

# 10 GODE RÅD

## TIL "DØM-SELV" DOMMEREN:

- **Sæt dig ind i reglerne**, der gælder for den kamp du skal dømme. Det er for sent at gøre det under kampen! Du kan finde reglerne for de forskellige turneringsformer på [DBUSJAELLAND.DK](http://DBUSJAELLAND.DK): Findes under fanebladet "Turneringer og Stævner" → [DBU Sjælland turneringer](#) → [Turneringsreglementer](#).
- **Kom i god tid før kampstart**, når du skal dømme en kamp i klubben. Det signalerer, at du tager opgaven seriøst og har glædet dig til kampen.
- **Sørg for at få hilst på trænerne** fra de to hold inden kampen. Brug lige så meget tid på at hilse på/tale med udeholdets træner, som med hjemmeholdets, som du måske kender i forvejen. På den måde signalerer du en vis form for neutralitet.
- **Vær opmærksom på dit kropssprog** under kampen. Så du ikke kommer til at udstråle ligegyldighed over for opgaven.
- **Virk sikker**, når du træffer en afgørelse under kampen. Det kan du blandt andet gøre ved at bruge hurtige markeringer og en klar og tydelig fløjte.
- **Undlad at tale** mere med spillerne fra hjemmeholdet end med spillerne fra udeholdet under kampen, også selv om du eventuelt kender hjemmeholdets spillere.
- **Undgå diskussioner** med spillere/trænere/ledere - uanset hvilket hold de kommer fra.
- **DBU Sjælland anbefaler ikke**, at man som træner/holdleder/forælder dømmer sit eget hold, men hvis du er nødt til det så undlad at coache egne spillere under kampen. Ellers kan det let komme til at virke som om, du ikke er fair og neutral i dine kendelser.
- **Husk**, at du også som "døm-selv" dommer har pligt til at indberette eventuelle røde kort til spillere eller afbrydelse af kampe til [DBU Sjælland](#). Du kan finde oplysninger om, hvordan det gøres på [DBUSJAELLAND.DK](http://DBUSJAELLAND.DK): Findes under fanebladet "Klubservice" → "Klubhjælp" → "Tilladelser og formularer" → "Udvisning i døm-selv-kampe".
- **Nyd kampen og samværet** med spillerne på banen!

