

# Samværspolitik i Nørrebro Klatreklub

Bestyrelsen i Nørrebro Klatreklub (NKK) har vedtaget denne politik for at sikre et trygt samværsmiljø for alle i foreningen og for at have retningslinjer for håndtering af evt. chikane og krænkelse.

Formålet med politikken er at tilgodese og beskytte den enkelte mod chikane og krænkelse. Ingen i NKK skal opleve chikane eller krænkelse på grund af race, farve, køn, fysiske karakteristika, seksuelle orientering eller fysiske eller psykiske handicaps eller andet.

Samværspolitikken omfatter alle med tilknytning til foreningen, og dækker alle situationer i forbindelse med fx;

- Ophold i hallen, træning, ture og kurser
- Sociale kontakter – både fysiske og virtuelle
- Møder samt ved kontakter udadtil

NKK definerer chikane og krænkelse således;

Chikane er enhver uvelkommen udtalelse, opførsel eller gestus rettet mod personer eller grupper af personer, som er fornærmende, nedværdigende, ydmygende, ondsksfulde eller uforskammet, og som er af en sådan natur, at det bevidst generer andres mulighed for at deltage og udfolde sig.

En krænkelse består i at skade eller begå overgreb mod nogens ære eller selvfølelse. Krænkelse kan også bestå i at begå fysisk overgreb, i værste fald seksuelt overgreb mod nogen.

NKK vil arbejde for et chikane- og krænkelsesfrit samværsmiljø ved:

- At sikre, at samværsreglerne er præsenteret for personer med tilknytning til foreningen.
- At reagere umiddelbart, passende og retfærdigt på alle henvendelser vedr. chikane og krænkelse til bestyrelsen.
- At udpege personer, der kan kontaktes for information og råd.

Har man mistanke om eller har man konstateret, at foreningens samværspolitik ikke bliver overholdt, skal man kontakte bestyrelsen, som har pligt til at tage henvendelsen alvorligt, og handle derefter. Det er bestyrelsen, der afgør, hvilke tiltag overtrædelsen medfører.

## 1. Generelle regler

### Kommunikation

- Vi taler pænt til hinanden. Det vil sige, at vi ikke accepterer krænkende bemærkninger. Det gælder både i tale og skrift.
- Ingen ledere eller trænere kontakter personer under 18 år om private anliggender, der ligger uden for rammerne af foreningsarbejdet.

### Billeder og video

- Foreningen indhenter samtykke ved brug af portrætbilleder.
- Der må ikke tages billeder og videoer, der kan have seksuel karakter eller opfattes som sådan.
- Under omklædning er det strengt forbudt at tage billeder og videoer.

### Adfærd

- Vi udviser hensyns- og respektfuldhed over for hinanden.
- Ingen negative tilråb.
- Vi har respekt for de regler og rammer, der er de steder, vi gæster.

## **2. Undgå misforståelser**

For dem, der har lyst, er der plads til både fistbumps, et klap på skulderen, eller et trøstende knus til dem, som føler nederlag eller har slået sig.

Hvis en nogen føler at være kommet i en situation, der kan misforstås af andre, skal vedkommende hurtigst muligt kontakte en fra bestyrelsen så evt. misforståelser eller rygter håndteres.

## **3. Hvis der opstår mistanke om krænkelser**

Formanden er kontaktperson ved henvendelser om en mistanke om krænkelse. Denne afgør, sammen med bestyrelsen, hvilke handlinger og tiltag, der skal foretages.

Samværspolitikken er vedtaget [måned, år]

# NKKs 10 bud

1. Vi siger hej til vores medklatrere.
  - a. NKK er drevet af fællesskab - og det starter med at holde en god tone i klubben. Sig hej til klatreren ved siden af, og giv dem en high-five, når de topper deres projekt, når det passer ind.
2. Vi hjælper hinanden.
  - a. Vi har alle været der - måske ved man ikke, hvordan graderne hænger sammen, eller også har man svært ved at balancere på NKKs glatte volumes. Spørg, om der er brug for hjælp eller et tip.
3. Du skal tjekke dine omgivelser, når du skal klatre.
  - a. Pas på at din faldzone er fri, før du hopper på et problem. Undgå at skabe farlige situationer, hvor du kan falde i hovedet på nogen, eller hvor du kommer til at klatre oveni en anden klatrer.
4. Du skal holde øje med væggen, når du står på jorden.
  - a. Når du går rundt på måtten, så pas venligst på, at du ikke stiller dig under en klatrer, der prøver at lukke sit projekt.
5. Du skal falde pænt - som en T-Rex.
  - a. Hold armene ind til siden, bøj dine hofter og knæ, og rul tilbage på ryggen. Så slipper du at ødelægge dine ankler og håndled, når du falder ned.
6. Du skal rydde op efter dig selv.
  - a. NKK har ikke ansatte, der rydder op - vi er derfor afhængige af at medlemmer passer på klubben. Drik gerne en fyraftensøl og spis din pizza i loungen - men tag skraldet med ud, når du går.
7. Du skal rapportere fejl.
  - a. Hvis du ser noget, du hurtigt kan fixe - giv den gas! En børste der ligger i faldzonen, eller noget tape, der er ved at falde af - det kan hurtigt fixes.
  - b. Løse og ødelagte greb, slidt udstyr, og større problemer, må du gerne melde til bestyrelsen.
8. Du skal bruge rigtig mængde kalk.
  - a. Hvis du bruger tør kalk, må du gerne bruge NKKs kalk-bokse, så vi skåner indeklimaet.
  - b. Hvis du bruger flydende kalk, så husk at lade den tørre helt, før du hopper på væggen. Ellers vil grebene nemlig blive ødelagt.
9. Du skal børste.
  - a. NKK har 1200 medlemmer, der klatrer. Så er det ikke mærkeligt, at grebene bliver kalket til - giv dem en runde med børsterne, så klatrer du hurtigt en hel grad hårdere!
10. Du kan med fordel deltage i NKKs arrangementer.
  - a. Kom med til hyggeboulder, fastelavnsklattring, og tag dine venner med! Hvis du har en ide til et arrangement, skriv til NKKs bestyrelse eller meld dig ind i vores slack!  
**[indsæt links til disse nederst på plakat]**

# Social Interaction Policy at Nørrebro Climbing Club

The board of Nørrebro Climbing Club (NKK) has adopted this policy to ensure a safe social environment for everyone in the association and to establish guidelines for handling any harassment and misconduct.

The purpose of this policy is to accommodate and protect individuals from harassment and misconduct. No one in NKK should experience harassment or misconduct based on race, color, gender, physical characteristics, sexual orientation, physical or mental disabilities, or any other factor.

The social interaction policy applies to everyone associated with the association and covers all situations such as:

- Time spent in the gym, training, trips, and courses
- Social contacts – both physical and virtual
- Meetings and external contacts

NKK defines harassment and misconduct as follows:

Harassment is any unwelcome statement, behavior, or gesture directed at individuals or groups of individuals that is offensive, demeaning, humiliating, malicious, or disrespectful, and is of such a nature that it deliberately hinders others' ability to participate and engage. Misconduct consists of harming or abusing someone's honor or self-esteem. Misconduct may also involve committing physical abuse, potentially including sexual abuse against someone.

NKK will work towards a harassment and misconduct-free social environment by:

- Ensuring that the social interaction rules are presented to individuals associated with the association.
- Reacting immediately, appropriately, and fairly to all reports of harassment and misconduct to the board.
- Appointing individuals who can be contacted for information and advice.

If there is suspicion or confirmation that the association's social interaction policy is not being upheld, individuals should contact the board, which is obliged to take the report seriously and act accordingly. It is the board that determines the measures resulting from the violation.

## 1. General Rules

### Communication

- We speak kindly to each other. This means that we do not accept derogatory remarks. This applies to both speech and writing.
- No leaders or coaches contact individuals under 18 years of age about private matters outside the scope of association work.

### Images and Videos

- The association obtains consent when using portrait images.
- No images or videos with sexual connotations or perceived as such may be taken.
- Taking images and videos during changing is strictly prohibited.

#### **Behavior**

- We show consideration and respect towards each other.
- No negative remarks.
- We respect the rules and boundaries of the places we visit.

#### **2. Avoid Misunderstandings**

For those who desire, there is room for both fist bumps, a pat on the shoulder, or a comforting hug for those who feel defeated or have hurt themselves.

If someone feels they are in a situation that could be misunderstood by others, they should contact a member of the board as soon as possible so any misunderstandings or rumors can be addressed.

#### **3. If Suspicions of Misconduct Arise**

The chairman is the contact person for inquiries regarding suspicions of misconduct. They, together with the board, determine what actions and measures should be taken.

The social interaction policy was adopted [month, year].

# NKK's 10 Commandments

1. We greet our fellow climbers.
  - a. NKK is driven by community - and it starts with maintaining a good atmosphere in the club. Say hello to the climber next to you and give them a high-five when they conquer their project, when appropriate.
2. We help each other.
  - a. We've all been there - maybe you don't know how the grades stack up, or perhaps you're struggling to balance on NKK's smooth volumes. Ask if there's a need for help or a tip.
3. You must check your surroundings when climbing.
  - a. Make sure your landing zone is clear before jumping on a problem. Avoid creating dangerous situations where you might fall on someone's head or climb on top of another climber.
4. You must watch the wall when on the ground.
  - a. When walking around the mat, please be careful not to stand under a climber who is trying to finish their project.
5. You must fall properly - like a T-Rex.
  - a. Keep your arms close to your sides, bend your hips and knees, and roll onto your back. This way, you'll avoid injuring your ankles and wrists when falling.
6. You must clean up after yourself.
  - a. NKK doesn't have staff to clean up - we rely on members to take care of the club. Feel free to enjoy a post-climbing beer and pizza in the lounge - but take your trash with you when you leave.
7. You must report faults.
  - a. If you see something you can quickly fix - go for it! A brush lying in the landing zone or some tape about to fall off - it can be fixed quickly.
  - b. Loose and broken holds, worn equipment, and major issues should be reported to the board.
8. You must use the right amount of chalk.
  - a. If you use dry chalk, feel free to use NKK's chalk boxes to preserve indoor air quality.
  - b. If you use liquid chalk, remember to let it dry completely before climbing. Otherwise, the grips will be damaged.
9. You must brush.
  - a. With 1200 members climbing at NKK, it's no wonder the holds get chalked up - give them a brush so you can quickly climb a whole grade harder!
10. You are encouraged to participate in NKK's events.
  - a. Join us for social bouldering, carnival climbing, and bring your friends!
  - b. If you have an idea for an event, reach out to NKK's board or join our slack!

[insert links to these at the bottom of the poster]