



**SVENSKA
SKIDFÖRBUNDET®**
SWEDISH SKI ASSOCIATION

230401

BARN- OCH UNGDOMSIDROTT – I TRYGG MILJÖ

Skid- och snowboardåkning för barn och unga ska bedrivas i trygga idrottsmiljöer präglade av delaktighet, glädje och gemenskap. Innehållet i träningen ska utgå från allsidighet och främja hälsa för ett hållbart och (livslångt) idrottande.

Innehållsförteckning

Inledning.....	2
Checklista.....	3
Kontaktvägar – vem vänder du dig till när något inte står rätt till?	4
Handlingsplan – när något önskat har hänt	5

Svenska Skidförbundet

Riksskidstadion, SE-791 19 FALUN

Telefon: +46 (0)10-708 69 00

Webb: www.skidor.com

Huvudsponsor





Inledning

Genom att samarbeta och utgå från Riksidrottsförbundets (RFs) riktlinjer för barn- och ungdomsidrott ([länk](#)) kan vi tillsammans skapa verksamheter och miljöer där alla känner sig välkomna och får möjlighet att utvecklas utifrån sina egna erfarenheter och ambitioner.

Vi kan då utforma och bedriva verksamhet där barn och unga är delaktiga i verksamheten, känner sig sedda, inkluderade och har roligt tillsammans. Detta främjar utveckling på alla nivåer och ett livslångt idrottsintresse.

Delaktighet, inkludering och glädje hänger starkt ihop. Delaktighet handlar om att verksamheten planeras och genomförs utifrån barn och ungas perspektiv. Det är viktigt att ungas synpunkter tas på allvar och faktiskt får göra skillnad. Att vara med och påverka utvecklar även känslan av tillhörighet och inkludering. Forskning visar att unga som involveras i beslut, och känner möjlighet att påverka, stannar längre inom idrotten. För att det helt enkelt blir roligare!

BARNKONVENTIONEN: ARTIKEL 12

Barn har rätt att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör barnet. Hänsyn ska tas till barnets åsikter, utifrån barnets ålder och mognad.

Vi vet att en majoritet av alla barn och ungdomar någon gång under sin uppväxt är medlem i en idrottsförening. Utifrån det har föreningsverksamheten en viktig social funktion att fylla i samhället. Generellt karaktäriseras föreningar av en positiv miljö där ungdomarna får göra det de gillar och göra det tillsammans med kompisar – en plats för glädje och gemenskap, fri från utanförskap och trakasserier.

Svenska Skidförbundets mål är att det ska vara verklighet i alla skid- och snowboardföreningar – i hela Sverige.

BARNKONVENTIONEN: ARTIKEL 2

Alla barn är lika mycket värda och har samma rättigheter. Ingen får diskrimineras.

Nedan finns en checklista med ett antal punkter som bör vara en del av föreningens arbete för att skapa trygga idrottsmiljöer och därmed förebygga övertramp inom idrotten. Det handlar om att motverka alltifrån för tidig specialisering till kränkande behandling och trakasserier. Därefter följer ett förslag på handlingsplan om något tyvärr sker som inte ska ske, samt vem du vänder dig till i olika ärenden.



I ert trygghetsarbete rekommenderar vi att föreningen tar stöd av

- Kunskapswebben, [Trygg och inkluderande idrott \(sisuforlag.se\)](http://sisuforlag.se)
- RF/SISU i era respektive distrikt, [kontaktinformation](#)

"Alla vuxna – oavsett roll inom idrotten – har ansvar för barn och unga i sin närhet och den verksamhet man är del av eller ansvarar för. Varje vuxen förväntas därför agera när ett barn eller en ungdom signalerar att något inte är bra. För att kunna agera när ett barn eller en ungdom inte mår bra eller när något inträffat är arbetet med rutiner och uppföljning avgörande."

RFs riktlinjer för barn- och ungdomsidrott

Checklista

Trygghet

- **Värdegrundsarbete** – Ta stöd av [Skidor Vill](#)
- **Jämställdhetsarbete** – Ta stöd av [SkiEquality](#)
- **Handlingsplan**– om något önskat har hänt. Se förslag nedan och även RFs [Skapa trygga idrottsmiljöer.pdf \(rf.se\)](#)
- **Registerutdrag** – Inför och under varje säsong [begär in utdrag ur belastningsregistret](#) för alla ledare/tränare som kommer i kontakt med barn under 18 år.
- **Uppföljning** – Stäm av årsvis att checklistan är aktuell och efterlevs.

Delaktighet

- Involvera unga i beslut som rör dem och gör dem delaktiga i verksamheten. Ta stöd av [Vägledning vid bedömning av barn och ungas bästa](#)
- Tips och inspiration från [webbinarium om ungas delaktighet](#)

Glädje

- Fråga barn och unga vad de drivs av, vad de tycker är roligt med sin idrott, utforma sedan verksamheten med det som grund.
- Utbilda ledare och tränare – ge dem kunskap och inspiration kring betydelsen av inre drivkraft, för att främja långsiktig utveckling. Ta stöd av respektive idrotts utbildningsutbud och utvecklingsmodell.



Allsidighet

- Utbilda ledare och tränare – säkerställ kunskap om rätt träning för respektive utvecklingsstadium. Ta stöd av respektive idrotts utbildningsutbud och utvecklingsmodell.
- Gör det möjligt, och uppmuntra till deltagande i fler idrotter.

Hälsa

- Utbilda ledare och tränare – så kunskap om hälsa och välbefinnande finns över tid. Ta stöd av respektive idrotts utbildningsutbud.
- Läs materialet [Den hållbara idrottaren](#)

Kontaktvägar – vem vänder du dig till när något inte står rätt till?

Misstänker du ett brott [kontakta polisen](#), gäller det [orosanmälan vänd dig till socialtjänsten](#). Om du är osäker så hjälper idrottsombudsmannen dig med råd.

Gäller det något du reagerat på i **föreningens verksamhet**?

1. Ta i första hand upp dina synpunkter eller upplevelser med aktuell tränare/ledare.
2. Vänd dig till föreningens styrelse om ledaren inte lyssnar eller om det finns andra hinder att vända sig direkt till ledaren. Styrelsen är ytterst ansvarig i föreningen och kan till exempel avsluta ett samarbete med en tränare.
3. Om det finns hinder att vända sig till föreningens styrelse, såsom personkopplingar eller att oron är kopplad till styrelsen, kan du höra av dig till Svenska Skidförbundet via, tryggidrott@skidor.com.
4. Det går även att ta kontakt med respektive RF-SISU-distrikt där det finns sakkunniga i barn- och ungdomsidrott som kan hjälpa till att föra dialog med föreningen eller guida dig rätt.
5. Om ett ärende inte kan hanteras av varken förening, Svenska Skidförbundet eller RF/SISUs distrikt, kontakta idrottsombudsmannen telefon 08-627 40 10 eller skicka e-post till idrottsombudsmannen@rf.se.
6. Om du inte vill eller vågar vända dig till idrottsombudsmannen direkt kan du använda den [anonyma och krypterade visselblåstjänsten](#), där idrottsombudsmannen tar emot ärenden.



Gäller det något du reagerat på i **Svenska Skidförbundets verksamhet**?

1. Ta i första hand dina synpunkter eller upplevelser med den som ansvarar för aktuell verksamhet inom Svenska Skidförbundet. · Om du är osäker på vem du ska kontakta, skicka ett meddelande till tryggidrott@skidor.com , alternativt anmäl ärendet via [SSFs visselblåsartjänst](#).
2. Du kan även kontakta idrottsombudsmannen på RF eller skicka ett meddelande till idrottsombudsmannen@rf.se.

Handlingsplan – när något oönskat har hänt

Ytterligare stöd i handlingsplanen finns i RFs dokument [Skapa trygga idrottsmiljöer](#).

1. **Skaffa en bild av läget** (eller få en uppfattning av läget) skriv ned misstanke
 - Vad är det som har hänt?
 - Har det skett något där ni misstänker lagbrott, gå direkt till punkt 2
 - Har det skett ett övertramp som strider mot föreningens värdegrund?
 - Vilka är inblandade?
 - Är det barn eller ungdomar inblandade? Kom då ihåg att ta stöd av [Vägledning vid bedömning av barn och ungas bästa](#).
2. **Vid misstanke om lagbrott**
 - Misstänks lagbrott, polisanmäl direkt utan att på egen hand först utreda.
3. **Identifiera vilket behov av stöd som finns**
 - Vilket stöd behöver den som blivit utsatt?
 - Finns det tränare som behöver stöd?
 - Behöver föreningsstyrelsen stöd? (vid exempelvis stadgebrott eller värdegrundsbrott)
 - Finns det andra inblandade som behöver stöd?
 - Vilket stöd behöver förövaren?
4. **Identifiera vilka som behöver information?**
 - Vilka behöver information?
 - Vilken information behöver de? Tänk på den personliga integriteten, alla behöver inte veta allt.
5. **Följ upp att åtgärder som tagits beslut om blir gjorda**
 - Utgå från det förebyggande arbetet.
 - Finns det behov att uppdatera föreningens stadgar e