Trivselshåndbok for Digitale Arrangementer

- Ha tålmodighet med hverandre, Vent til man er ferdig med å snakke, og ikke avbryt andre. Løft hånden (fysisk/digitalt), skriv i chatten eller gi beskjed til arrangør hvis du ønsker å snakke
- Ta hensyn til andres pronomen og navn - f.eks hvis noen bruker flere pronomen, prøv å variere hvilket du bruker når du prater om dem. Ikke gjør en stor sak ut av det hvis du blir rettet på, men gi heller en enkel unnskyldning og rett opp feilen før du fortsetter
- Ikke anta noens funksjonsevne, orientering eller kjønnsidentitet. Du kan spørre på en respektfull måte, men ikke forvente et svar eller en forklaring
- Unngå negativ kroppsprat. Du kan selvfølgelig prate om dine egne utfordringer eller tanker, men alle former for kropper og størrelser fortjener anerkjennelse og positivitet. Diskusjon rundt slanking, vektjustering og trening kan føles som press for mange
- Unngå å snakke detaljert om triggende temaer som medisinske traumer og diskriminerende opplevelser. Dette kan gjøre at andre gjenopplever sine traumer hvis de er uforberedt på at dette blir tatt opp.
  Merk! Dette gjelder ikke hvis temaet for møte er nettopp å diskuterende slike emner
- Alle våre arrangement er rusfrie, dette inkluderer alkohol
- Ikke ta bilde eller video av det digitale møtet og folkene i det
- Vær snill og respektfull med andre. Alle skal føle seg komfortable og trygge på våre møter. Ta hensyn til at andre kan slite med å oppfatte informasjon og detaljer, samtidig som vi alle skal gjøre så godt vi kan for å respektere hverandre. Opplever du noe ubehagelig eller diskriminerende, ta kontakt med arrangementsansvarlig eller styret og vi vil følge det opp
- Ikke del videre personlig info som har blitt sagt i løpet av møtet. Våre møter er en trygg sone for folk å dele informasjon de kanskje ikke har delt med andre enda

- Vi starter med en presentasjonsrunde og bli kjent lek/aktivitet slik at alle kan bli litt vant med hverandre før vi går videre
- Arrangør skal opplyse om plattform i god tid før møte og jobbe for å tilrettelegge for så mange som mulig. Hvis arrangør blir opplyst om at valgt plattform er utilgjengelig, skal alternative løsninger være tilgjengelig før møtet, evn. ny plattform bli valgt
- Prøv å gjøre din bakgrunn/lydbilde så komfortabel som mulig for andre
  Unngå forstyrrende elementer som:
  - Dårlig lyd og bildekvalitet
  - Bakgrunnsstøy
  - Bevegende bakgrunn
  - Sterkt lys rettet mot kameraet
  - Plutselige lyder (som du kan unngå)
  - Blinkende/flimrende elementer som lys, video, blafrende gardiner m.m

Digital Event Code of Conduct

(Note: Digitally translated by ChatGPT. There might be inconsistencies)

- Be patient with one another. Wait until someone has finished speaking and avoid interrupting others. Raise your hand (physically or digitally), write in the chat, or notify the organizer if you wish to speak.

- Respect others' pronouns and names. For instance, if someone uses multiple pronouns, try to vary which ones you use when talking about them. If corrected, don't make a big deal out of it. Simply apologize briefly, correct yourself, and move on.

- Avoid assumptions about others' abilities, orientations, or gender identities. You may ask respectfully, but don't expect an answer or explanation.

- Avoid negative body talk. While you are welcome to discuss your own challenges or thoughts, all body types and sizes deserve recognition and positivity. Discussions around dieting, weight adjustments, or exercise can feel like pressure for many.

- Refrain from discussing triggering topics in detail**,** such as medical traumas or experiences of discrimination.
  This could cause others to relive their traumas if they are unprepared for such discussions.
  Note: This does not apply if the meeting's topic is specifically to address these subjects!

- All our events are substance-free**,** including alcohol.

- Do not take photos or videos of the digital meeting or its participants.

- Be kind and respectful to others. Everyone should feel comfortable and safe in our meetings. Consider that some may struggle to process information or details, while we all do our best to respect one another.
  If you experience anything unpleasant or discriminatory, contact the event organizer or board, and we will follow up.

- Do not share personal information revealed during the meeting. Our meetings are a safe space for sharing, and people may disclose information they haven't shared elsewhere.

- Introductions and icebreaker activity**:** We'll begin with a round of introductions and an activity to help everyone feel more comfortable before moving forward.

- Platform accessibility: Organizers will announce the platform in advance and aim to accommodate as many as possible. If informed that the platform is inaccessible, alternative solutions or a new platform will be arranged before the meeting.

- Create a comfortable environment for others:
  Minimize disruptions by avoiding:
    - Poor audio or video quality.
    - Background noise.
    - Moving backgrounds.
    - Bright light directed at the camera.
    - Sudden noises (where avoidable).
    - Flashing or flickering elements such as lights, videos, or fluttering curtains.