



## Riktmärken för säsongen 26/27 – EHF F16

- **Vi hälsar på varandra**

När vi ses och samlas hälsar vi alltid på varandra med en fist bump. Det är ett enkelt sätt att visa respekt, skapa gemenskap och bidra till en positiv lagkänsla.

- **Närvaro & inställning**

Att komma på träningarna är viktigt, men lika viktigt är hur vi kommer dit. Vi vill skapa en miljö med positiv energi, glädje och fokus där alla gör sitt bästa för att utvecklas – både individuellt och som lag.

- **Varför vi tränar**

Vi tränar först och främst för vår egen utveckling, men också för lagets. Många lägger tid och energi på laget, och för att vi ska utvecklas och nå våra mål behöver vi ibland kämpa även de dagar motivationen inte är på topp. Då hjälps vi åt att lyfta varandra.

- **Svara i Laget i tid**

Svara så tidigt som möjligt på alla aktiviteter i Laget, även om ni är osäkra. Det går alltid att ändra senare. Det är viktigt för vår planering och är ett ansvar som ligger på er spelare.

- **Frånvaro**

Om ni inte kan komma vill vi att ni skriver varför. Det handlar inte om att döma någon, utan om att vi vill förstå er situation, kunna stötta vid behov och planera verksamheten på bästa sätt.

- **Sen ankomst eller ändringar**

Om ni blir sena eller inte kan delta på hela träningen, meddela Johannes så snart ni vet det. Det underlättar för både tränare och laget.

- **Skador & rehab**

Även om ni är skadade är ni fortfarande en viktig del av laget och förväntas komma på träningar och aktiviteter, så länge ni inte är sjuka eller förkylda (så ni smittar andra). Rehab och återhämtning är ert ansvar, och det är viktigt att ni gör jobbet som krävs för att komma tillbaka på ett bra och hållbart sätt. Vi ledare finns givetvis för att hjälpa till och stötta.

- **Kommunikation & ärlighet**

Var öppna och tydliga mot oss ledare. Ju bättre vi kommunicerar med varandra, desto bättre kan vi förstå, stötta och hjälpa varandra både på och utanför planen.

