



# Spelarkontrakt Sollentuna Hockey Club

## Du är en del i ett lag och i en förening och har därför vissa regler att följa:

- Jag visar alltid gott kamratskap och uppträder juste gentemot alla runtomkring mig
- Jag tar aktivt avstånd mot mobbning, våld och rasism
- Jag ger alltid 100% på träningar och matcher, visar fokus och lyssnar på tränarna
- Jag kommer till match och träning utvilad och har ätit ordentligt
- Jag följer alltid reglerna och respekterar domare, motståndarlag och andra funktionärer

## Detta innebär i detalj för mig som spelare i SHC att:

Jag uppträder sportsligt och kamratligt både på och utanför rinkens.  
Jag använder inte svordomar, varken mot medspelare eller motspelare.  
Jag meddelar i god tid närvaro/frånvaro inför träning eller match.  
Jag kommer i god tid och med rätt utrustning till träning eller match.  
Jag förstår att träningen är till för laget och för mig, det är mycket viktigt att jag lyssnar och är fokuserad när coacherna pratar, både för mina lagkamrater och för min egen skull.  
Jag äter inte godis eller dricker läsk i samband med träning, match eller cup.  
Närvaro på träningarna krävs för att få spela matcher.

## Av mina ledare/tränare kan jag förvänta mig följande:

Att de är föredömen och följer samma regler som jag som spelare.  
Att de erbjuder en allsidig ishockeyträning.  
Att de kommer väl förberedda och är engagerade på träningar och matcher.  
Att alla som tränar regelbundet erbjudas matchspel.

## Som förälder i Sollentuna HC, förväntas du vara ett föredöme och respektera reglerna:

Mitt barns idrottande är mitt ansvar.  
Jag visar ett gott uppträdande vid match, hejar på alla och kritiserar inte motståndare eller domare.  
Jag instruerar inte, det är tränarnas uppgift.  
Jag ställer upp så gott jag kan när föreningen/laget behöver hjälp.  
Jag deltar på möten som jag blir kallad till.  
Jag hjälper mitt barn att ta sig till träning och match på utsatt tid.  
Jag åtar mig att ha läst "Sollentunamodellen" samt accepterat "Förhållningsregler Ledare\_Föräldrar\_Spelare"

## Lagspecifikt:



## Annat viktigt att tänka på när vi representerar föreningen och laget.

### Sociala medier och internet

Att följa SHC regler gäller givetvis även på internet och i användandet av sociala medier. Spelare och vårdnadshavare ska även i dessa forum följa vår värdegrund och föregå med gott exempel samt agera vid till exempel kränkningar. Det kan vara att ta kontakt med och informera tränare, verksamhetsansvarig eller föreningens ansvariga.

### Cuper och läger

Spelaren är införstådd med att dessa regler även gäller för deltagande i cuper och läger. Om spelaren överträder dessa regler ger det ledare i SHC, rätt att sända hem spelaren på vårdnadshavares bekostnad. Om assistans behövs vid sådan hemresa är jag som vårdnadshavare beredd att också bekosta en sådan.

### Konsekvenspunkter

Vi räknar naturligtvis med att alla håller sig till de regler och riktlinjer vi har för verksamheten. Vad kan ske i SHC, när en spelare/vårdnadshavare bryter mot vår värdegrund/regler?

### Följande punkter kan ledarna i SHC, fatta beslut om:

- Samtal med spelaren/vårdnadshavare. Ska ske för att försöka att få dem att ändra sitt beteende.
- Tränaren/funktionär kan avvisa en spelare/förälder från ishockeyrinken/anläggning för delar av träning och match eller resten av pågående träning och match. Vårdnadshavare ska informeras.

### Beslut om nedanstående konsekvenser föregås alltid av samtal mellan lagets huvudtränare, berörd spelare och dennes vårdnadshavare:

- Spelaren kan bli avstängd från träningar, matcher, cuper eller träningsläger.
- Vårdnadshavare kan bli avstängd från att vara närvarande under en tidsbestämd period.

---

## Sollentuna Hockey Club – SPELARKONTRAKT

Godkänns säsong 2026/27 Datum: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Spelarens signatur

\_\_\_\_\_  
Personnummer

\_\_\_\_\_  
Spelarens namnförtydligande

\_\_\_\_\_  
Signatur Vårdnadshavare 1

\_\_\_\_\_  
Signatur Vårdnadshavare 2

\_\_\_\_\_  
Namnförtydligande

\_\_\_\_\_  
Namnförtydligande