



## Holdninger

Vågå IL er opptatt av sunne holdninger blant sine medlemmer og andre tilknyttet idrettslaget, for å skape et godt og trivelig miljø. Det er nulltoleranse mot bruk av alkohol, røyk og rusmidler i forbindelse med aktiviteter. Mobbing er totalt uakseptabelt og ved forekomst skal det reageres på. Treneren er en viktig aktør, for å skape ønskede holdninger blant utøverne. De skal fremme en positiv forståelse av hva som er et sunt kosthold og at nok hvile i forhold til mengden aktivitet er viktig. I tillegg lære opp utøverne til å ta avstand fra doping og ha et bevisst forhold til kostholdstilskudd. Følgende retningslinjer forventes av utøverne i idrettslaget, både på trening og når de representerer klubben.

## Holdninger hos utøver

### *Ansvar og disiplin*

- Møte presis og si i fra ved fravær.
- Ta ansvar for rydding og orden i eget og laget/gruppen sitt utstyr.
- Delta på trening for å trene og ikke for å bli trent, altså bevisst på egen utvikling.
- Ta ansvar for godt samhold.

### *Respekt og toleranse*

- Respekter andres avgjørelser.
- Uoverensstemmelser tas internt og direkte med den/dem det gjelder.
- Mobbing slås hardt ned på.
- Gi ros og motiverende støtte til andre i samme treningsgruppe. Alle skal føle seg like viktige.

