



## Trygge Rammer

LYN er opptatt av å ha Trygge Rammer for våre ansatte og utøvere. Følgende retningslinjer er vedtatt av Norges Idrettsforbund og gjelder for hele norsk idrett:

1. Behandle alle med respekt, og avstå fra alle former for kommunikasjon, handling eller behandling som kan oppleves som krenkende.
2. Unngå berøringer som kan oppleves som uønsket.
3. Unngå alle former for verbal intimitet som kan oppleves som seksuelt ladet.
4. Unngå uttrykk, vitser og meninger som omhandler utøveres kjønn eller seksuell orientering på en negativ måte.
5. Tilstrebe og ha begge kjønn representert i støtteapparatet
6. Unngå kontakt med utøvere i private rom uten at det er flere til stede eller det er avtalt med foresatte eller idrettsledelsen.
7. Vis respekt for utøverens, trenerens og lederens privatliv.
8. Unngå doble relasjoner. Dersom et gjensidig forhold etableres bør situasjonen tas opp og avklares åpent i miljøet.
9. Ikke tilby noe form for motytelse i den hensikt å forlange eller forvente seksuelle tjenester i retur.
10. Gripe inn og varsle dersom man opplever brudd på disse retningslinjene.

### **I idretten er derfor følgende praksis anbefalt som vi vil tilstrebe også i vår klubb:**

- det skal alltid være begge kjønn i støtteapparatet
- trenerne skal ikke ha spillersamtaler på spillernes rom, men i møterom eller andre mer "offentlige" steder.
- sover vi sammen på sovesal når vi er på cuper – skal ingen voksne sove alene sammen med noen av medlemmene
- trenere dusjer ikke alene sammen med enkeltutøvere.
- det skal minimum være 2 utøvere på hver trening sammen med treneren.
- inviterer ikke trenere/tillitsvalgte utøvere hjem til seg uten at flere er til stede