

## ET HOLD, ET MÅL

Etiske regler og retningslinjer for landshold og unionshold under Dansk Svømmeunion er beskrevet i dette dokument.

### 1. Præstationer

- Præstationer vil altid være vigtigst.
- Den enkeltes eller holdets præstationer vil altid gå forud for andre personlige forpligtelser.
- Vær professionel og målrettet i forhold til vores mål.
- Vær 100 % ærlig og dopingfri.
- Fokuser på nuet snarere end på fremtiden.

### 2. Sammenhold

- Støt hinanden helhjertet og med overbevisning hele tiden både privat og i offentligheden.
- Støt Danmark!
- Vær opmærksom på, at du ikke får noget fra holdet, hvis du ikke selv bidrager til det.

### 3. Stolthed og respekt

- Gør dig selv til en rollemodel for andre.
- Respekter de forudsætninger og behov, som dine holdkammerater har.
- Bær altid den danske holduniform med stolthed.
- Sæt pris på vores sponsorer, for de er afgørende for vores aktiviteter.
- Hold din bolig ren og ryddelig.

### 4. Ansvar

- Vær en god kommunikator.
- Vær punktlig.
- Vær disciplineret.
- Bed om hjælp, hvis du har brug for det.
- Støt dine holdkammerater i både ord og handling.
- Brug de sociale medier ansvarligt, og husk at tagge vores sponsorer indimellem.
- Sluk mobiltelefonen på følsomme tidspunkter.
- Tal ikke grimt på offentlige steder.
- Du må ikke misbruge andre eller bruge vold under nogen omstændigheder.

## 5. Sanktioner

I de fleste tilfælde vil konsekvensen af at bryde de etiske regler være en venlig eller, i visse tilfælde, en knap så venlig advarsel.

I alvorligere tilfælde vil konsekvensen dog være hårdere og eventuelt indebære øjeblikkelig handling som udelukkelse af en svømmer fra en konkurrence.

Eksempler på dette er:

- Egoistisk og uansvarlig opførsel, der påvirker andres performance.
- Ulovligheder og ulovlig opførsel.
- At give svømmeholdet et dårligt ry.

**Glem ikke, at I er rollemodeller for den næste generation af danske svømmestjerner.**

**Ban vejen for fremtiden!**