

Trygg i Kimstad GOLF

Vad menar vi då?



Östergötland

*"Allt är skit.
Skolan går dåligt och jag har
inte riktigt några vänner.*

*Men en sak är bra.
Jag har min träning..."*

**Alla förtjänar
att vistas i en
trygg
idrottsmiljö!**



Vad minns du från din idrott?

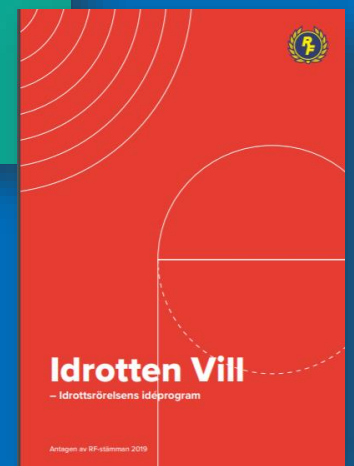
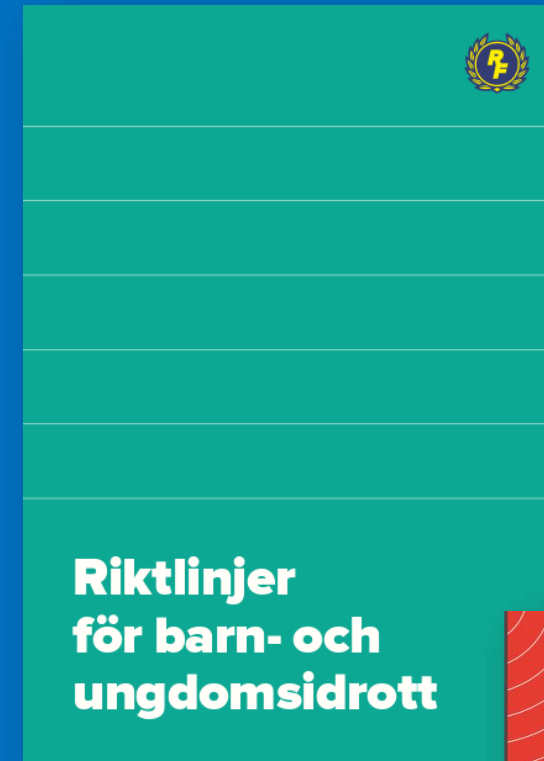
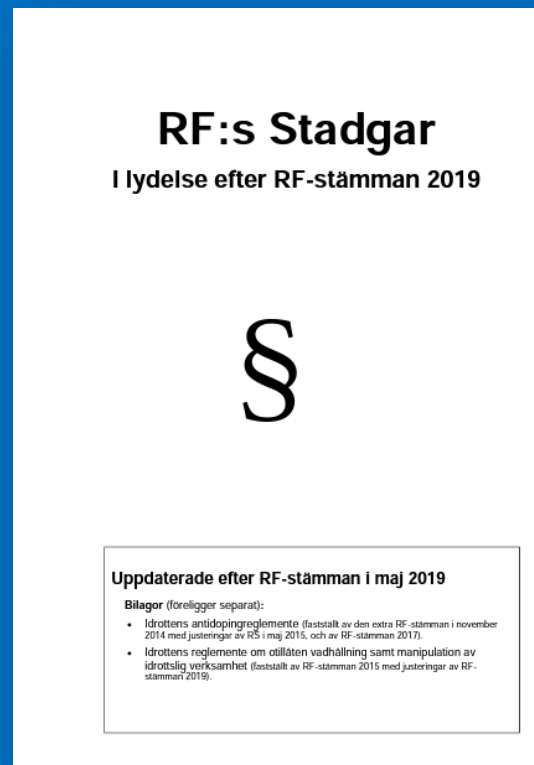
Vilka minnen har du från när du idrottade som barn?

Varför idrottade du?

Kommer du ihåg någon speciell ledare?

Vad vill du att barnen du möter ska komma ihåg?

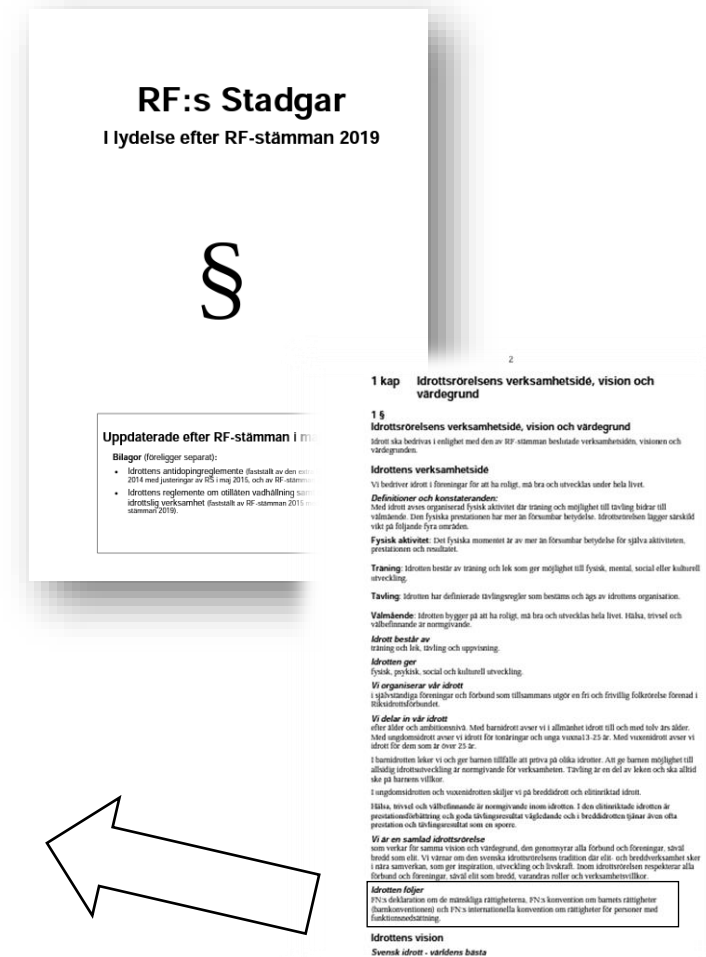
Idrottens styrdokument



RF:s stadgar

”Idrotten följer FN:s deklaration om de mänskliga rättigheterna, FN:s konvention om barnets rättigheter (barnkonventionen) och FN:s internationella konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning”

RF stadgar 1:a kap



Idrottens värdegrund

Glädje och gemenskap - schyssta ledare och kompisar, kul och utvecklande träning tillsammans

Demokrati och delaktighet – sedd, lyssnad på och respekterad av ledare

Allas rätt att vara med - oavsett ambition eller förutsättningar

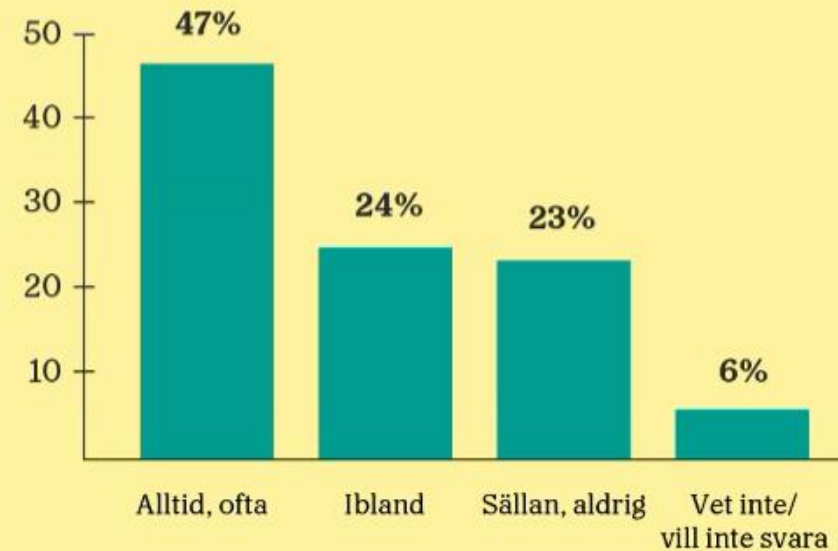
Rent spel- fri från mobbing och trakasserier

Hej!

Trygga ledare = trygga barn



Pratar dina ledare/tränare om hur ni kan få alla att må bra och vara en del av gemenskapen?



Vad behövs för att skapa en positiv miljö?

- Hur blir du en trygg ledare?

Sätt tydliga regler och riktlinjer för beteenden.

Främja inkludering. Visa respekt och tolerans för alla.

Uppmuntra till personlig utveckling snarare än prestation och resultat.

Ge positiv feedback!

Fokusera på gemenskapen, lagandan och samarbetet.

Skapa ett fair play beteende.

Ha roligt!

Utbilda dig själv.

Kommunicera öppet.

Ha respekt för alla!

Lyssna på barnen!

”- När man kommer i friläge. Så kanske någon annan är där med öppet mål och så vill man skjuta själv. Så kanske skottet tar i ribban, över eller stolpe ut eller så. Då klagas de jättemycket. Då kanske de säger efter matchen och kanske i skolan – varför passade du inte?”

Riktlinjer

1. **Trygghet:** skapa trygga och välkomnande miljöer
2. **Delaktighet:** erbjud delaktighet & inflytande
3. **Glädje:** Främja inre drivkraft & långsiktig utveckling
4. **Allsidighet:** Möjliggör allsidigt & lekfullt idrottande
5. **Hälsa:** Bidra till hälsa & välbefinnande över tid



**Riktlinjer
för barn- och
ungdomsidrott**

Skapa trygga och inkluderande miljöer



KUNSKAPSPORTAL

Trygg och inkluderande idrott

För att nå dit behöver vi alla arbeta aktivt. Oavsett om du är ledare, tränare, aktiv, tillhör ett förbund eller förening är din medverkan viktig. Här har Riksidrottsförbundet samlat kunskap, verktyg och metoder för att stötta dig och din förening i arbetet med att skapa en trygg och inkluderande idrott.



Östergötland

Ledare som lyssnar

Barn och unga behöver trygga vuxna som lyssnar



Ledare som lyssnar är en webbaserad utbildning om psykisk hälsa för dig som leder barn och unga på fritiden.

I utbildningen får du lära dig mer om psykisk hälsa och hur du kan upptäcka och stötta barn och unga som mår dåligt psykiskt. Du får även tips om hur du kan stärka den psykiska hälsan hos de barn och unga som du leder.

Gå till utbildningen



VAD MENAS MED BARNETS BÄSTA I IDROTTSAMMANHANG?

En av barn- och ungdomsidrottens mest konfliktyllfyllda och känsloladdade frågor handlar om tävlingsens roll och plats i barns idrottande. Utan tvekan är tävlingsmomentet en viktig och integrerad del av föreningsidrotten. Men med tävlingar följer ett antal konsekvenser – någon måste vinna medan andra förlorar. Dessutom bedöms, jämförs och rangordnas prestationer med varandra. Kanske har du hört begrepp som tävlingslogik eller tävlingsfostran. Tävlingslogiken kan skapa problem och negativa upplevelser hos unga. Den idrottsverksamhet som är tänkt att vara rolig och utvecklande för barn och ungdomar riskerar i stället att uppfattas som allvarsam, kravfylld och full av misslyckanden.

Idrottsforskaren Tomas Peterson menar att denna problematik beror på att barn- och ungdomsidrotten innehåller två delvis motstridiga principer: *föreningsfostran* och *tävlingsfostran*. Med *föreningsfostran* avser han ett antal ideal som är starkt förankrade i vår föreningstradition. De handlar om att verksamheten ska vara lika öppen och tillgänglig för alla, och att alla medlemmar ska få vara med, känna delaktighet och kunna utvecklas utifrån sina egna förutsättningar och intressen. Med *tävlingsfostran* avser Peterson i stället alla de principer

och värderingar som omgärdar själva tävlingsidrottens logik. De handlar både om att lära sig specifika idrotter (såsom tennis, handboll eller gymnastik) och att handskas med tävlandets förutsättningar, såsom att bli jämförd med andra, vinna ibland och förlora vid andra tillfällen, om vikten av god tävlingsetik samt förståelse för att idrottsprestationer ofta förutsätter både hård träning och en seriös inställning.

Både föreningsfostran och tävlingsfostran är självklara inslag i föreningsidrotten. Många klubbar lyckas med att balansera dessa principer mot varandra på ett bra sätt. Men Peterson menar att problem uppstår när tävlingsfostran får en alltför dominerande roll – särskilt i den verksamhet som riktar till yngre åldersgrupper. Ju mer verksamheten fokuserar på resultat och segrar, desto större är risken att de ungas idrottslek ersätts av vuxenidrottens allvar. I förlängningen följer snabbt negativa inslag såsom selektion ("toppning"), utslagning, föräldrapress och hårt uppskruvad resultat- och prestationshets. Det är i sådana situationer som barn tvingats till att anpassa sig till den seniore tävlingsidrottens principer och inte tvärtom. När tävlingslogiken sätts i första rummet i barn- och ungdomsidrotten kan följden bli att verksamheten inte längre är förenlig med barnkonventionen.

Hur är det hos er?

Hur tänker ni kring principer för föreningsfostran och tävlingsfostran? Vad gör ni för att skapa balans mellan föreningsfostran och tävlingsfostran?

PRAKTISKA METODER FÖR BARNS DELAKTIGHET OCH INFLYTANDE

I den här delen av handboken följer olika typer av övningar, underlag och metoder för att skapa delaktighet och inflytande för barn i olika verksamheter. Detta är främst en inspirationsbank, som vill visa den variation av möjligheter som finns. Löpande i texten finns tips på material och litteratur för den som vill få fördjupad information. I slutet av boken finns också läsanvisningar. Även här löper den röda tråden om vikten av att lyssna på barnen. Eller för att uttrycka det med ett citat från vår enkät där barn tipsar vuxna:

"Att fråga och att man ska argumentera, istället för att bara bestämma."

Vår utgångspunkt är att varje ledare för en aktivitet gör en bedömning av vad som kan passa de barn som ska delta. Våra

kontexter och erfarenheter skiljer sig åt och detta styr våra metodval. Fundera igenom de olika momenten i den metod du tänker använda, för att se om det finns saker som gör att det kan vara svårt för vissa barn att vara aktiva och ta del av metoden. Det kan till exempel handla om språkliga hinder eller nedsatt syn, hörsel eller rörelseförmåga. Uppmärksamma tillsammans hur hindren kan undanröjas för att alla ska kunna delta på lika villkor. Tänk på att det inte är metoden som ska styra urvalet av deltagande barn, välj då hellre en annan metod. Kom också ihåg att tidigt inkludera barnen, för att tillsammans diskutera val och utveckla de metoder som används.

Det görs ingen uppdelning av övningarna utifrån vilken ålder de vänder sig till. Det är viktigare att tänka på vad som är syftet

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 KÄNNA SIG DELAKTIGA I SIN FÖRENING

REGEL



Innehåll

Trygg idrott 5	Checklista – förebyggande arbete 19
Mobbing	Värdegrundarbete..... 19
Definition av mobbing..... 6	Strategiskt jämställdhetsarbete..... 19
Varför uppstår mobbing inom idrotten?..... 6	Handlingsplan..... 19
Hur kan det förebyggas?..... 6	Nätverk..... 20
Frågor att fundera över..... 7	Identifera och arbeta med riskzoner..... 20
Trakasserier	Ledare och tränare..... 20
Definition av trakasserier..... 8	Uppföljning..... 21
Varför uppstår trakasserier inom idrotten?..... 8	Checklista förebyggande arbete..... 21
Hur kan det förebyggas?..... 8	Handlingsplan – om något odmskat har hänt..... 21
Frågor att fundera över..... 9	Handlingsplan – åtgärder i fem steg 22
Sexuella övergrepp och sexuella trakasserier	Anmälan till socialtjänsten
Definition av sexuella övergrepp..... 10	Vilken skyldighet har vi att anmäla?..... 23
Våldsskt..... 10	Hur går en anmälan till?..... 23
Definition av sexuella trakasserier..... 10	Vad händer efter en anmälan?..... 23
Varför uppstår sexuella övergrepp och sexuella trakasserier inom idrotten?..... 11	Polisanmälan
Hur kan det förebyggas?..... 11	Ordlista..... 24
Sexualbrott enligt lagen..... 11	Olika grader av misstänke..... 24
Registerutdrag..... 12	Steg för steg..... 24
Andra delar av förebyggande arbete..... 12	Riksidrottsförbundets idrottsombudsman och växelblåsartjänst
Frågor att fundera över..... 13	Idrottsombudsmannen..... 25
Våld	Växelblåsartjänst..... 25
Definition av våld..... 14	Tillsammans när vi långt 26
Misshandel..... 14	
Vad säger lagen?..... 15	
Varför uppstår våld inom idrotten?..... 15	
Hur kan det förebyggas?..... 15	
Våldspyramiden..... 16	
Frågor att fundera över..... 17	

Trygg Fotboll



Trygg Fotboll

SvFF definierar begreppet Trygg Fotboll som organisationens ansvar att försäkra sig om att all fotboll är inbjudande, säker och positiv för alla barn och att alla barn



Östergötland

INNEHÅLL

1. Trygg idrott	4	Vad säger lagen? Varför uppstår våld inom idrotten? Hur kan det förebyggas?
2. Trygg idrottsplatser, den fysiska miljön	6	Vägen till och från idrottsplatsen Byggnader på idrottsplatsen Aktivitetens möjligheter på idrottsplatsen Omklädningsrummens utformning Grönska och vatten Vidare lästips för mer information
3. Mobbing	22	Definition av mobbing Varför uppstår mobbing inom idrotten? Hur kan det förebyggas? Frågor att fundera över
4. Trakasserier	26	Definition av trakasserier Varför uppstår trakasserier inom idrotten? Hur kan det förebyggas? Frågor att fundera över
5. Sexuella övergrepp och sexuella trakasserier	28	Definition av sexuella övergrepp Våldtäkt Definition av sexuella trakasserier Varför uppstår sexuella övergrepp och sexuella trakasserier inom idrotten? Hur kan det förebyggas? Sexualbrott enligt lagen Registerutdrag Andra delar av förebyggande arbete Frågor att fundera över
6. Våld	34	Definition av våld Misshandel
7. Checklista - förebyggande arbete	42	Värdegrundsarbete Strategiskt jämställdhetsarbete Handlingsplan Nätverk Identifiera och arbeta med riskzoner Ledare och tränare Uppföljning Checklista förebyggande arbete Handlingsplan - om något oönskat har hänt
8. Handlingsplan - åtgärder i fem steg	50	
9. Anmälan till socialtjänsten	52	Vilken skyldighet har vi att anmäla? Hur går en anmälan till? Vad händer efter en anmälan?
10. Polisanmälan	54	Ordlista Olika grader av misstanke Steg för steg
11. Riksidrottsförbundets idrottsombudsman och visseblåsartjänst	57	Idrottsombudsmannen Visseblåsartjänst
12. Tillsammans når vi långt	58	

Läsanvisning

Skriften "Trygga fotbollsmiljöer" är tänkt att vara ett stöd för Svenska Fotbollförbundets föreningar vid deras arbete med att skapa trygga miljöer för våra fotbollsutövare. Skriften är utformad med tanke på att läsaren skall kunna gå igenom vissa utvalda kapitel av skriften som är aktuella just för tillfället samt för den aktuella föreningen. På så sätt kan skriften användas som ett uppslagsverk när föreningen vill börja jobba med någon av frågorna som skriften behandlar. Men givetvis går skriften även att läsa i sin helhet.

Kapitel två om den fysiska miljön runt idrottsplatsen riktar sig till dig som arbetar med planering, byggande och förvaltning av den byggda miljön runt idrottsplatsen. Kapitel tre handlar om hur vi kan integrera exempelvis ljusmiljöer, byggnader, aktiviteter, grönska och vatten med varandra, och på så sätt skapa en mer hållbar och tryggare livsmiljö. Övriga kapitel vänder sig till dig som vill motverka exempelvis mobbing, trakasserier och våld både inom och utanför föreningen.

-”Jag älskar
att spela
fotboll”



Nolltolerans mot...

Mobbing

Upprepad kränkande behandling under längre till

- Fysisk – slag, knuffar, tafsningar, sabotage, förföljelse
- Psykisk – elaka kommentarer, miner, utfrysning, ignoreras, suckar, blickar
- Verbal: elaka ord, skvaller, rykten, lögner, hot om våld

Våld

Ingen får medvetet göra någon annan illa

- Fysiskt – ex. sparkas, knuffas, bitas, nypas, dra i armar
- Psykisk – ex. en handling hen tvingas göra eller avstå mot sin vilja
- Verbal – ex. skrika, håna, trakassera



Trakasserier

Förolämpad, hotad, kränkt eller illa behandlad kopplat till någon av de sju diskrimineringsgrunderna

Sexuella övergrepp & trakasserier

Ingen får utsätta någon annan för sexuell handling mot dennes vilja

- Fysisk - Beröring som upplevs skrämmande eller obehagligt, påtvingat pga. oförmåga att uttrycka vilja, maktspel
- Psykisk – tvinga någon att se på sexuell handling (verklig el online)
- Verbal – prata på ett sätt som upplevs obehagligt
- Foto/filma mot personens vilja.

Sexuella övergrepp & sexuella trakassier

Forskningen säger

- Förekomsten av sexuella övergrepp mot barn inom idrotten är hög
- Flickor verkar utsättas för sexuella övergrepp i något högre grad än pojkar, men barn kan drabbas oavsett kön.
- Idrottsaktiva på högre tävlingsnivå löper större risk att bli sexuellt utnyttjade av en tränare.
- Tränare brukar antas vara de främsta förövarna av sexuella övergrepp mot barn inom idrotten, men eventuellt är det oftare andra idrottsaktiva som är förövare än tränare (det behövs mer forskning för att kunna jämföra)
- Grooming är en nyckelkomponent vid sexuella övergrepp mot barn inom idrotten.
- Avslöjande av sexuella övergrepp förhindras av rädsla för konsekvenserna och av barnets svårigheter att subjektivt uppfatta utsattheten i situationen



Fundera på...

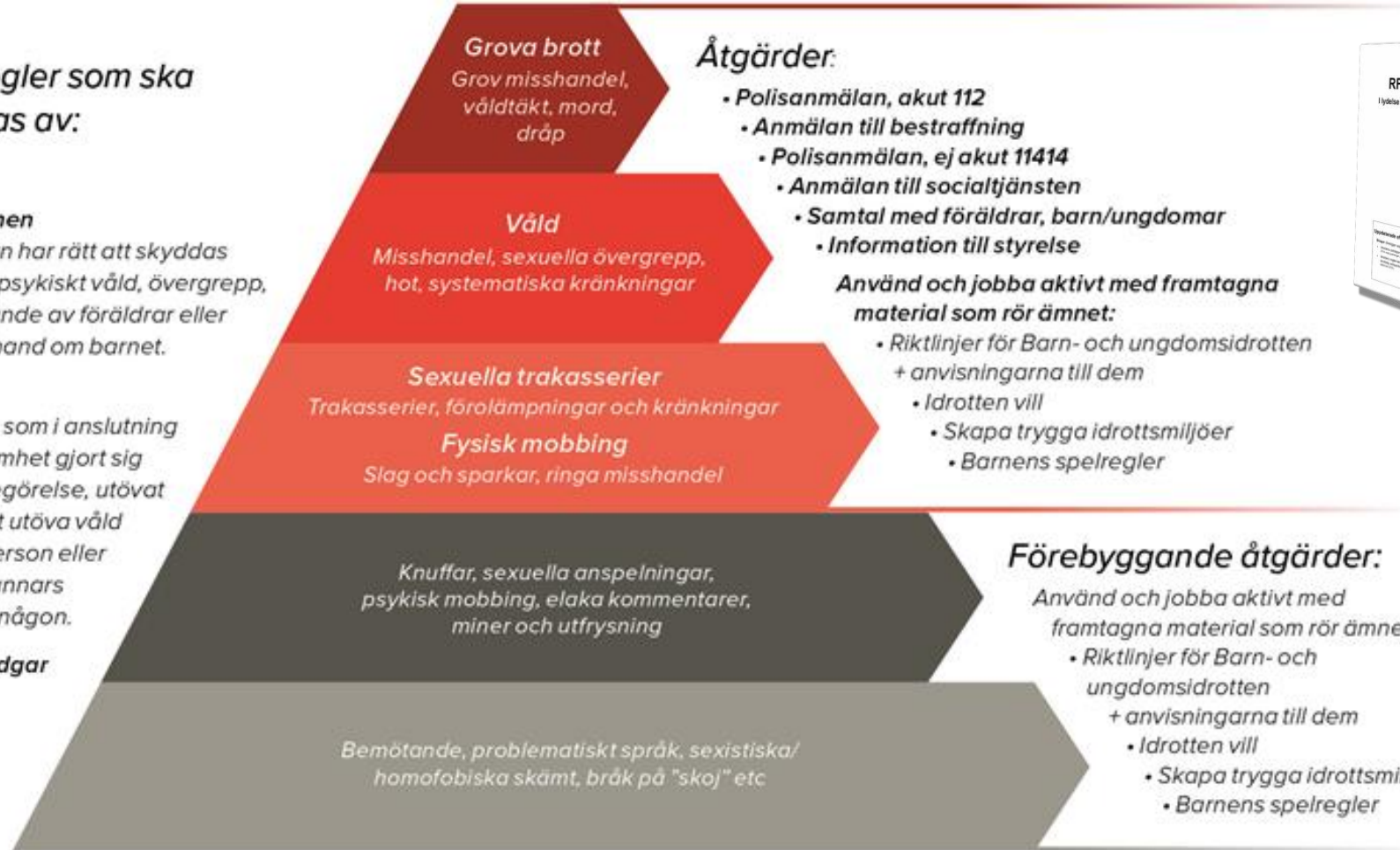
- ✓ Vem är mest självklar i er förening? Hur präglar det sammanhanget för den/dem som inte är självklara?
- ✓ Vad går det att skämta om? Skämtas det om vissa grupper av människor? På vilket sätt?
- ✓ Kan ni identifiera några riskzoner i er förening?
- ✓ Hur ser det ut i er verksamhet vad gäller kränkningar, trakasserier & mobbing?
- ✓ Vet ni hur barnen upplever det?
- ✓ Hur vill ni att kontakten mellan ledare- tränare-aktiva ska se ut på nätet och i sociala medier?
- ✓ Hur kan ni på bästa sätt trygga er vardagliga miljö för att minska risken för övergrepp?



Våldspyramiden

Lagar och regler som ska följas regleras av:

- **Svensk lag**
- **Barnkonventionen**
Artl 19: Varje barn har rätt att skyddas mot fysiskt eller psykiskt våld, övergrepp, vanvård utnyttjande av föräldrar eller annan som har hand om barnet.
- **RF:s stadgar**
14 Kap §2:8: Den som i anslutning till idrottsverksamhet gjort sig skyldig till skadegörelse, utövat våld eller försökt utöva våld mot en annan person eller som hotat eller annars allvarligt kränkt någon.
- **Förbundets stadgar**
- **Föreningens stadgar**



Åtgärder:

- Polisanmälan, akut 112
- Anmälan till bestraffning
- Polisanmälan, ej akut 11414
- Anmälan till socialtjänsten
- Samtal med föräldrar, barn/ungdomar
- Information till styrelse

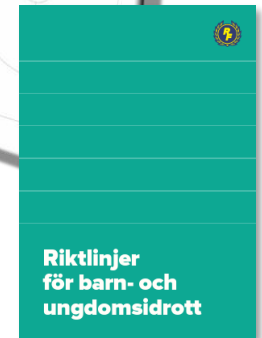
Använd och jobba aktivt med framtagna material som rör ämnet:

- Riktlinjer för Barn- och ungdomsidrotten + anvisningarna till dem
- Idrotten vill
- Skapa trygga idrottsmiljöer
- Barnens spelregler

Förebyggande åtgärder:

Använd och jobba aktivt med framtagna material som rör ämnet:

- Riktlinjer för Barn- och ungdomsidrotten + anvisningarna till dem
- Idrotten vill
- Skapa trygga idrottsmiljöer
- Barnens spelregler



Bris stödlinje för idrottsledare
– öppet vardagar 9-12.
077-44 000 42



BEGÄRAN OM UTDRAG från belastningsregistret för föreningar m.m.

Sida 1 (1)

Insändes till:
Polismyndigheten
Box 757
981 27 Kiruna

Den här blanketten är avsedd för dig som ombetts visa upp ett utdrag ur belastningsregistret enligt bestämmelser i lagen (2013:852) om registerkontroll av personer som ska arbeta med barn.

Du ska visa upp utdraget när du erbjuds anställning, uppdrag eller praktiktjänstgöring om det är ett arbete som innebär direkt och regelbunden kontakt med barn. Du får sedan behålla utdraget som är giltigt under 1 år från utfärdandedatumet.

Normal handläggningstid är ca 2 veckor, men om blanketten är ofullständigt eller otydligt ifyllt kan det ta längre tid. Var god **texta** om du inte fyller i blanketten direkt i datorn. **Glöm inte namnunderskriften** (gäller även inskannad begäran via e-post).

Dina personuppgifter

Personnummer (ÅÅÅÅMMDD-XXXX)

Efternamn

Förnamn

Telefonnummer dagtid

Föreningens namn:

Skriv föreningens namn här

Datum:

Skriv dagens datum här

KONTAKTUPPGIFTER

Kontaktperson Trygg Fotboll inom förening:

Skriv namn och kontaktuppgifter på dessa rader.

Sakkunnig RF/SISU distrikt:

Skriv namn och kontaktuppgifter på dessa rader.

Ansvarig Trygg Fotboll SDF:

Skriv namn och kontaktuppgifter på dessa rader.

Idrottsombudsmannen:

08-627 40 10 eller idrottsombudsmannen@rf.se

Polisen:

Akut: 112 / Ej akut:11414

Socialtjänst i er kommun:

Skriv namn och kontaktuppgifter på dessa rader.

Stöd för idrottsledare (BRIS):

077 - 440 00 42

Om du vill vara anonym/

Visselblåsartjänsten:

<https://report.whistleb.com/sv/riksidrottsforbundet>

Hedersrelaterat våld eller förtryck:

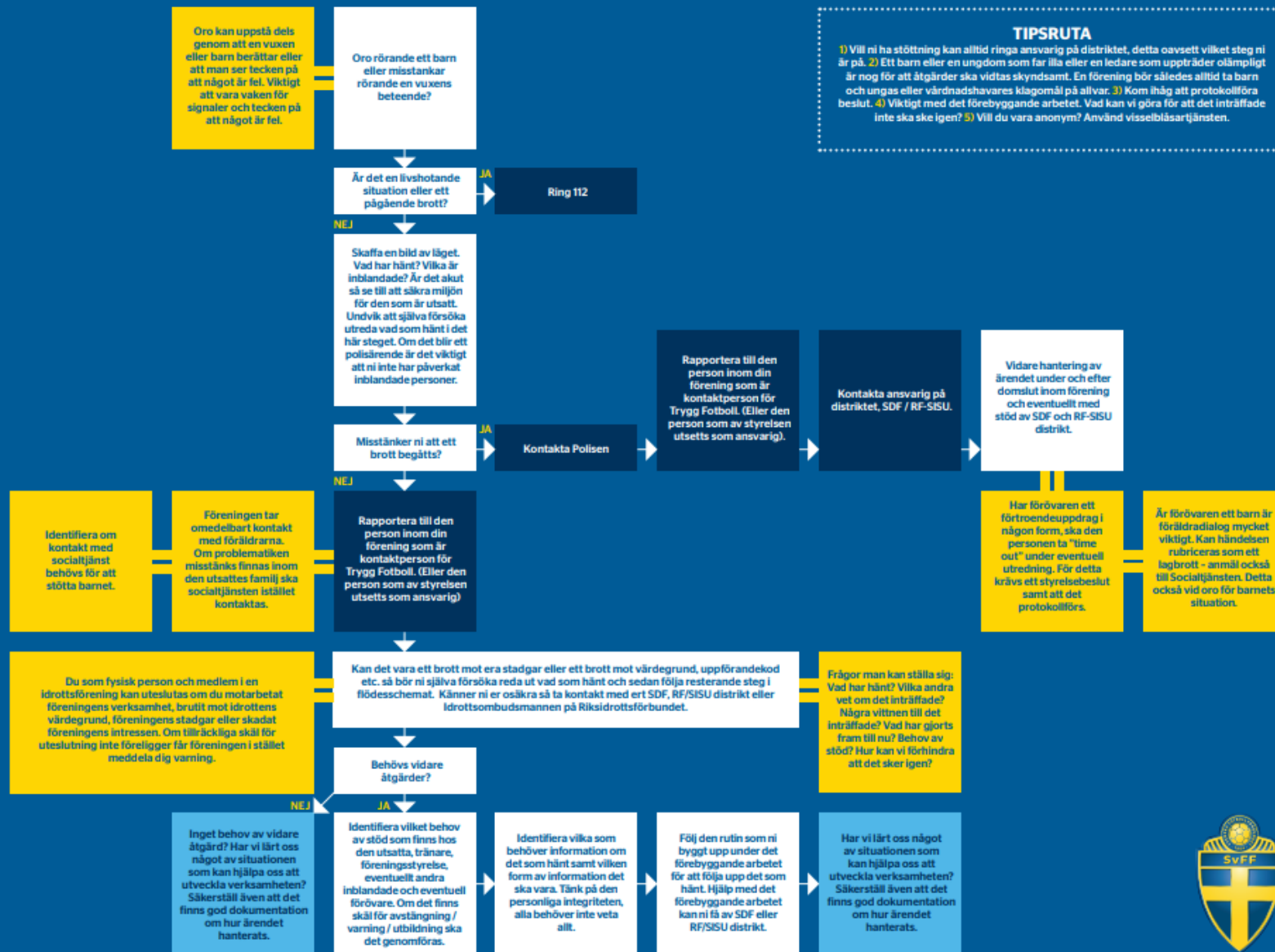
TRIS: www.tris.se
Hedersförtryck.se

Övrig kontakt:

Skriv namn och kontaktuppgifter på dessa rader.

FLÖDESSCHEMA

Hantering vid oro för barn- och ungdomar i föreningen



TIPSruta

1) Vill ni ha stöttning kan alltid ringa ansvarig på distriktet, detta oavsett vilket steg ni är på. 2) Ett barn eller en ungdom som far illa eller en ledare som uppträder olämpligt är nog för att åtgärder ska vidtas skyndsamt. En förening bör således alltid ta barn och ungas eller vårdnadshavares klagomål på allvar. 3) Kom ihåg att protokollföra beslut. 4) Viktigt med det förebyggande arbetet. Vad kan vi göra för att det inträffade inte ska ske igen? 5) Vill du vara anonym? Använd visselblåsartjänsten.



Case



Hur kan vi erbjuda en trygg idrottsmiljö?

- För att erbjuda en miljö där ledarna mår bra och gör sitt bästa för att **varje** barn har ett värde, får hjälp och stöd, tillåts utvecklas och kan vara delaktig
 - Begär vi registerutdrag på alla ledare från 15 år, utan undantag.
 - Uppdaterar vi vår policy och handlingsplan varje år
 - Är trygghet och trivsel ett återkommande tema på vår årliga träff med ledare
 - Prioriterar vi delaktighet och påverkan för varje barn
 - Är styrelse och andra utsedda uppdaterade kring stöd och verktyg från SF, SDF och RF-SISU Östergötland



TACK!



Lollo Bladh
010-476 5023
lolita.bladh@rfsisu.se