



En jämställd fotboll

Adolfsbergs IK

Vår vision för en jämställd fotbollsklubb

Vi strävar efter att skapa en inkluderande och jämställd miljö inom svensk ungdomsfotboll där alla, oavsett kön, har lika tillgång till resurser och möjligheter.

Detta gäller följande områden där vår vision är att:

1. **Resurser och infrastruktur:** Vi ska säkerställa att träningsanläggningar, utrustning och ekonomiskt stöd fördelas rättvist mellan flick- och pojklag. Alla lag ska ha tillgång till samma kvalitativa träningsmöjligheter och faciliteter.
2. **Utbildning och träning:** Vi ska erbjuda lika högkvalitativ utbildning och tränarresurser till alla ungdomar. Tränare ska utbildas i jämställdhet och inkludering för att skapa en positiv och stödjande miljö för alla spelare.
3. **Individuell utveckling:** Vi ska utveckla träningsprogram som är anpassade för att möta individuella behov och mål för varje spelare, oavsett kön. Detta inkluderar teknisk, taktisk, fysisk och mental träning.
4. **Tillgång till specialister:** Vi ska säkerställa att alla lag har tillgång till specialister inom områden som fysioterapi, näringslära och mental träning. Detta för att stödja en holistisk utveckling av spelarna.
5. **Kulturell förändring:** Vi ska aktivt arbeta för att förändra attityder och normer inom fotbollssamhället för att främja respekt och inkludering. Utbildningsprogram och kampanjer ska genomföras för att öka medvetenheten om vikten av jämställdhet.

Genom att arbeta tillsammans mot denna vision kan vi skapa en framtid där alla unga fotbollsspelare har samma möjligheter att utvecklas och nå sin fulla potential.

Plan för att öka deltagandet bland tjejer i fotboll

Skapa en inkluderande miljö

Vi arbetar för att skapa en välkomnande och stödjande miljö där tjejer känner sig trygga och uppskattade.

- a. *Utbilda tränare och ledare i jämställdhet och inkludering*
- b. *Uppföljning med spelare och ledare för att stärka fungerande normer och kultur*
- c. *Tillgång till omklädningsrum*
- d. *Fräscha toaletter med tillgång till mensskydd*

Tillgång till Resurser

Vad	Ansvarig	Hur
Säkerställa att flick- och damlag har samma tillgång till resurser som pojk- och herrlag. Ex. träningstider, omklädningsrum, utrustning och ekonomiskt stöd.	Klubbansvarig & styrelsen	Budgetarbete Se över aktuellt läge och justera vid behov
Tillgång till specialister ska fördelas lika	Klubbansvarig & ledarteam	Planering av insatser i samråd med ledarteamen, se över tillgång på specialister och planera in.
Ersättning för tränare/spelare/resa etc, fördelas lika till pojk- och flicklag och fördelas efter samma kriterier utifrån vilken serie laget spelar i.	Klubbansvarig/styrelsen	Budgetarbete Planering och fördelning av ekonomiska resurser.
Det ska finnas rätt antal tränare utifrån föreningens riktlinjer. Ersättning/lön till tränaren ska vara likvärdig utifrån samma kriterier oavsett om det är dam- eller herr.	Klubbansvarig och styrelsen	Klubbansvarig följer upp och ser till att ledarstaben är tillräckligt stor. Styrelsen beslutar om arvoden och ser till att

		de sätts utifrån samma kriterier.
Individuell utvecklingsplan. Varje spelare i damlaget ska få tillgång till en individuell utvecklingsplan.	Ledarteam och fotbollsutvecklare dam	Huvudtränare tillsammans med fotbollsutvecklare planerar tillsammans med spelaren, och följer upp minst en gång per säsong.

Social Gemenskap

Vad	Ansvarig	Hur
Främja en stark social gemenskap inom laget genom aktiviteter utanför planen, som lagmiddagar eller utflykter.	Lagets ledarteam	Ledarteamet gör säsongsplaneringar, lägger in sociala aktiviteter.
Organisera roliga och utmanande aktiviteter som cuper och träningsläger för att hålla intresset upp och ge tjejerna möjlighet att utvecklas och ha kul samtidigt.	Lagets ledarteam	I säsongsplaneringen, planera in cuper, utbildning osv. Ta hjälp av SISU för exempelvis ekonomiskt stöd och för aktiviteter.
Gemensam yta för "häng". Utveckla och renovera klubbstugan så att det är trevligt att umgås där.	Arenautskottet och styrelsen	Utifrån feedback från lagen, planera tillsammans med kommunen vilka förändringar som kan göras.

Synlighet och Marknadsföring

Vad	Ansvarig	Hur
Öka synligheten för tjejfotboll genom att marknadsföra matcher och turneringar lika mycket som pojkfotboll i	Klubbansvarig	Lägga upp nyheter och information om kommande matcher och aktiviteter som lagen genomför.

klubbens sociala medier och på Lugnets IP.		Sätta upp information som berör dam/flickfotboll på Lugnets IP
Kiosk på hemmamatcher.	Ledarteamet	Lagen ska ha en egen organisation runt hemmamatcher.
Musik på uppvärmningen inför match	Ledarteamet/klubbansvarig	Ledarteamet är ansvarig för att organisera runt hemmamatcher.

Kvinnliga förebilder

Vad	Ansvarig	Hur
Anordna evenemang eller träffar där kvinnliga förebilder inom fotbollen får möjlighet att inspirera unga tjejer	Styrelsen, fotbollsutskott	Fotbollsutskott dam planerar för evenemang och träffar.
Tydligare skapa forum där våra unga tjejer får träffa damerna i föreningen och inspireras av dem.	Fotbollsutvecklare – dam Fotbollsutskott - dam	Fotbollsutvecklare – dam bjuder in till träffar/träningar eller andra aktiviteter där flickdam får träffas och inspireras.
Visa på hur tjejerna kan utvecklas inom föreningen och inom fotbollen.	Fotbollsutvecklare – dam Fotbollsutskott - dam Klubbansvarig	Fotbollsutvecklare dam – informerar om hur tjejerna kan utvecklas inom föreningen. Bjuder in till träffar kring detta.