



# **Jämställd och jämlik förening**

**Enköpings Handbollsörening**

**Antagen den 5 september 202X**



## Innehållsförteckning

Vår värdegrund .....	3
Syfte och Mål .....	3
Normer .....	4
Normkritik .....	4
Maskulinitet som Norm .....	4
Heteronormen .....	4
Vithetsnormen .....	4
HBQI+ .....	4
Genus .....	5
Exotisering .....	5
Kränkningar och Trakasserier .....	5
Riktlinjer .....	6
Styrdokument .....	6
Kommunikation .....	6
Matchställ och Träningskläder .....	6
Utbildning för Ledare och funktionärer .....	6
Spelarutveckling och träningsmiljö .....	7
Ledare .....	7
En förening där alla kan delta? .....	8
Implementering och Uppföljning .....	8

För att skapa en miljö där alla spelare, ledare och funktionärer känner sig inkluderade och respekterade är det viktigt att förstå och aktivt arbeta med normer och strukturer. Detta styrdokument syftar till att ge en grundläggande förståelse för normer, normkritik, HBTQI+, kränkningar, trakasserier och genus. Målet med arbetet är att kunskapshöja ledare, aktiva och funktionärer för att alla ska trivas, utvecklas och känna sig välkomna i vår fina förening.

## Vår värdegrund

Glädje och gemenskap är viktiga drivkrafter i EHF. Alla ska ha roligt, må bra och prestera utifrån sina egna förutsättningar. Delaktighet innebär att alla får vara med och bestämma om och ta ansvar i vår verksamhet. Rent spel och ärlighet är en förutsättning för tävlande. God etik och moral präglar det vi gör. En förening som är öppen för alla.

## Syfte och Mål

**Syfte:** Syftet med denna plan är att skapa en trygg och inkluderande miljö för alla medlemmar och blivande medlemmar i Enköpings handbollsförening, oavsett kön, könsidentitet, sexualitet, etnicitet eller andra personliga egenskaper.

**Mål:**

1. Öka medvetenheten om och förståelsen för olika normer och hur de påverkar individer och grupper inom föreningen.
2. Förhindra och motverka kränkningar och trakasserier.
3. Främja en kultur av respekt och inkludering.
4. Kunskapshöja ledare, funktionärer och aktiva.
5. Skapa konkreta riktlinjer för att säkerställa en jämställd och jämlik miljö.



## Normer

*Definition och betydelse:* Normer är osynliga regler och förväntningar som styr vårt beteende och våra attityder. De är socialt konstruerade och kan vara både explicita och implicita. Normer påverkar hur vi ser på oss själva och andra och kan bidra till att befästa maktstrukturer i samhället.

*Eventuell påverkan:* Inom idrotten kan normer påverka vem som får ta plats, vilka typer av beteenden som uppmuntras och vilka som ses som ideala idrottare och ledare. Det är viktigt att identifiera och utmana normer som kan exkludera eller marginalisera vissa grupper.

## Normkritik

*Definition och syfte:* Normkritik handlar om att ifrågasätta och analysera de normer som finns. Det innebär att identifiera vilka normer som är förgivettagna och hur de påverkar människor. Genom att utmana dessa normer kan vi arbeta för att skapa en mer inkluderande och rättvis miljö.

*Praktisk tillämpning:* Normkritik kan tillämpas genom att reflektera över hur normer påverkar beslut och beteenden inom föreningen. Det kan innebära att ändra språkbruk, rutiner och styrdokument för att skapa en mer inkluderande miljö.

## Maskulinitet som Norm

*Definition och betydelse:* Maskulinitet som norm innebär att maskulina egenskaper och beteenden värderas högre än feminina. Detta kan skapa en miljö där de som inte passar in i den traditionella maskulina normen känner sig marginaliserade.

*Inverkan inom idrott:* Inom idrotten kan maskulinitetsnormen leda till att aggressivt och konkurrensinriktat beteende uppmuntras medan samarbete och empati undervärderas. Föreningen bör sträva efter att värdera olika typer av beteenden och egenskaper lika högt.



## Heteronormen

*Definition och betydelse:* Heteronormen innebär att heterosexualitet ses som den normala och naturliga sexuella orienteringen. Detta kan leda till diskriminering och osynliggörande av andra sexuella läggningar.

*Utmaningar inom idrott:* Inom idrotten kan heteronormen bidra till att HBTQI+-personer känner sig osynliggjorda eller inte välkomna. Det är viktigt att kunskapshöja och vara medveten om detta i till exempel kommunikation.

## Vithetsnormen

*Definition och betydelse:* Vithetsnormen innebär att vithet ses som standarden och idealet, vilket kan leda till diskriminering och marginalisering av personer med annan etnisk bakgrund.

*Inverkan inom idrott:* Vithetsnormen kan påverka vilka som känner sig välkomna och inkluderade. Enköpings handbollsförening bör arbeta för att öka vara medvetenheten om och utmana vithetsnormen för att skapa en mer inkluderande miljö.

## HBTQI+

*Definition och betydelse:* HBTQI+ står för homosexuella, bisexuella, transpersoner, queera, intersexpersoner och andra. Det är viktigt att förstå och respektera mångfalden inom HBTQI+-samhället för att skapa en inkluderande miljö där alla kan känna sig trygga och accepterade.

*Utmaningar och möjligheter:* Personer inom HBTQI+-samhället kan möta specifika utmaningar inom idrotten, såsom diskriminering och osynliggörande. Genom utbildning och medvetenhet kan föreningen arbeta för att skapa en inkluderande miljö där alla känner sig välkomna.

personerna. Detta är viktigt för vidare utredning. Överlämna till styrelsen.

## Genus

*Definition och betydelse:* Genus refererar till de sociala och kulturella aspekterna av kön. Det är skillnaden mellan biologiskt kön (man/kvinna) och de roller, beteenden och attribut som samhället anser passande för män och kvinnor. Genus påverkar hur människor förväntas bete sig och vilka möjligheter de har.

*Inverkan inom idrott:* Inom idrotten kan genusnormer påverka allt från deltagande till ledarskap. Traditionella genusnormer kan begränsa både flickors och pojkars möjligheter att delta och utvecklas på lika villkor. Enköpings handbollsförening arbetar för att kunskapshöja och utmana dessa normer och skapa en inkluderande miljö för alla bland annat genom denna plan.



## Exotisering

*Definition och betydelse:* Exotisering innebär att personer eller kulturer ses som exotiska eller annorlunda, vilket kan leda till stereotypisering och objektifiering. Det innebär att personer reduceras till sina kulturella attribut snarare än att ses som individer.

*Inverkan inom idrott:* Exotisering kan leda till att personer från olika kulturella bakgrunder inte känner sig fullt inkluderade. Det är alltid viktigt att se och respektera individer som individer, utan att reducera dem till stereotyper.

## Kränkningar och Trakasserier

*Definition och typer:* Kränkningar och trakasserier kan vara verbala, fysiska eller psykiska och riktas mot individer eller grupper på grund av deras kön, könsidentitet, sexualitet, etnicitet eller andra personliga egenskaper. De kan vara uppenbara eller subtila och kan ha allvarliga konsekvenser för den utsatta.

*Förebyggande åtgärder:* Det är viktigt att ha nolltolerans mot kränkningar och trakasserier. Enköpings handbollsföreningen har tydliga riktlinjer och rutiner för hur sådana situationer ska hanteras.

*Agera alltid vid kränkningar och särbehandling:* Om du bevittnar en kränkning eller särbehandling, ingrip omedelbart. Detta kan innebära att lugnt avbryta situationen och prata med de inblandade.

*Dokumentera händelsen:* Anteckna vad som hände, inklusive datum, tid, plats och de inblandade så blir uppföljningen lättare att hantera.



## Riktlinjer

### Styrdokument

- Enköpings handbollsförenings styrdokument och policys finns för att stödja och vägleda föreningen ledare, aktiva, föräldrar och funktionärer i olika frågor och händelser kopplat till verksamheten inom föreningen.
- Alla dokument finns tillgängliga på föreningens hemsida; laget.se/ehf och alla ledare, aktiva och funktionärer ska ha kunskap om vilka styrdokument som finns och dess innehåll.
- Samtliga dokument revideras en gång per verksamhetsår av styrelsen och respektive arbetsgrupp för att vara aktuella och relevanta.

Ansvarig: Föreningens ordförande och styrelsen

### Kommunikation

- Enköpings Handbollsförening har en kommunikationsplan både för intern och extern kommunikation. Den hanterar både tillgänglighet och hur vi vill uppfattas som förening.
- Vi vill använda ett inkluderande och könsneutralt språkbruk i all kommunikation. Detta innebär att undvika köns specifika termer och att använda språk som inkluderar alla.
- För att vara en förening "för alla" behöver även kommunikationen vara representativ.
- Vi vill uppmärksamma och lyft fram mångfald i föreningens kommunikation. Detta kan innebära att medvetet visa upp olika typer av åldrar, spelare och ledare i marknadsföring och kommunikation.
- Vi vill att alla som är intresserade av Enköpings handbollsförening lätt ska hitta den information de söker på hemsida eller/och i styrdokument.
- All vår kommunikation ska vara lättläst, tillgänglig och översättningsbar till flera språk. Det är viktigt att tänka på färgsättning för bästa läsbarhet.
- Kommunikationsplanen ska uppdateras kontinuerligt.

Ansvarig: Kommunikationsansvarig och styrelsen

### Matchställ och Träningskläder

- Alla matchställ och träningskläder ska vara inkluderande och tillgängliga för olika kroppstyper. Detta innebär att storlekar och modeller kan komma att anpassas för olika åldrar och kön.
- Shorts ska alltid vara i svart så att våra kvinnliga aktiva alltid kan känna sig trygga även när de har menstruation.
- *Vi ser helst att inga initialer trycks på profilkläder så att det kan underlätta vidareförsäljning vid vår bytesmarknad.*

Ansvarig: Materialansvarig och styrelsen

### Utbildning för Ledare och funktionärer

- Minst en, helst två tränare per lag från: U8 och uppåt ska vara utbildade enligt Svenska Handbollsförbundets utbildningsstege.

U8-U10 TU1-utbildning

U11-12 TU2-utbildning

U13-14 TU3-utbildning och gärna en påbörjad TU4 under U14-åre

- Alla ledare ska ha tagit del av det material som Enköpings handbollsförening tillhandahåller inklusive detta dokument.
- För att säkerställa att kunskap hålls aktuell och relevant ska våra ledare och funktionärer erbjudas den utbildning som krävs för att utföra sitt uppdrag inom föreningen. Detta kan inkludera workshops, seminarier och onlinekurser i samarbete med RF-SISU eller bara internt.

Ansvarig: Utbildningsansvarig och styrelsen

### Spelarutveckling och träningsmiljö

- Vi följer Enköpings handbollsförenings policy för matchspel.
- Vi vill främja en inkluderande miljö där alla spelare, oavsett kön eller bakgrund, har lika möjligheter att utvecklas och delta i tävlingar. Detta innebär att skapa en kultur där alla känner sig välkomna och respekterade.
- Alla aktiva, barn och unga har rätt till att genomgå den utvecklingsplan som Svenska handbollsförbundet har tagit fram och som Enköpings handbollsförening följer.
- Vi strävar efter att skapa en träningsmiljö där alla blir utmanande och stimulerade oavsett nivå, kön och ålder.
- Vi samverkar mellan lagen för att alla ska få bästa möjliga tränings- och tävlingsmiljö.
- Årskullarna ska följa Svenska handbollsförbundets årsindelning.
- Vi ska uppmuntra och stötta spelare som utmanar traditionella könsnormer.
- Vi ger samma förutsättningar för alla aktiva oavsett kön.

Ansvarig: Alla ledare i föreningen och styrelsen

### Ledare

- Sträva efter att ha en mångfald av ledare då det bidrar till en mer representativ och inkluderande ledarstab då vi vet att våra aktiva har olika behov.
- Vi skapar en stödjande miljö där alla ledare känner sig respekterade och inkluderade. Detta kan innebära att ha öppna diskussioner om inkludering och jämställdhet samt att erbjuda mentorskap och stöd till nya ledare.
- Vi är generösa med våra kunskaper för att förbättra förutsättningarna för våra aktiva att få bästa möjliga utveckling och sammanhang.
- Vi ger våra ledare de utbildningar och stöd som krävs för att alla ska klara sitt ledaruppdrag i Enköpings handbollsförening.

Ansvariga: Alla ledare i föreningen och styrelsen

## En förening där alla kan delta?

Under säsongen 2024/2025 ska arbetsgruppen arbeta vidare med hur vi ska möjliggöra för alla att delta i verksamheten. Kostnad, kön eller funktionsvariation ska aldrig vara ett hinder för deltagande.

Ansvarig: Ordförande och styrelsen

## Implementering och Uppföljning

- En arbetsgrupp med ansvar för uppföljning och utveckling av handlingsplanen ska tillsättas och utses av styrelsen.
- Arbetsgruppen ska svara till styrelsen.
- Varje år i samband med att en ny verksamhetsplan antas av årsstämman ska även årets aktiviteter för att upprätthålla denna handlingsplan antas och utvärdering/sammanställning lämnas till verksamhetsberättelsen.
- Styrelsen, arbetsgrupp och ledare ska uppmuntra feedback för att förbättra arbetet med inkludering och jämställdhet. Detta innebär att dela sina tankar och erfarenheter på till exempel spelarråd och ledarträffar.

Ansvarig: Styrelsen



**FOLLOW UP**