

## **Idrottsinstitutets gemensamma spelregler för en högstadielägerdeltagare**

### **Gott uppförande**

- Var en bra kompis, peppa och stötta varandra!
- Respektera respektfullt och jämlikt deltagarna på lägret, samt tränarna, experterna, andra deltagare på institutet och institutets personal.
- Respektera andras egendom och integritet. Filma eller publicera inte material om andra utan tillstånd.
- Visa hänsyn till andra med din närvaro.
- Kom ihåg att du representerar inte bara dig själv utan också din grupp och din sportgren på lägret.
- Säg tack, hälsa, håll dörren öppen, använd lämpligt språk och ta av dig hatten inomhus.
- Städa efter dig och håll det rent!

### **Nyckeln till ett lyckat läger**

- Följ lägerprogrammet och var på plats i tid.
- Ge andra nattfrid och lämna inte rummet efter tystnadens början om det inte är en nödsituation.
- Ta hand om din personliga hygien och duscha dagligen.
- Gör ditt bästa i studierna, föreläsningarna och under träningarna. Kräv det också av andra!
- Ge andra arbetsro i studierna, föreläsningarna och under träningarna. Användning av mobiltelefon under föreläsningar är endast tillåten om tillstånd ges.
- Se till att dina redskap hålls i gott skick.
- Du får lämna institutets område endast med tillstånd.
- Vid skada, olycksfall eller sjukdom, meddela omedelbart

**Första gången en regel bryts följs alltid upp med en diskussion eller ett samtal till vårnandshavaren.**

**Följande handlingar tolereras inte och kan leda till hemskickning från lägret eller uteslutning från resten av säsongens lägeraktiviteter efter diskussion med idrottsinstitutet:**

- Oacceptabelt, utmanande beteende eller mobbning.
- Användning eller innehav av alkohol, droger, tobaksprodukter eller nikotinersättningsprodukter. Detta inkluderar cigaretter, snus, nikotinpåsar och e-cigaretter (både med och utan nikotin).
- Användning eller innehav av förbjudna ämnen och metoder inom idrotten.
- Olaga avvikande från institutets område eller störande av nattfriden.
- Skada, olagligt bruk eller stöld av annans egendom.

**Ingen återbetalning eller kreditering av lägeravgiften ges om en deltagare måste skickas hem på grund av överträdelser.**