

The background is a vibrant green color. It features several thick, stylized lines in white, blue, yellow, and red. A prominent white line forms a large 'L' shape, starting from the top left and extending down to the bottom left. A blue line runs diagonally from the top center towards the bottom right. A yellow line runs diagonally from the top left towards the bottom right. A red line runs horizontally across the middle of the page. Other white and blue lines intersect to form a grid-like pattern.

# **BARNENS SPELREGLER**

**Riksidrottsförbundets och Bris initiativ för  
en tryggare barn- och ungdomsidrott.**

**ALLA BARN ÄR LIKA  
MYCKET VÄRDA OCH SKA  
BEHANDLAS MED RESPEKT**

REGEL



**ALLA BARN HAR RÄTT ATT  
TRÄNA OCH UTVECKLAS PÅ  
SINA VILLKOR**

REGEL



**ALLA BARN HAR RÄTT  
TILL STÖTTANDE VUXNA**

REGEL



**INGET BARN SKA BLI  
UTSATT FÖR SEXUELLA  
ÖVERGREPP**

REGEL



**INGET BARN SKA  
BLI UTSATT FÖR VÅLD**

REGEL



**INGET BARN FÅR BLI  
UTSATT FÖR MOBBNING  
ELLER TRAKASSERIER**

REGEL



**ALLA BARN HAR RÄTT ATT  
VARA DELAKTIGA  
I SIN FÖRENING**

REGEL



Idrott ska vara roligt! Alla barn och ungdomar har rätt att må bra, känna sig välkomna och utvecklas i en trygg gemenskap.

Precis som det finns regler om vad som gäller vid tävling finns det spelregler för hur vi ska bete oss mot varandra i omklädningsrummet, under pausen eller på fritiden. Barn har rättigheter, ska behandlas med respekt och få idrotta på sina egna villkor.

Varje barn har också rätt att vara med och påverka hur saker och ting går till och ingen har rätt att tvinga barn att göra saker de inte vill – det gäller föräldrar, tränare, lagkamrater och motståndare. Det står tydligt i idrottens värdegrund.

Vi hoppas att den här boken ger nytt liv åt viktiga samtal för att skapa en trygg idrott – utifrån barnets rättigheter. Idrotten ska vara fri från mobbning, trakasserier och sexuella övergrepp och det är viktigt att vara tydlig med vad som gäller. Därför har vi sammanfattat sju grundläggande regler. Dessa ger stöd och kunskap både till dig som är ung och till ledare i Sveriges 20 000 idrottsföreningar. Reglerna vänder sig till alla, oavsett vem du är eller vilken idrott du ägnar dig åt.

Barnens spelregler är en del av ett större samarbete mellan Bris och Riksidrottsförbundet (RF). RF stöttar, företräder och leder idrottsrörelsen. Bris jobbar för att stärka barnets rättigheter. Tillsammans vill vi bidra till en tryggare och roligare vardag för alla barn.

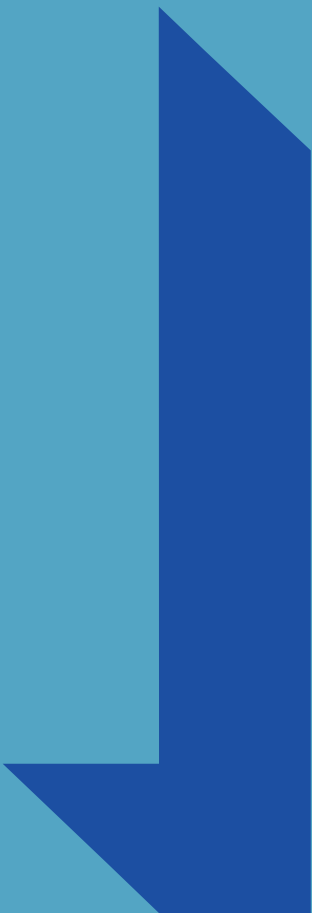
Kör hårt, var snäll och våga prata om det som känns fel.

The image shows two handwritten signatures in black ink. The signature on the left is for Magnus Jägerskog, and the signature on the right is for Stefan Bergh. Both are written in a cursive, flowing style.

Magnus Jägerskog  
Bris

Stefan Bergh  
Riksidrottsförbundet

REGEL



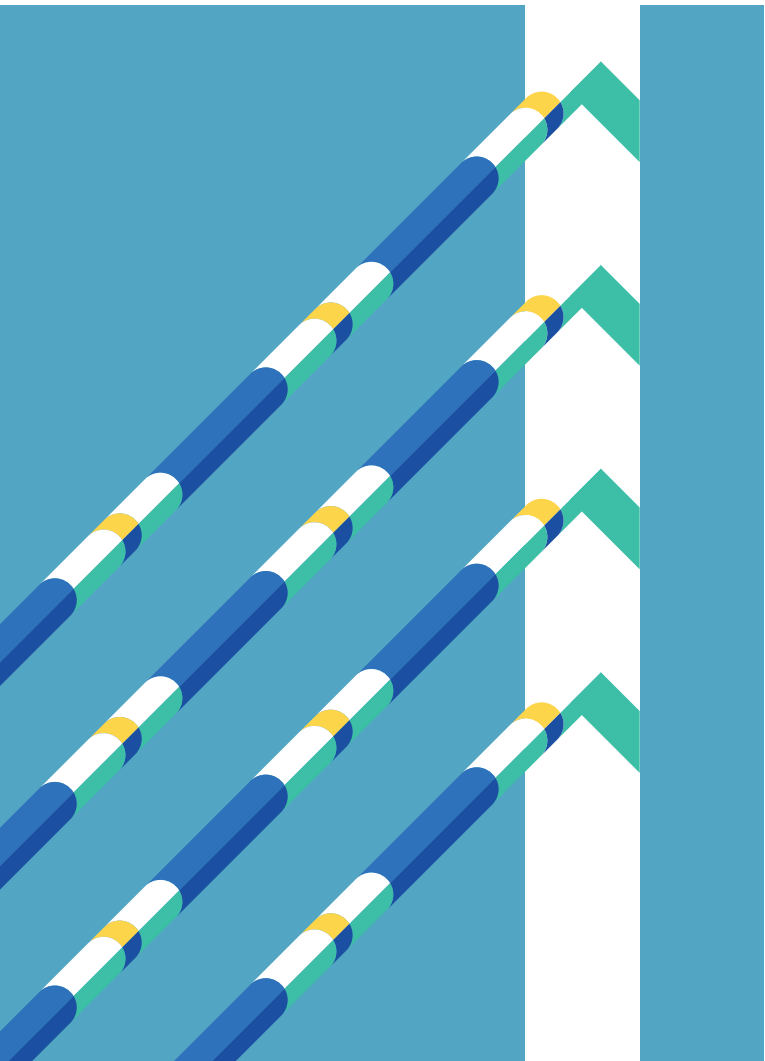
**ALLA BARN  
ÄR LIKA  
MYCKET  
VÄRDA OCH  
SKA  
BEHANDLAS  
MED  
RESPEKT**

**VAD BETYDER DET?** Oavsett vem du är eller hur du är, har du alltid rätt att bli behandlad med respekt av din tränare och de andra barnen som du idrottar med. Det spelar ingen roll hur du ser ut och var du kommer ifrån, om du har snopp eller snippa, en funktionsvariation, om du utövar någon religion, om du är straight eller gay, fattig eller rik – idrott är lika mycket till för alla! Din tid är precis lika mycket värd som alla andras, och alla har rätt att vara med utifrån sina förutsättningar.

**BRA ATT VETA** Om du hamnar i en svår situation, kom ihåg att föreningen ska sätta barnets bästa först. Det betyder till exempel att de vuxna ska lyssna på dina åsikter innan de bestämmer något som rör dig.

Din förening måste se till att alla resurser, alltså allt från utrustningen ni kan låna till hur mycket tid ni kan vara i lokalerna, fördelas på ett bra sätt mellan alla medlemmar.

Om din idrottsförening vill veta mer eller få stöd i sitt arbete kan de hitta det på [rf.se](http://rf.se)





# KÄNNER DU ATT DU BLIR ORÄTTVIST BEHANDLAD?

Lita på din magkänsla – känns det inte rätt så är det inte rätt.  
Våga säga ifrån om det inte känns bra.

---

Prata med en vuxen du känner dig trygg med – det är alltid bra att berätta, du ska inte vara ensam med dina känslor. Det finns alltid hjälp att få!

---

Du tränar för din egen skull, inte för någon annans (varken föräldrar, ledare, tränare eller kompisar) därför bestämmer du själv om du vill fortsätta eller inte.


---

Det finns lösningar – ibland räcker det att någon vuxen pratar med lag/gruppkamrater om vad som är okej eller inte. Men det går också att byta tränare, eller byta till ett annat lag eller annan grupp, om det finns alternativ i närheten.

---

Ibland känns det svårt att berätta – man kan till exempel ha dåligt samvete för att mamma eller pappa betalar avgiften och vill att man ska vara med, eller vara orolig för vad lagkamraterna ska tycka, eller för att vara till besvär. Men ibland behöver vi våga göra saker som vi inte tror att vi vågar för att få en förändring. Och det känns nästan alltid bättre när man väl har berättat.

---

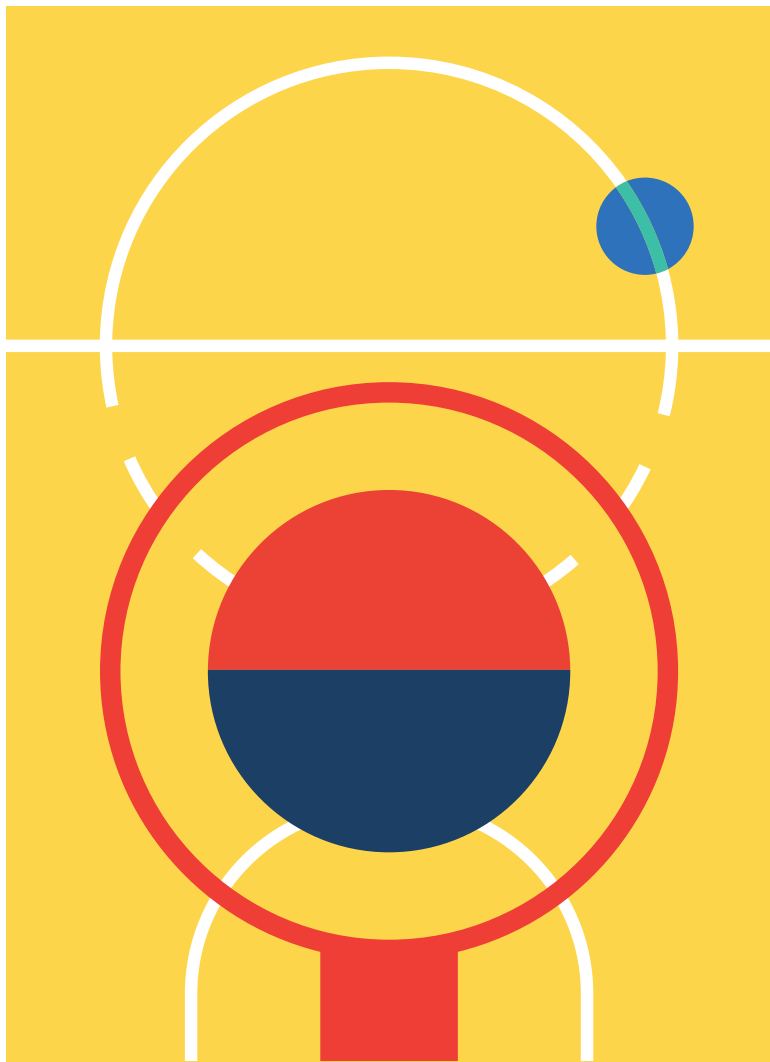


**KOM IHÅG  
ATT DU KAN  
KONTAKTA BRIS PÅ  
CHATT, MEJL ELLER  
TELEFON 116 111.  
DU FÅR VARA  
ANONYM.**

REGEL



**ALLA BARN  
HAR RÄTT ATT  
TRÄNA  
OCH  
UTVECKLAS  
PÅ SINA  
VILLKOR**



**VAD BETYDER DET?** Att träna och utvecklas på dina villkor betyder egentligen att träningen alltid ska kännas bra i magen och vara schysst och rättvis för alla. Det gäller både för träningar och tävlingar. Även om du till exempel inte är lika duktig som någon annan, så har du rätt att vara med ändå. Och om du har ont någonstans eller är sjuk, så har ingen rätt att tvinga dig att delta. Faktum är att din idrottsförening har ett ansvar för att se till att du får en chans att utvecklas utifrån den du är och de förutsättningar just du har. Det viktigaste är att du mår bra!

**BRA ATT VETA** Din idrottsförening och din tränare ska alltid se till ditt bästa. Om din tränare eller någon i din grupp eller ditt lag får dig att må dåligt, måste föreningen göra vad de kan för att hjälpa dig.

Om din idrottsförening vill veta mer eller få stöd i sitt arbete kan de hitta det på [rf.se](http://rf.se)

# KÄNNER DU ATT NÅGOT INTE GÅR RÄTT TILL?

Lita på din magkänsla – våga säga ifrån om det inte känns bra.

---

Prata med en vuxen du känner dig trygg med – det är alltid bra att berätta, du ska inte vara ensam med dina känslor. Det finns alltid hjälp att få!

---

Ibland känns det svårt att berätta – man kan till exempel vara orolig för vad föräldrarna eller lagkamraterna ska tycka, eller för att råka illa ut. Men ibland behöver vi våga göra saker som vi inte tror att vi vågar för att få en förändring. Och det känns nästan alltid bättre när man väl har berättat.

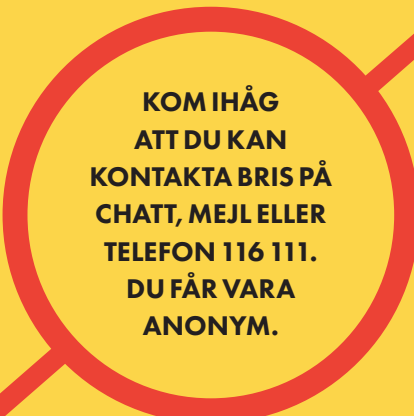
---

Det finns lösningar – ofta räcker det att prata med tränare och lagkamrater om vad som är okej eller inte. Men det går också att byta tränare eller byta till ett annat lag eller en annan grupp om det finns alternativ i närheten.

---

Du tränar för din egen skull, inte för någon annans (varken föräldrar, ledare, tränare eller kompisar) därför bestämmer du själv om du vill fortsätta eller inte.

---



**KOM IHÅG  
ATT DU KAN  
KONTAKTA BRIS PÅ  
CHATT, MEJL ELLER  
TELEFON 116 111.  
DU FÅR VARA  
ANONYM.**





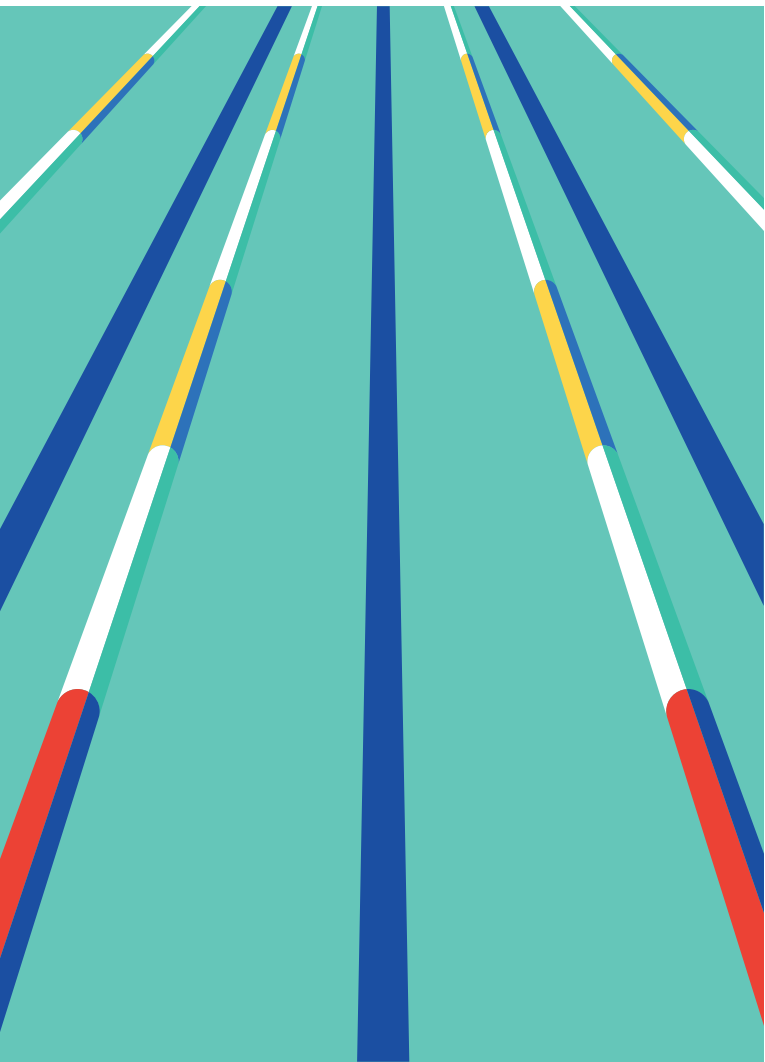
**ALLA  
BARN  
HAR RÄTT  
TILL  
STÖTTANDE  
VUXNA**

**VAD BETYDER DET?** Vuxna må vara större, starkare och ha mer att säga till om, men de måste bete sig schysst mot barn. Din tränares/ledares allra viktigaste jobb är faktiskt att se till att du känner dig trygg, sedd och har roligt. Även dina föräldrar måste bete sig schysst. När en förälder får dig att känna dig dålig, värdelös eller oälskad om du inte presterar tillräckligt väl kallas det för "föräldrahets". Och det är INTE okej. Föräldrahets är även när en förälder skriker taskiga saker vid sidan av planen, lägger sig i hur tränaren sköter träningen eller hur domaren dömer matchen. Enkelt uttryckt måste vuxna prata och agera på ett sätt som känns schysst – både före, under och efter träningar/tävlingar.

**BRA ATT VETA** Föräldrahets är ett allvarligt brott mot barnkonventionen.

Din idrottsförening och din tränare ska alltid se till ditt bästa. Om din tränare eller andra vuxna får dig att må dåligt, måste föreningen göra vad de kan för att hjälpa dig.

Om din idrottsförening vill veta mer eller få stöd i sitt arbete kan de hitta det på [rf.se](http://rf.se)



# KÄNNER DU DIG UTSATT?

Lita på din magkänsla – känns det inte rätt så är det inte rätt. Våga säga ifrån om det inte känns bra.

---

Du bestämmer vad som är okej eller inte.

---

Du tränar för din egen skull, inte för någon annans (varken föräldrar, ledare, tränare eller kompisar) därför bestämmer du själv om du vill fortsätta eller inte.

---

Prata med en vuxen du känner dig trygg med – det är alltid bra att berätta, du ska inte vara ensam med dina känslor. Det finns alltid hjälp att få!


---

Ibland känns det svårt att berätta – man kan till exempel ha dåligt samvete för att mamma eller pappa betalar avgiften, eller vara orolig för vad lagkamraterna ska tycka, eller för att vara till besvär eller rent av råka illa ut. Men ibland behöver vi våga göra saker som vi inte tror att vi vågar för att få en förändring. Och det känns nästan alltid bättre när man väl har berättat.

---

Det finns lösningar – du kan till exempel få hjälp av din tränare att prata med dina föräldrar om hur du känner. Det är ofta lättare för en vuxen att prata med en annan vuxen om vad som är ett okej beteende i sportsammanhang.

---



**KOM IHÅG  
ATT DU KAN  
KONTAKTA BRIS PÅ  
CHATT, MEJL ELLER  
TELEFON 116 111.  
DU FÅR VARA  
ANONYM.**

**REGEL**

**4**

**INGET  
BARN  
SKA BLI  
UTSATT  
FÖR  
SEXUELLA  
ÖVERGREPP**



**VAD BETYDER DET?** Ingen vuxen eller någon annan har rätt att göra något sexuellt med dig om du är under 15 år. Den som gör det bryter mot lagen! När du är över 15 år får ingen någonsin göra något sexuellt mot dig som du inte själv vill. Ett sexuellt övergrepp kan vara många olika saker, allt ifrån en våldtäkt, alltså att någon tvingar sig till att ha sex med dig, till att någon till exempel tar på dig på ett sätt som känns fel och obehagligt eller gör dig rädd. Det kan också vara att någon tittar, säger eller antyder sexuella saker till dig på ett sätt som känns obehagligt. Ingen får tvinga dig att titta på sitt kön eller något annat sexuellt – inte heller online. Ingen får fota, filma eller sprida sexuella bilder på dig mot din vilja. Och självklart får ingen göra något sexuellt mot någon som inte kan säga nej eller skydda sig, till exempel någon som är full, drogpåverkad, sjuk eller har någon funktionsnedsättning.

**VIKTIGT ATT VETA** Det är alltid den som begår det sexuella övergreppet som gör fel, aldrig den som blir utsatt.

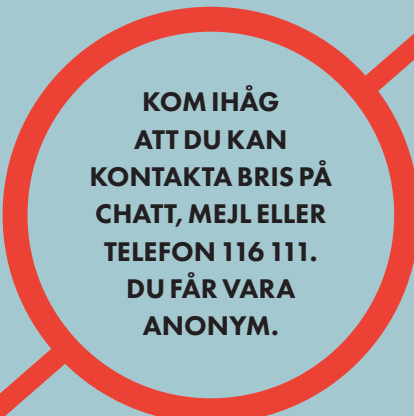
Att utsätta någon för sexuella övergrepp är ett mycket allvarligt brott.

Du har alltid rätt att säga nej eller stopp när det inte känns bra för dig! Även om det "bara" är någon som vill kramas eller är vänskaplig. Det gäller även om du är tillsammans med någon, eller om du har sagt ja först.

Det är bara du som bestämmer över din kropp. Det som inte känns okej för dig är inte okej.

Lita på din magkänsla – känns det inte rätt så är det inte rätt. Våga säga ifrån, eller berätta för en vuxen du litar på, om något händer som inte känns bra.

Om din idrottsförening vill veta mer eller få stöd i sitt arbete kan de hitta det på [rf.se](http://rf.se)



**KOM IHÅG  
ATT DU KAN  
KONTAKTA BRIS PÅ  
CHATT, MEJL ELLER  
TELEFON 116 111.  
DU FÅR VARA  
ANONYM.**

# HAR DU BLIVIT UTSATT FÖR SEXUELLA ÖVERGREPP?

Prata med en vuxen du känner dig trygg med – om du har blivit utsatt eller om du är orolig att någon kompis eller lagkamrat har blivit utsatt är det alltid bra att berätta. Det finns alltid hjälp att få! En vuxen kan också hjälpa dig att göra en polisanmälan.

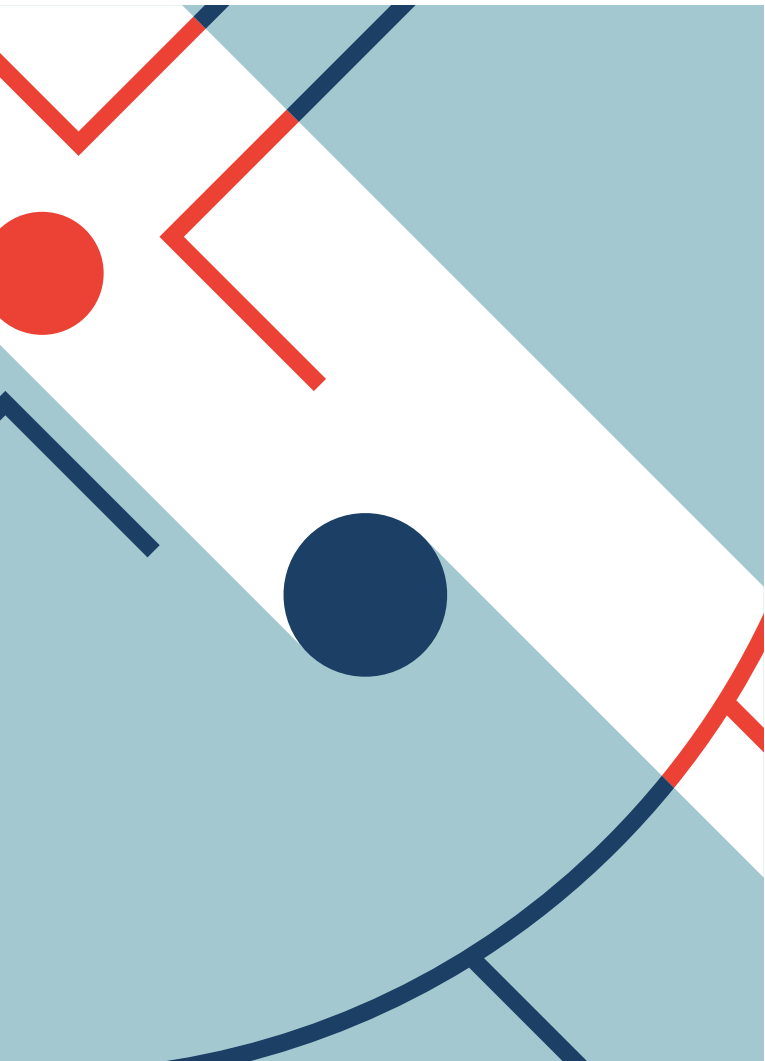
---

Ibland känns det svårt att berätta – det är vanligt att känna skuld och skamkänslor, och vara orolig för vad andra ska tycka, eller för att råka illa ut. Det är också väldigt vanligt att se upp till och kanske rent av tycka om den som utsatt dig för övergreppen. Men du gör rätt som berättar – det är jätteviktigt! Vad som än har hänt, så är ingenting ditt fel. Det är alltid den som begår övergrepp som gör fel.

---

Sök läkarvård – det kan vara svårt att veta vad exakt man varit med om, och en vanlig reaktion när man blivit utsatt för ett sexuellt övergrepp är att bara vilja ta en dusch och gå och lägga sig. Men om du tror att du varit med om en våldtäkt så är det väldigt viktigt att du går direkt till en vuxen som du litar på och berättar vad som hänt – hur hemskt och jobbigt det än känns. Då kan han eller hon exempelvis följa med dig till en akutmottagning, vårdcentral eller ungdomsmottagning. Personalen där kommer hjälpa dig och ta väl hand om dig.

---



REGEL

5

**INGET  
BARN SKA  
BLI UTSATT  
FÖR VÅLD**

**VAD BETYDER DET?** Våld kan till exempel vara slag, sparkar, knuffar, att bitas, nypas eller dra i armar, hår eller öron. Men våldsamt beteende kan även vara att skrika, håna och trakassera någon. Det viktigaste att komma ihåg är att ingen, vare sig det är en vuxen eller en jämnårig, medvetet får göra någon annan illa. Det spelar ingen roll vad någon annan har sagt eller gjort – det är aldrig okej att svara med våld.

**BRA ATT VETA** Även om fysiskt spel ingår i vissa idrotter så är det ändå aldrig okej att det fysiska spelet övergår till våld. Det är de vuxnas ansvar att kunna skilja på detta och bryta in om det behövs, men du har alltid rätt att säga till när något inte känns bra.

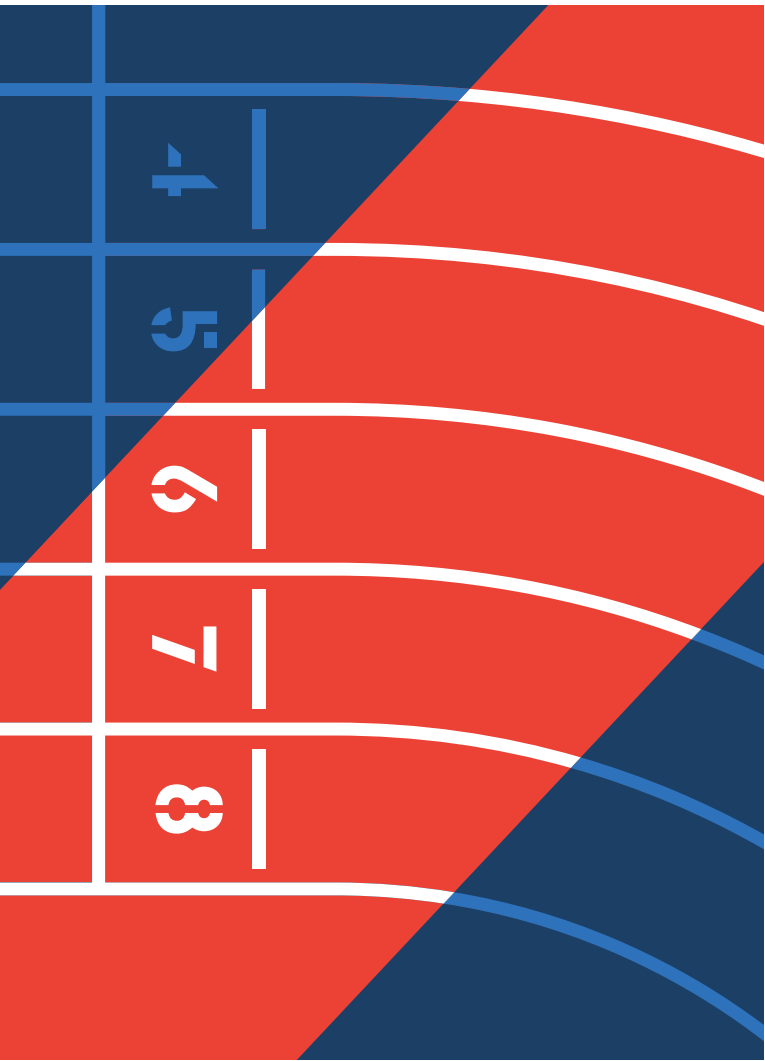
Det är alltid den som begår våld som gör fel.

Säg ifrån direkt om du tycker att någon går över gränsen eller tala om det direkt för en tränare eller någon annan vuxen om ingen såg vad som hände.

Varken din tränare, dina föräldrar eller andra har någonsin rätt att ta i dig på ett sätt som gör ont.

Lita på din magkänsla – känns det inte rätt så är det inte rätt. Våga säga ifrån om det inte känns bra.

Om din idrottsförening vill veta mer eller få stöd i sitt arbete kan de hitta det på [rf.se](http://rf.se)





# HAR DU BLIVIT UTSATT FÖR VÅLD?

Prata med en vuxen du känner dig trygg med – det är alltid bra att berätta, du ska inte vara ensam med det du varit med om. Det finns alltid hjälp att få! En vuxen kan också hjälpa dig att göra en polisanmälan.

---

Dokumentera – om du fått några skador som syns kan det vara bra att fotografera dem och spara bilderna som bevis.

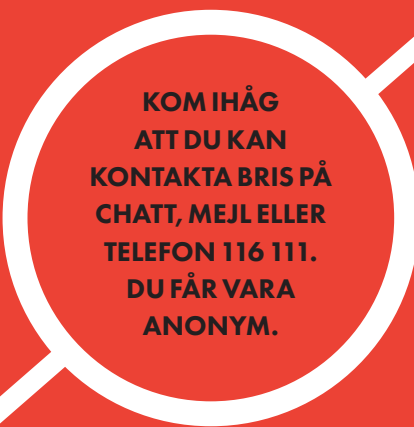
---

Ibland känns det svårt att berätta – man kan till exempel vara orolig för vad föräldrarna eller lagkamraterna ska tycka, eller för att råka illa ut. Men ibland behöver vi våga göra saker som vi inte tror att vi vågar för att få en förändring. Och det känns nästan alltid bättre när man väl har berättat.

---

Det finns lösningar – ibland räcker det att någon vuxen pratar med lagkamrater om vad som är okej eller inte. Den som begår våld kan också bli flyttad eller avstängd. Om man själv vill kan man också byta tränare eller byta till ett annat lag eller annan grupp om det finns alternativ i närheten.

---



**KOM IHÅG  
ATT DU KAN  
KONTAKTA BRIS PÅ  
CHATT, MEJL ELLER  
TELEFON 116 111.  
DU FÅR VARA  
ANONYM.**

REGEL



**INGET BARN  
FÅR BLI  
UTSATT FÖR  
MOBBNING  
ELLER  
TRAKASSERIER**

**VAD BETYDER DET?** Mobbning är när någon försöker trycka ner dig, frysa ut dig eller få dig att må dåligt. Det finns många olika sorters mobbning. Verbal mobbning är till exempel elaka ord, skvaller, rykten, lögner och överdrifter eller hot om våld.

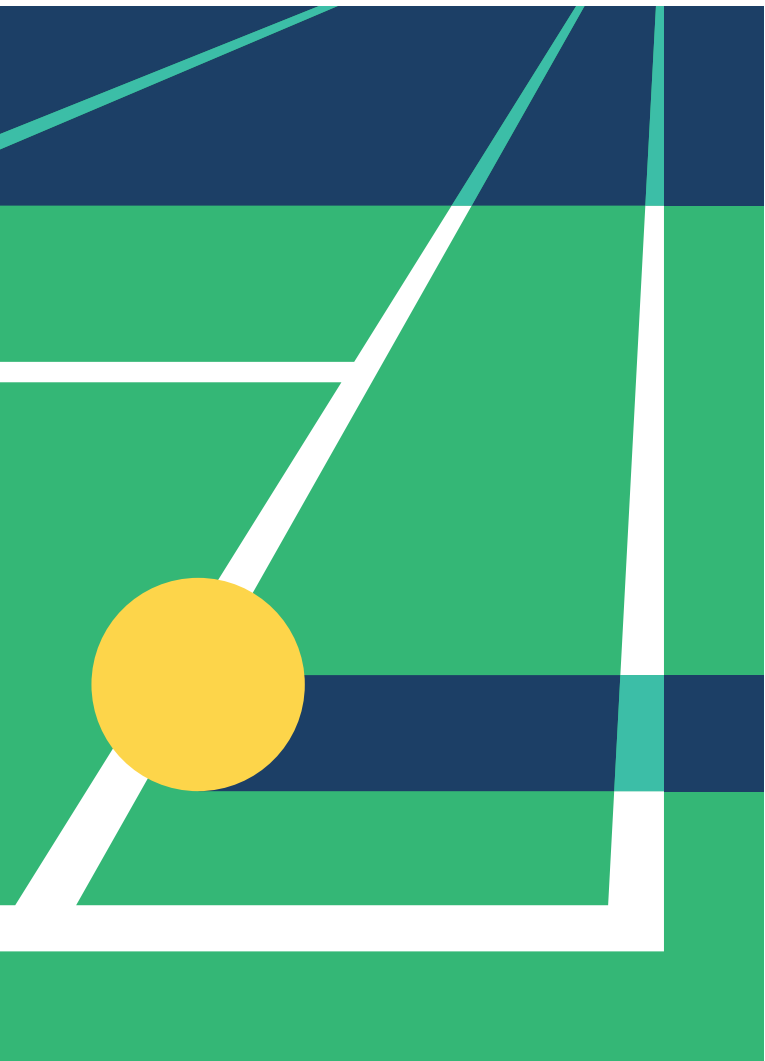
Psykisk mobbning kan till exempel vara när någon fryser ut eller ignorerar dig, eller håller på med elaka miner, gester, suckar och blickar. Fysisk mobbning är exempelvis knuffar, slag eller tafsningar. Men det kan också vara någon som förstör dina saker, saboterar eller förföljer dig.

**BRA ATT VETA** Mobbning händer inte bara före, under eller efter träning, den händer lika ofta online.

Inget barn ska behöva känna sig kränkt, trakasserad eller mobbad. Idrottsrörelsen har nolltolerans mot mobbning, så säg till – din förening ska göra allt de kan för att hjälpa dig.

Mobbning och trakasserier kan bryta mot lagen och vara straffbart.

Om din idrottsförening vill veta mer eller få stöd i sitt arbete kan de hitta det på [rf.se](http://rf.se)



# ÄR DU UTSATT FÖR MOBBNING?

Lita på din magkänsla – känns det inte rätt så är det inte rätt. Våga säga ifrån om det inte känns bra.

---

Du bestämmer vad som är okej eller inte.

---

Prata med en vuxen du känner dig trygg med – det är alltid bra att berätta, du ska inte vara ensam med dina känslor. Det finns alltid hjälp att få! En vuxen kan hjälpa till att prata med den som mobbar och om det är ett annat barn som är taskig så kan den vuxna även prata med föräldrarna. Det går att få stopp på mobbningen.

---

Ibland känns det svårt att berätta – man kan till exempel känna ett krav från föräldrarna att "vara lyckad", eller vara orolig för att råka illa ut om man berättar. Men ibland behöver vi våga göra saker som vi inte tror att vi vågar för att få en förändring. Och det känns nästan alltid bättre när man väl har berättat.

---

Det finns lösningar – en vuxen kan behöva prata med gruppen om vad som är okej eller inte okej. Om du själv vill kan du byta tränare eller byta till ett annat lag eller en annan grupp om det finns alternativ i närheten.

---

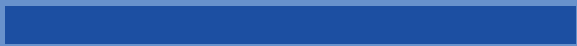
---

Samla bevis om du kan – ta skärmdumpar om någon skriver något taskigt, eller ta ett foto som visar om någon skadat dig eller förstört dina grejer.

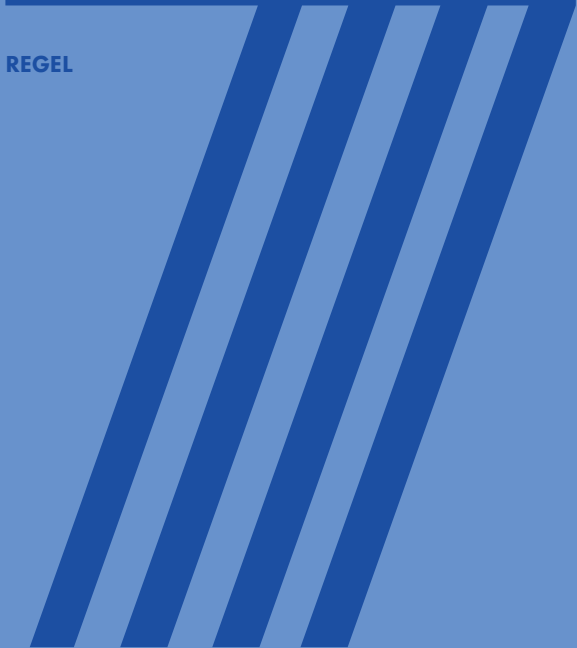
---

**KOM IHÅG  
ATT DU KAN  
KONTAKTA BRIS PÅ  
CHATT, MEJL ELLER  
TELEFON 116 111.  
DU FÅR VARA  
ANONYM.**





**REGEL**



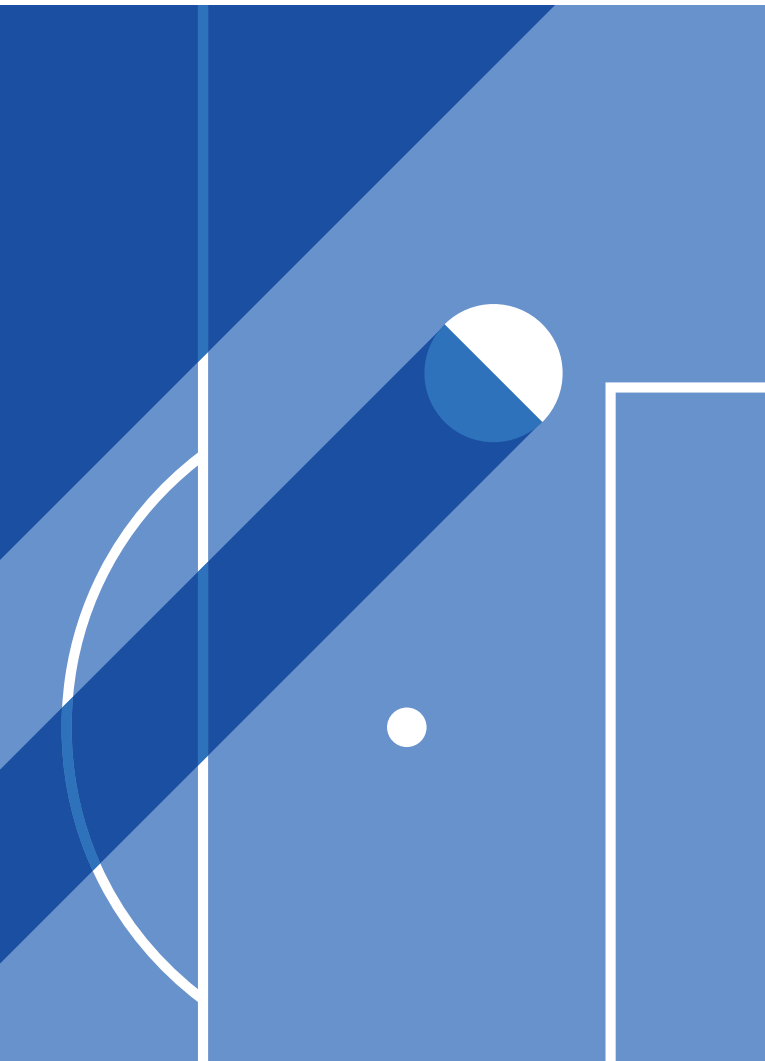
**ALLA BARN HAR  
RÄTT ATT VARA  
DELAKTIGA  
I SIN  
FÖRENING**

**VAD BETYDER DET?** Att vara delaktig betyder att du som barn har rätt att vara med och tycka till om vad din förening gör, och hur de gör det. Du har också rätt att få information om vad som händer och planeras för i din förening, med ditt lag och om såna saker som rör just dig som idrottare. Alla barn har rätt vara delaktiga! Oavsett ålder och kön, vem du är eller var du kommer ifrån.

**BRA ATT VETA** Alla barn har rätt att bli lyssnade på, det gäller även i din förening. Därför ska de vuxna lyssna på dina åsikter innan de bestämmer något som rör dig. Men, kom ihåg att även fast du alltid har rätt att bli lyssnad på, så betyder det inte alltid att resultatet blir som du vill. De som bestämmer har ett ansvar att göra så att det blir så bra som möjligt för alla, inte att göra exakt som alla vill.

Som medlem i en idrottsförening har du både rättigheter och skyldigheter. Du har rätt att vara med och påverka och bli lyssnad på, men du måste fortfarande följa de regler som föreningen sätter upp.

Om din idrottsförening vill veta mer eller få stöd i sitt arbete kan de hitta det på [rf.se](http://rf.se)



# KÄNNER DU ATT NÅGOT INTE GÅR RÄTT TILL?

Lita på din magkänsla – känns det inte rätt så är det inte rätt. Våga säga ifrån om det inte känns bra.

---

Prata med andra barn i föreningen – tillsammans kan ni bli en stark röst och berätta vad ni tycker.


---

Prata med en vuxen du känner dig trygg med – en vuxen kan hjälpa dig med hur du bäst kan få fram dina åsikter och idéer.

---

Du tränar för din egen skull, inte för någon annans (varken föräldrar, ledare, tränare eller kompisar) därför bestämmer du själv om du vill fortsätta eller inte.

---



**KOM IHÅG  
ATT DU KAN  
KONTAKTA BRIS PÅ  
CHATT, MEJL ELLER  
TELEFON 116 111.  
DU FÅR VARA  
ANONYM.**

## **Bris**

Bris är en barnrättsorganisation. Vi arbetar för att stärka barnets rättigheter genom att stödja, mobilisera samhället och påverka beslutsfattare.

Barn och unga upp till 18 år kan sms:a eller ringa 116 111 dygnet runt, chatta och mejla på [bris.se](https://www.bris.se) eller besöka en Brismottagning.

Bris driver även en vuxentelefon där vuxna kan få stöd i frågor som rör barn, samt en stödlinje för idrottsledare som känner oro för ett barn i sin förening.

Läs mer om Bris på [bris.se](https://www.bris.se)

## **RF**

Riksidrottsförbundet (RF) har till uppgift att stödja, leda och företräda den svenska idrottsrörelsen.

RF representerar 71 medlemsförbund som i sin tur samlar cirka 20.000 föreningar och 3.1 miljoner medlemmar. Över 90 procent av Sveriges ungdomar har någon gång varit medlem i en idrottsförening.

Riksidrottsförbundet arbetar för en föreningsidrott i världsklass. En idrott som gör oss friskare, gladare och där vi möts över gränser.

Läs mer om RF:s arbete på [rf.se](https://www.rf.se)

Idrott ska vara roligt! Fri från mobbning, trakasserier och övergrepp. Det är inte alltid så lätt att veta var gränsen mellan okej eller inte okej går. Eller vad man ska göra om nånting känns fel. Här sammanfattar vi det hela i sju enkla regler, som fungerar som stöd och guide till både barn och idrottsledare. Regler som gäller för alla – oavsett vem du är, eller vilken idrott du ägnar dig åt.



Riksidrottsförbundet **BRIS**