**Reiseregler og trivsel i Ullensakersvømmerne**

(Gjelder stevner, treningsleirer, utenlandsturer m.m.)

Reglene er laget for at alle skal føle seg trygge på tur med klubben. Ingen skal være i tvil om hvordan vi oppfører oss og hva som forventes. Slik legger vi til rette for glede, fellesskap og mestring!

Før avreise skal alle – utøvere, trenere/reiseledere og foresatte – ha gjort seg kjent med klubbens retningslinjer for miljø, trivsel og reiseregler.

**Felles verdier**

Ullensakersvømmerne har nulltoleranse for mobbing, trakassering og respektløs oppførsel – både fysisk, psykisk, verbalt og digitalt.  
Alle – utøvere, trenere og foresatte – har ansvar for å bidra til et trygt, inkluderende og utviklende miljø, med plass til alle uansett ambisjoner og nivå.

**1. For utøvere**

**Ditt ansvar som utøver:**

1. Møt presis til alle avtaler, og gi beskjed dersom du blir forsinket eller uteblir.
2. Følg alltid trener og reiseleders beskjeder.
3. Spør om lov før du forlater hall, hotell eller annet avtalt oppholdssted.
4. Ha med nødvendig utstyr, ta vare på egne eiendeler og respekter andres.
5. Følg sikkerhetsregler ved transport.
6. Vis respekt i språk og oppførsel – overfor lagkamerater, ledere, funksjonærer og alle vi møter.
7. Bidra til et positivt fellesskap med godt humør og samarbeid.

**Regler på arena og bosted:**

* Følg regler på trenings- og konkurransearenaer samt på innkvarteringssteder.
* Respekter innetider.
* På rommet tar vi hensyn til hverandre: hold orden, demp mobilbruk ved hvile/søvn, unngå å vekke andre og ikke ta med gjester på rommet.
* Rommet er for dem som bor der – sosialt samvær skjer i fellesområder.

**Rusmidler:**

* Alkohol og andre rusmidler er strengt forbudt.
* Ved bruk blir du sendt hjem for egen/foresattes regning.
* Mistanke om oppbevaring kan medføre at bagasje sjekkes av trener/reiseleder sammen med en annen voksen.

**Sosiale medier:**

* Del kun bilder og innlegg på en positiv og respektfull måte.
* Ikke legg ut noe som kan oppleves krenkende.
* Spør alltid om lov før du deler bilder/video av andre.
* Mobbing, hets eller negativ omtale av andre – både i og utenfor klubben – er uakseptabelt.

**Brudd på regler:**

* Trener og reiseleder vurderer reaksjoner: advarsel, utestengelse fra deler av arrangementet eller hjemsendelse (på egen/foresattes regning).
* Alvorlige brudd rapporteres til klubbledelsen for videre oppfølging.

**2. For trenere og reiseledere**

**Ditt ansvar som leder:**

* Vær tydelig rollemodell og sørg for at klubbens retningslinjer følges.
* Gi klare beskjeder og påse at utøvere møter tidsnok, er trygge og ivaretatt.
* Sørg for at sikkerhets- og trivselstiltak etterleves.
* Reager på uønsket oppførsel:
  1. Si tydelig fra.
  2. Ved manglende endring: be utøver trekke seg fra aktiviteten.
  3. Snakk med utøver etter aktivitet.
  4. Varsle foresatte hvis utøver er under 18 år.
  5. Ved gjentatte episoder: skriv rapport til klubbledelsen.

**Rettigheter:**

* Å bli møtt med respekt av utøvere, foresatte og kollegaer.
* At trening og reiseopplegg ikke saboteres.

**Plikter:**

* Behandle alle utøvere med respekt, uavhengig av nivå, bakgrunn, identitet eller tilhørighet.
* Reagere på mobbing, trakassering eller respektløs oppførsel.
* Samarbeide med andre ledere/trenere for å sikre et trygt og inkluderende miljø.

**3. For foresatte**

**Ditt ansvar som foresatt:**

* Sett deg inn i klubbens retningslinjer og støtt opp om treneres og lederes arbeid.
* Opptrer respektfullt overfor utøvere, trenere, ledere og andre foresatte.
* Bidra til et positivt miljø ved å være engasjert og interessert i barnets aktivitet og trivsel.
* Varsle trener eller klubb dersom du oppdager uønsket oppførsel.
* Ha forståelse for at reiseledere og trenere har ansvar for beslutninger under turen.

**Rettigheter:**

* Å bli møtt med respekt av trenere, ledere og utøvere.
* Å kunne forvente at barnet ditt er i trygge rammer og blir behandlet med respekt.