

TRYGG BASKET

FEM STEG - FRÅN ORD TILL VARDAG

1

Implementera & informera

Skapa gemensamma ramar (värdegrund, uppförandekod och rutiner) och gör dem kända och lättillgängliga.

2

Reflektera & förstå

Prata om vad värdegrunden betyder i praktiken. Träna på att hantera situationer och reflektera över eget agerande.

3

Lev som du lär

Värdegrund märks i beteenden, inte i dokument. Vi visar i vardagen hur vi vill ha det.

4

Agera

När något händer tar vi ansvar direkt – lugnt, tydligt och respektfullt – och följer rutiner för rapportering vid behov.

5

Följ upp

Vi lär av det som hänt, gör åtgärder och följer upp så att det inte upprepas.



TRYGG BASKET VAD KAN DU GÖRA? SPELARE

1

Implementera & informera

- Ta reda på vad som gäller i din förening och ditt lag.
- Var med och sätt lagets regler (hur vi pratar, hur vi reagerar, hur vi stöttar).
- Berätta för någon vuxen/ledare om något känns otryggt – tidigt.

2

Reflektera & förstå

- Prata i laget om hur ni vill ha det när någon blir arg, frustrerad eller ledsen.
- Fundera på ditt eget beteende: vad triggas mig och hur kan jag agera bättre?

3

Lev som du lär

- Följ lagets och föreningens regler – även när du är frustrerad.
- Du representerar dig själv, laget, föreningen och basketeten.
- Uppträd sportsligt: hälsa, spela schysst, tacka efter match.

4

Agera

- Säg till eller be om hjälp när något inte är okej.
- Ta stöd av ledare/förening/distrikt om det inte går att lösa i laget.

5

Följ upp

- Be om återkoppling: vad hände och vad blev resultatet?
- Om ärendet gått vidare: ta hjälp för att förstå processen och nästa steg.