

Spelaravtal – Skara HF Junior / U-lag

1. Syfte

Detta avtal tydliggör förväntningarna mellan spelare, ledare och Skara HF. Avtalet bygger till stor del på föreningens värdegrund och riktlinjer i *Lila tråden*.

Målet är att skapa en trygg, utvecklande och professionell miljö där varje spelare ges möjlighet att utvecklas både sportsligt och som individ.

2. Värdegrund

Som spelare i Skara HF förbinder jag mig att:

- Respektera alla människors lika värde
- Uppträda sportsligt och ärligt
- Ta avstånd från doping, droger, mobbning och kränkningar
- Bidra till en positiv, trygg och inkluderande lagmiljö

3. Spelarens åtaganden

- Träning är **obligatorisk** för alla spelare i truppen.
- Spelaren förbinder sig att delta på samtliga träningar, om inte giltigt skäl föreligger (skada, sjukdom eller godkänd frånvaro av tränare).
- Vid förhinder att delta på träning ska huvudansvarig ledare meddelas där anledning för frånvaro anges.
- Upprepad frånvaro utan godkänd anledning leder till påföljd.
- Spelaren ska hålla en nivå av **engagemang, attityd och arbetsinsats** som motsvarar lagets ambition.
- Jag passar tider till träning, matcher och samlingar
- Jag är väl förberedd (utrustning, kost, sömn, fysik, fokus, ej alkohol)

3.1 Match och laguttagning

- När spelaren blir kallad till match är det **obligatoriskt** att delta.
- Avbokning efter kallelse accepteras endast vid:
 - sjukdom
 - skada
 - särskilda skäl godkända av tränare
- Uteblivande från träning eller match utan giltigt skäl kan leda till:
 - minskad speltid
 - tillfällig avstängning från match/träning

3.3 Uppförande

- Jag visar respekt mot lagkamrater, ledare, domare och motståndare
- Jag använder ett vårdat språk och accepterar inga kränkningar
- Jag stöttar mina lagkamrater och bidrar till god laganda
- Jag spelar tufft men schysst

3.4 Ansvar utanför planen

- Jag representerar alltid Skara HF på ett positivt sätt (träning, match, fritid och sociala medier)
- Jag är en förebild för yngre spelare
- Jag deltar i föreningsaktiviteter såsom butiksplock, Summer Camp, funktionär matcher/cuper m.m.)

3.5 Skola, jobb och balans

- Jag tar ansvar för mina studier / jobb
- Jag gör allt jag kan för att planera min tid för att kunna kombinera skola, jobb och handboll
- Jag håller dialog med tränare vid hög belastning

3.6 Hälsa och livsstil

- Jag tar ansvar för kost, sömn och återhämtning
- Jag tränar inte när jag är sjuk
- Jag följer föreningens antidopingregler och kontrollerar mediciner

- **4. Lagets och tränarnas ansvar**

Skara HF förbinder sig att:

- Erbjuder en trygg och utvecklande miljö
- Arbeta enligt föreningens värdegrund
- Ge individuell feedback och utvecklingsmöjligheter
- Behandla alla spelare respektfullt
- Planera träning och matcher professionellt

5. Speltid och uttagning

- Träningsnärvaro, inställning och prestation påverkar speltid
- Alla spelare ska ges möjlighet att utvecklas och delta
- I vissa sammanhang kan "bästa laget för dagen" tas ut

6. Brott mot avtal

Vid upprepade förseelser mot avtalet kan följande åtgärder vidtas:

- Samtal med tränare
- Samtal med vårdnadshavare (för minderåriga)
- Tillfällig avstängning från träning/match
- Uppsägning av avtal (vid grova eller upprepade överträdelser)

7. Avtalstid

Avtalet gäller för säsongen: _____

9. Godkännande

Genom underskrift bekräftar jag att jag har tagit del av och accepterar innehållet i detta avtal.

Ort och datum: _____

Namn spelare: _____

Underskrift: _____

