi inte dåligt om andra aktiva och ser till att alla får vara en del av gemenskapen
    - Som ledare ser jag allas olikheter i båda styrkor och svagheter. Jag gör allt jag kan för att individanpassa mitt bemötande

Jag värnar om individens hälsa, säkerhet och välmående i samband med gymnastikverksamheten:

* Som förälder ser jag att mitt barn kommer till träningarna med rätt förutsättning. Både fysiskt, psykiskt och materiellt
* Som aktiv ser du till att komma i tid till träningen. Ombytt, mätt i magen, med vattenflaska, håret uppsatt och smycken avplockade. Vi lägger även undan mobiltelefoner under träningspasset. Man är med på uppvärmningen och nedvarvning
* Som ledare ser jag till att ha adekvat utbildning och kunskap om det som ska utföras. Jag ser även till att alla på golvet vet vad de ska göra och hur de ska göra det på bästa sätt

Jag bidrar till att alla kan känna glädje och gemenskap:

* + - Som förälder har jag en positiv inställning till mitt barns alla aktiviteter
    - Som aktiv ser jag till att umgås med alla i min grupp. Alla ska känna sig välkomna och det är allas ansvar att välkomna varandra
    - Som ledare ser jag alla aktiva, berömmer och stöttar samt ger positiv feedback

Jag underlättar individens utveckling med utgångspunkt i den enskilda individens utvecklingsnivå, förutsättningar och ambitionsnivå:

* Som förälder stöttar jag mitt barn där den är, mentalt och fysiologiskt. Jag pushar inte mer än nödvändigt
* Som aktiv pratar jag med min tränare om vad jag tycker är roligt, svårt eller vad jag har för önskningar att kunna göra
* Som ledare både pushar och dämpar jag de aktivas ambitioner utifrån deras fysiska och mentala förmåga. Vi har en dialog med både barn och föräldrar vid ev. byte av grupp där båda aspekter samt den aktives önskan ska tas i beaktning