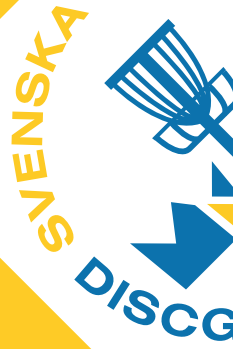


**SVENSKA DISCGOLFFÖRBUNDETS**

**TRYGG IDROTT INOM DISCGOLF**



# TRYGG IDROTT INOM DISCGOLF

Stöd för föreningar, ledare och aktiva

## Vad är trygg idrott?

Trygg idrott handlar om att alla ska känna sig välkomna, respekterade och säkra i sin idrottsmiljö - både **fysiskt** och **psykiskt**.

### Det innebär att:

Ingen ska utsättas för kränkningar, mobbning eller övergrepp.  
Alla behandlas lika oavsett bakgrund.  
Barn och unga får utvecklas i en trygg och positiv miljö.

Trygg idrott är en förutsättning för att människor ska vilja börja, stanna kvar och utvecklas inom discgolf.

Med det här dokumentet hoppas vi kunna ge stöd till föreningar och er ledare med barn och ungdomsgrupper inom discgolf.

## Detta dokumentets uppbyggnad och mål

Det mesta av vad detta dokument innehåller är för oss alla en självklarhet och ryms inom det vi kallar sunt förnuft och bra uppträdande mot vår omgivning.

Men det kan vara svårare än vad vi tror att faktiskt applicera detta i verkligheten. För er verklighet som förening och ledare är en verklighet med få ledare och där flertalet av dessa ledare är helt utan utbildning kring hantering av barn och unga. Vi har också en styrelse som gör allt arbete obetalt på sin fritid.

Med dessa förutsättningar är det inte konstigt att man ibland behöver ta genvägar och kanske blundar för vissa delar. Eller helt enkelt bara missar det uppenbara för att man gått all-in i något man brinner så himla mycket för - Vår idrott, discgolven.

Vi hoppas att med detta dokument skapa en möjlighet att faktiskt skapa en trygg idrottsmiljö för alla. Väcka små enkla tankar och ge förening och ledare möjlighet till att skapa en struktur utan för mycket extra arbete och utan att behöva ta för mycket genvägar.

Vi önskar ge er rätt förutsättningar att ta kloka beslut och ge våra barn och unga de bästa förutsättningarna för *Discgolf för alla\**.

### Innehåll

- DEL 1 - FÖRENINGENS ANSVAR
- DEL 2 - FÖR DIG SOM LEDARE
- DEL 3 - MILJÖN TILL OCH FRÅN TRÄNINGEN
- DEL 4 - DISCGOLFENS STYRKOR
- DEL 5 - AVSLUTNING

\* <https://svenskdiscgolf.se/discgolf-for-alla/>

# Viktigt att tänka på - i korthet

Allt kommer vi gå igenom i detta dokument men här är några viktiga och återkommande punkter i korthet för er som ansvariga i förening och för dig som ledare.

## För föreningen

- Ha tydliga värdegrunder och riktlinjer
- Arbeta förebyggande - inte bara när något händer
- Skapa trygga strukturer och rutiner
- Ta alla signaler på allvar

## För ledare

- Var en trygg vuxen och förebild
- Sätt tydliga ramar och regler
- Agera direkt vid olämpligt beteende
- Se och bekräfta alla deltagare



# DEL 1 - FÖRENINGENS ANSVAR

Hur blir vi en idrottsförening med en trygg idrottsmiljö?

## Skapa en trygg grund

En trygg förening börjar med tydliga värderingar. Det är här er förening börjar sitt arbete kring trygg idrott. Det är här ni bygger grunden.

*Så kan ni göra:*

- Ta fram en värdegrund (hur vi är mot varandra)
- Kommunicera den till medlemmar, ledare och föräldrar
- Följ upp att den efterlevs
- När ni fattar beslut inom föreningen - Stäm alltid av med er egna värdegrund och se så ert beslut följer den väg ni valt för föreningen

Att ta fram en värdegrund behöver inte vara ett jättestort arbete. Börja med att ta fram 3-5 värdeord. Ord som förklarar hur ni vill att er förening ska agera och vad ni som förening vill förknippas med.

Skapa en värdegrund kring dessa ord. Skriv ner vad orden betyder för er. Det behöver bara vara några få vägledande meningar kring vara ord.

Publicera er värdegrund på hemsida och förmedla den till föreningens medlemmar och alla som börjar arbeta inom föreningen.

## Tydliga rutiner och ansvar

Alla i föreningen ska veta vad som gäller. Tydliga och nedskrivna rutiner hjälper också att ta rätt beslut under stressade eller pressade situationer.

*Så kan ni göra:*

- Utse en trygghetsansvarig
- Ha en enkel rutin för att rapportera händelser
- Beskriv vad som händer när något anmäls
- Skapa listor i vilken ordning saker ska ske och när. Ett sådant exempel är en lista för hur ni ska jobba när en ny person ska börja jobba med en barngrupp. Listan hjälper er att samla in de uppgifter ni behöver och begära registerutdrag. Sånt som annars är lätt att missa när man "känner personen" eller är rädd att förlora en frivillig till jobbet.

*Det ska vara enkelt för era medlemmar att:*

- Berätta
- Få stöd
- Få hjälp

*Det ska vara enkelt för era medlemmar, ledare och funktionärer att se vad som förväntas av dem:*

- Tydliga listor som beskriver rutiner för olika händelser
- Tydliga listor på vilka arbetsuppgifter respektive roll har

## Förebyggande arbete

Vänta inte - Det viktigaste arbetet sker innan problem uppstår. Att skapa dokument med värdegrund, listor och handlingsplaner är inte det ni i styrelsen längtar efter, det förstår vi. Men när väl dessa dokument är på plats så kommer ert arbete bli både lättare och kännas mer tydligt. Det behöver heller inte vara helt kompletta dokument, viktigast är att börja någonstans och sen låta dessa dokument vara levande. Förstå att detta arbete är något som sker över tid och något man aldrig blir klar med.

Trygghet byggs varje träning, varje möte - inte bara vid incidenter.

*Så kan ni göra:*

- Prata om värderingar regelbundet
- Utbilda ledare (Hos RF-SISU och Svenska Discgolf förbundets ledarutbildning)
- Skapa en kultur där det är okej att säga ifrån

## Hantera situationer när något händer

Det viktigaste är att agera - snabbt och lugnt. Även om man som förening har gjort sin läxa kan situationer uppstå. Och det är här det är viktigt att ni har er handlingsplan klar. Då kommer ni jobba strukturerat och kommer snabbare komma fram till både vad som hänt och eventuella lösningar.

*Så kan ni göra:*

- Lyssna på den som berättar
- Ta det på allvar
- Dokumentera och följ upp
- Involvera rätt personer (föräldrar, styrelse vid behov)
- Följ av er uppsatta handlingsplaner

*Undvik att:*

- Förminska
- Vänta
- Lösa allt "internt" utan struktur



## Krav på registerutdrag

Den här borde kanske egentligen ligga under både "Tydliga rutiner och ansvar" samt "Förebyggande arbete". Men den är så viktig så vi väljer att ge den en egen del.

Sedan 1 januari 2020 ska föreningar begära begränsat registerutdrag ur belastningsregistret för den som anställs, har uppdrag i föreningen och där har direkt och regelbunden kontakt med barn. Registerutdrag ska alltid ske vid nytillsättningar.

Läs mer: <https://www.rf.se/rf-arbetar-med/trygg-och-inkluderande-idrott/trygg-idrott>

Även om det är föreningens skyldighet är detta nåt som "slarvas" med. I en liten idrott där vi alla känner varandra och ofta sitter på flera stolar är det lätt att hoppa över detta viktiga steg.

*"Varför ska jag begära registerutdrag på min styrelsevän som ska börja tärna våra juniorer? Hen känner ju jag".* Det är inte konstigt att tänka så. Men det får inte bli så. Om ni som förening har satt upp tydliga steg för steg listor hur ni ska jobba när någon ny ta över en barngrupp behöver inte situationen bli så jobbig. Det handlar inte om att inte lita på människor, det handlar om att följa uppsatta rutiner.

*Så kan ni göra:*

- Följ alltid era uppsatta rutiner
- Det handlar inte om att inte lita på en person, det handlar om att skapa trygghet
- Vid frågor från föräldrar eller andra ska ni som förening alltid ha ryggen fri och veta att ni gjort det ni kan för att skapa trygghet



# DEL 2 - FÖR DIG SOM LEDARE

Hur blir jag en ledare som skapar en trygg idrottsmiljö?

## Var en trygg vuxen

Du som ledare sätter tonen för hela gruppen. Det klimat som du är med och skapar är också det klimat deltagarna kommer ha mot varandra.

*Så kan du göra:*

- Var närvarande och uppmärksam
- Hälsa på alla och visa att du ser varje individ. Upprepa detta under hela träningspasset. Även om en deltagare är självgående och inte kräver din uppmärksamhet - bekräfta och visa att du finns där om det behövs.

## Sätt tydliga ramar och regler

Trygghet skapas genom tydlighet. Vet gruppen vad som ska göras och vad som förväntas av dem kan du som ledare också lägga mer tid på de roliga delarna med att träna barn och unga.

*Så kan du göra:*

- Förklara regler i början av träningen
- Upprepa vid behov
- Var konsekvent
- Ha tydliga samlingsplatser för start och avslut.
- Ha tydliga rutiner för hur du vill att samlingar och genomgångar ska gå till

Exempel på regler:

”Vi visar respekt för varandra, väntar på vår tur och säger till om något känns fel.”

## Agera direkt vid beteenden

Det som inte stoppas - fortsätter. Även om det känns som barnen löser ett problem själva eller det inte känns så allvarligt. Kliv in och agera. Var också väldigt noga med dokumentation.

*Så kan du göra:*

- Säg ifrån direkt vid kränkningar
- Var lugn och tydlig
- Ta samtal enskilt vid behov
- Meddela föräldrar
- Dokumentera

## Skapa inkludering i gruppen

Discgolf passar alla – om vi skapar rätt miljö. Alla har inte samma förutsättningar, här får vi alla inom discgolfsporten hjälpas åt och skapa miljöer som är anpassade och inkluderande.

Då vår idrott är liten så kommer vi kunna ha stor skillnad på nivåerna inom våra barngrupper. Skapa därför övningar som lätt går att anpassa efter individen och sätt också upp individuella mål.

*Så kan du göra:*

- Undvik att jämföra deltagare
- Anpassa övningar vid behov
- Uppmuntra samarbete och övningar där man hjälper och stöttar varandra

Alla ska känna:

”Här får jag vara med och discgolf är för mig.”

## Var uppmärksam på signaler

Alla säger inte till – men många visar. Det kan vara svårt att som ledare (ofta ensam) se och höra allt. Men var uppmärksam på de små signalerna. Det kan vara så enkelt som tonen eller ordva-  
len i ett samtal eller bara blickar och suckar.

*Var uppmärksam på:*

- Någon som drar sig undan
- Konflikter som återkommer
- Förändrat beteende

Agera tidigt – det är alltid enklare.

## Kommunikation med barn och unga

Trygghet skapas genom hur vi pratar och kanske ännu viktigare lyssnar. Även om du inte håller med och kanske bara vill gå vidare till nästa övning är det viktigt att stanna upp om något har hänt. Det betyder inte att du som ledare måste blunda för dina egna regler eller förändra något. Att ta samtalet och låta barnet få säga sitt och se att du lyssnar kan betyda att ni lättare kan komma vidare även om man inte är överens om händelseförloppet.

*Så kan du göra:*

- Prata lugnt och respektfullt
- Lyssna utan att avbryta
- Bekräfta känslor
- Var tydlig att det är dina regler som gäller men att du förstår barnets syn på det.
- Om möjligt förklara tydligt varför något är som det är
- Informera om toaletter och samlingsplatser

## NPF anpassa ditt och gruppens arbete

Att anpassa gruppen efter barn med NPF-diagnoser gynnar inte bara barn och unga med en satt diagnos. Det gör hela arbetet med gruppen enklare och tydligare.

Läs mer om NPF och discgolf här: <https://svenskdiscgolf.se/var-verksamhet/barn-junior/>

## Samarbete med föräldrar

Föräldrar är en viktig del i trygghetsarbetet. Du som ledare kan inte ta hand om alla problem som kan uppstå själv. Den trygga idrottsmiljön vi eftersträvar börjar redan hemma hos barnet.

*Så kan du göra:*

- Ha en öppen dialog med föräldrar
- Informera om värdegrund och regler
- Ta kontakt vid behov
- Uppmuntra föräldrar att vara med i början och slutet av träningen där ni går igenom regler och förväntningar. Då vet även föräldrar vad som gäller och kan i sin tur även dom stötta i att dessa regler följs.
- Se inte information om händelser som kritik mot dig som person. Oavsett hur föräldrar konfronterar dig som ledare får du inte ta allt personligt. Viktigt är att du lyssnar och sen utefter det agerar. Uppmuntra att ni tillsammans lyfter problem med tex styrelsen om ni inte är överens. Visa dokument på vilka uppsatta regler eller förhållningssätt som finns. Viktigast är att du lyssnar och sen tar aktiva beslut baserat på informationen som finns inte på dina känslor.

Exempel på hur man kan prata med föräldrar:

”Vi vill att alla ska känna sig trygga – hör gärna av er om något dyker upp. Ni får även gärna vara med och lyssna när vi har samlingar. Och är det något jag bör veta om ert barn som kan skapa en trygghet för hen så får ni gärna säga det till mig.”



# DEL 3 - MILJÖN TILL OCH FRÅN TRÄNINGEN

## Trygg idrott handlar inte bara om det som sker under träningen - utan även om vägen dit och hem.

För många barn och unga är detta en viktig del av upplevelsen. Otrygghet här kan påverka både närvaro och trivsel i idrotten. Discgolf sker ofta på en väldigt stor yta och hur man tar sig till och från samlingsplatsen är ofta väldigt individuell.

### För föreningen att tänka på

- Föreningen har ett ansvar att skapa förutsättningar för en trygg helhet.
- Förening bör ha regelbunden kontakt med kommun och markägare för att hela tiden skapa en tryggare idrottsplats.

*Så kan ni göra:*

- Ha rutiner för vad som gäller om någon inte blir hämtad.
- Se över miljön kring träningsplatsen (belysning, parkering, gångvägar). Informera föräldrar kring hur man bäst tar sig till träningen.
- Informera era ledare kring var ni som förening vill att träningen ska vara.

### För dig som ledare

Du kan göra stor skillnad genom att vara uppmärksam även utanför själva träningen.

*Så kan du göra:*

- Informera tydligt om tider och plats för samling och avslut. Försök att alltid ha samma plats för detta. Du som ledare försöker vara först på plats och lämna sist. Välj en plats där baren behöver förflytta sig själv så kort väg som möjligt
- Ha uppsikt över vilka som lämnar och med vem
- Reagera om någon verkar osäker eller ensam
- Hjälptill till att skapa trygghet vid samling och avslut genom att bekräfta att du sett ett barn komma eller gå. Ett hej och ett hej då räcker långt.
- Prata med styrelse och informera om något känna otryggt eller oklart.

Exempel på kommunikation:

”Vi samlas och avslutar alltid vid denna bänken nära parkeringen så att det är tydligt för både deltagare och föräldrar.”

”Vi avslutar tillsammans här - säg till mig innan du går så jag vet att du har en plan för att ta dig hem.”

”Vi vill att ni kommer den här vägen för då kan vi alla hjälpas åt och hålla koll så alla kommer till och från träningen tryggt.”

**Trygghet  
gäller hela  
vägen - inte  
bara under  
träningen.**



# DEL 4 - DISCGOLFENS STYRKOR

Vi som idrott har verkligen alla förutsättningar att skapa trygga och inkluderande idrottsmiljöer. Om man kan säga att en idrott har ett DNA så har vi ett DNA där discgolfen från dag ett varit välkomnande till alla. Men detta är inget som kommer vara för evigt utan arbete från oss som redan är en del av discgolfen. Detta är något vi alla måste aktivt arbeta för.

Våra styrkor är dom vi ska använda för att lyckas.

## Hur blir vi en inkluderande idrott

Vi jobbar med individuell prestation i grupp

Vi utnyttjar att discgolf är lätt att anpassa efter nivå

Vi tar tillvara på att vi befinner oss i en naturmiljö som kan skapa lugn

Vi ser att vi är en mindre idrott där man kan ha korta kommunikationsvägar som en fördel och utnyttjar detta om något är fel

Vi vågar lyfta problem och prata med våra vänner både i den egna föreningen men också i andra föreningar.

Vi följer de regler som finns.



# DEL 5 - AVSLUTNING

## Trygg miljö på banan så mycket mer än bara bemötande

Tänk på att trygghet handlar både om bemötande och miljö.:

- Säkerhet vid kast
- Tydliga samlingsplatser
- Struktur i träningen
- Dokumentation
- Bemötande mellan människor
- Trygg idrott skapas tillsammans.

### Föreningen sätter ramarna

Det gör ni lättast med er värdegrund.

### Ledaren skapar miljön

Så som du som ledare bestämmer hur gruppens dynamik ska fungera. Vilka som ska få ta plats och vilka som ska få känna sig välkomna.

### Gruppen bygger kulturen

Gruppen blir själva ledare och slussar in nya i den miljön ni själva tagit fram. Det är här vi på riktigt skapar discgolf för alla.

### När vi gör detta rätt:

- Fler vill börja
- Fler stannar kvar
- Fler utvecklas

