1900 Trivsel

Etisk kodeks for ungdomstrænere i Aarhus 1900 AL

Kontaktperson: Ungdomskoordinator Jane Lindved - 20 78 57 05

Trænerrollen i Aarhus 1900 AL

Som ungdomstræner i Aarhus 1900 AL arbejder du for at fremme både den enkelte udøver og holdets potentiale. Du tilrettelægger træningen, så den støtter udvikling, læring og glæde – fysisk, psykisk, socialt og etisk.
Men din rolle rækker længere. Du er med til at skabe et miljø, hvor idræt bliver en arena for menneskelig vækst – præget af fællesskab, respekt, inklusion og mestring frem for resultatorientering alene.

Vi udvikler hele mennesker – ikke bare dygtige atleter.

Trivsel og inkluderende fællesskab

- Træningen skal være tilrettelagt, så både nye og erfarne udøvere føler sig velkomne og inkluderede.
- Ingen udøver må opleve at blive overset – hverken i træning, sammensætning af grupper eller sociale aktiviteter.
- Som træner har du et ansvar for at støtte op om trygge relationer og forhindre eksklusion – især i gruppedannelsessituationer.
- Du er medskaber af en kultur, hvor mangfoldighed respekteres, og alle føler sig set – uanset køn, baggrund, identitet eller evner.
- Hvis du oplever en udøver, der ikke trives, skal du tage kontakt til kontaktpersonen.

Roller og retningslinjer for træneradfærd

- Du er bevidst om din professionelle rolle – du er en rollemodel, og relationen til udøverne er baseret på respekt og tydelige rammer.
- Der må ikke opstå private eller uformelle relationer med udøvere udenfor træningen – hverken fysisk eller digitalt.
- Som træner i 6-13 års grupperne har du ikke direkte digital kontakt med udøverne. Al digital kommunikation foregår via forældre eller ungdomskoordinator.
- Som træner må du ikke følge, chatte med eller dele indhold med udøvere på sociale medier som Instagram, Snapchat, TikTok eller lignende.

Digital kommunikation – 14-19 års gruppen

- Du kan kommunikere direkte med udøvere ifm. træning, men det skal ske med omtanke og tydelige rammer:
    - Som udgangspunkt ingen kommunikation efter kl. 22.00
    - Brug primært SMS, Spond, goMember eller Messenger
    - Hold fokus på træning, aftaler og atletikrelaterede emner
    - Kommunikationen skal være tydelig og respektfuld – undgå tvetydige beskeder og vær opmærksom på dit sprog og brug af emojis
    - Det er ikke tilladt at kommunikere med de aktive over: Snapchat, TikTok og Instagram.

Åbenhed og ansvar

- Vi har en fælles forpligtelse til at tale åbent om trivsel, etik og udfordringer.
- Alle trænerteams skal løbende tage temperaturen på fællesskabet – er der noget, vi skal være særligt opmærksomme på?
- 1900 Trivsel er et fast punkt på vores halvårlige trænerteam-møder og skal bruges aktivt til refleksion og dialog.

Konflikthåndtering

Konflikter kan opstå – både mellem udøvere, mellem træner og udøver eller blandt trænere. Det vigtigste er, hvordan vi håndterer dem.

- Som træner har du ansvar for at gribe ind ved uenigheder, mobning, eksklusion eller dårlig stemning på holdet.
- Skab altid en tryg ramme, hvor udøvere føler, at de kan henvende sig om konflikter – og tag deres oplevelse alvorligt.
- Lyt aktivt og neutralt til begge parter i en konflikt. Undgå at tage parti, men støt op om en respektfuld dialog.
- Søg hjælp tidligt, hvis du er i tvivl om, hvordan en situation skal håndteres – kontakt kontaktpersonen.
- Trænerteamet har et fælles ansvar for at tale om og lære af de konflikter, vi møder. Vi er rollemodeller for, hvordan man håndterer uenighed med respekt og empati.

Atletikstyregruppen juni 2025