



Hvordan søger jeg hjælp i Hovedstadens Svømmeklub?

Vejledningen kan bruges til at søge hjælp eller gode råd, hvis du fx oplever at blive mobbet eller har oplevet en "digital konflikt", som du ikke selv kan løse og som påvirker din hverdag i klubben.

Inden du går til din nærmeste hjælper er det altid en god idé at spørge dig selv: **kan jeg løse det her selv**, mellem mig og den/de andre involverede?

Husk, at det altid er i orden at sige fra, og fx at bede om at få et foto slettet. Husk også, at i HSK inkluderer vi alle i fællesskabet.

