



Grupp/lag

Föreningens namn

SPELREGLER

Vi har kommit överens om följande spelregler
för vår grups/vårt lags verksamhet:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Spelreglerna gäller perioden _____

–

 _____

Underskrift



VÅRA SPELREGLER

Gör upp Spelregler för träningar och tävlingar för ert lag/er grupp.

Fundera tillsammans på vilka saker som skulle vara bra att komma överens om tillsammans, så att alla får chans att utvecklas, delta och njuta av idrotten. Ni kan komma överens om till exempel spel- och deltaganderätt, uppmuntran, fysisk aktivitet på egen hand, träning av andra grenar, uppförande och annat som hör till en idrottares livsstil (sömn, regelbunden måltidsrytm, drogfrihet osv.).

Tanken är att hela gruppen/laget ska göra upp Spelreglerna tillsammans, så att de är till hjälp i gruppens/lagets verksamhet och uppmuntrar alla att idrotta.

Diskutera tillsammans och skriv sedan ner era Spelregler på baksidan. Bestäm också hur ni ska göra om någon bryter mot Spelreglerna. Visa era överenskommelser för dina föräldrar, så att också de vet vilka Spelregler som gäller i din grupp.

Håll en ny Spelregeldiskussion i början av varje säsong!

Inspirerande stunder i idrottsföreningen!