

VÅR SYN PÅ TÄVLING

Inkludering, rörelseglädje och variation är de ledord som beskriver vår syn på tävling. Hos oss på

Skolidrottsförbundet är det du som ung medlem som leder rörelsen i våra föreningar och på arrangemang för rörelseglädje. En tävling kan vara ett tillfälle att utmana sig själv och andra - men också ett tillfälle för lek där du deltar för att det är roligt. I våra aktiviteter kan alla få chansen att vara med och utvecklas efter sina förutsättningar. Då

Skolidrottsförbundet inte har någon elitverksamhet som många andra förbund har, är anledning till att tävla i första hand att få en positiv rörelseutmaning tillsammans med kompisar. Det är unga själva som väljer vilka idrotter och aktiviteter de tävlar i och hos oss finns det en idrott för alla. I den här boken beskrivs de principer som ligger till grund för alla tävlingar inom vårt gemensamma förbund.

Skolidrottsförbundet följer idrottens gemensamma värdegrund som är skriven av Riksidrottsförbundet och går att läsa mer om [här](#). Den består av fyra grundläggande principer och kallas idrotten vill.

- GLÄDJE OCH GEMENSKAP**
- DEMOKRATI OCH DELAKTIGHET**
- ALLAS RÄTT ATT VARA MED**
- RENT SPEL**

VÅRA BÄSTA TIPS FÖR INKLUDERANDE ARRANGEMANG:

- 1. SKAPA AKTIVITETER FÖR ALLA**
- 2. FOKUSERA PÅ ATT HA ROLIGT**
- 3. TESTA NYA IDROTTER**
- 4. VAR FÖRBERED IFALL NÅGOT HÄNDER**

**INGET AV DET VI SYSSLAR MED HANDLAR OM
ATT VINNA. ÄNDÅ VINNER ALLA PÅ DET.**

VARFÖR BEHÖVES EN FÖRÄNDRING?

För att fler ska vilja vara med i idrottsrörelsen vill Riksidrottsförbundet förändra synen på tävlingar. Det beskrivs i strategi 2025. I stället för att fokusera på att vinna vill vi skapa en idrottsrörelse där alla får vara med, utvecklas och ha roligt. Den förändringen kan liknas med att gå från en triangel där bara de bästa får plats i toppen, till en rektangel med rum för alla. I den här handboken kan ni läsa om hur er skol-IF kan tävla och skapa arrangemang för rörelseglädje på ett sätt så alla kan vara med och har roligt. Tipsen bygger på Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn och ungdomsidrott från 2022. Målet är att våra aktiviteter ska uppmuntra allsidighet, delaktighet och bidra till hälsa över tid.

* FN:s konvention om barnets rättigheter, eller barnkonventionen som den också kallas, innehåller bestämmelser om mänskliga rättigheter för barn. 196 länder har skrivit under och förbundit sig att följa reglerna.

BARNKONVENTIONEN

Riktlinjerna för tävlingar är direkt kopplade till FN:s barnkonvention* som är svensk lag sedan 2020. För att tävlingar och aktiviteter ska följa de riktlinjerna behöver de finnas med i planeringen, genomförandet och utvärderingen av tävlingen. Det är deltagarna själva som bestämmer hur ni ska tävla och idrottande ska alltid ske på barnens villkor. Här nedanför kan du se sju regler om barns rättigheter inom idrotten som har tagit fram av BRIS och Riksidrottsförbundet. De kan fungera som ledstjärnor under arbetet med tävlingen.

- En ny syn på träning och tävling
- Den moderna föreningen
- Inkluderande idrott för alla
- Jämställdhet för en framgångsrik idrott
- Ett stärkt ledarskap

**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



TIPS 1 – SKAPA AKTIVITETER FÖR ALLA

Våra aktiviteter och tävlingar är till för alla - oavsett nivå, erfarenhet och förutsättningar. Det spelar ingen roll vilket kön du har, hur du ser ut, var du kommer ifrån, om du har en funktionsvariation, om du utövar någon religion eller vilken sexuell läggning du har. Inkludering sker inte automatiskt utan är något vi behöver arbeta med. För att öka intresset för aktiviteten och att alla ska vilja delta är det viktigt att tänka på detta redan i planeringen. Platsen för tävlingarna bör vara lokal och enkel att ta sig till, alla ska bli inbjudna och tävlingarna ger alla möjlighet att delta efter sin förmåga.

För att fler ska vilja vara med är det viktigt att alla kan säga vad de tycker utan att nedvärderas. Exempelvis kan alla få rösta om hur ni ska tävla. Det handlar bland annat om rätten att göra sin röst hörd och beskrivs som en grundläggande rättighet i barnkonventionen. För att det ska vara möjligt behöver unga både få information och bli tillfrågade i beslut som rör dem. Många unga idrottar främst för att få vara med sina kompisar och den sociala gemenskapen är en viktig anledning att idrott blir rolig. Vi vill skapa en inkluderande och trygg miljö och en plats där alla barn och unga har möjlighet att utvecklas i sin egen takt.

BARNKONVENTIONEN ARTIKEL 2:
Alla barn är lika mycket värda och har samma rättigheter. Ingen får diskrimineras.

SÅ HÄR KAN DU GÖRA:

- **Fråga deltagarna vad de vill göra.**
 - Låt deltagarna göra det de tycker är kul.
 - Uppmuntra unga att ta ansvar för planeringen.
 - Låt unga bestämma vad man skulle vilja tävla i.
- **Gör det enkelt att vara med.**
 - Lägg tävlingar efter skoltid eller på friluftsdagar.
 - Skicka ut inbjudan tidigt.
 - Tävla lokalt för att undvika lång restid.
- **Gör det attraktivt att vara med.**
 - Uppmuntra även de som inte deltar i vanliga fall.
 - Tillåt flera sätt att gå, springa eller rulla i tävlingen.
 - Testa könsmixade lag där alla får en chans att delta.
- **Se till att platsen är tillgänglig för personer med funktionsvariation.**
 - Säkerställa att banor och spelytor är tillgängliga för cykel eller rullstol.
- **Se till att omklädningsrum är en trygg plats för tjejer, killar och hbtqi-personer.**

TIPS 2 - FOKUSERA PÅ ATT HA ROLIGT

För att fler ska vilja vara med fokuserar vi på att skapa rörelseglädje och deltagande. Om det känns lätt att vara med och du känner dig lyssnad på är det mer troligt att du tycker att det är roligt att delta. De som slås ut tidigt får inte samma möjlighet att utvecklas och utmana sig själv. Det kan leda till att de inte heller vill vara med i framtiden. Ett sätt att öka den inre motivationen är att sträva efter att deltagaren känner sig lyssnad på, lär sig nya färdigheter och är en del av gemenskapen.

Resultat ges liten uppmärksamhet och i stället skapar vi roliga och jämna matcher där ingen behöver slås ut. Fokus ligger i stället att röra sig så mycket som möjligt för att få nya färdigheter, vilja pröva nya saker och utvecklas. För att det ska ske behöver regler, utrustning och speltid anpassas efter deltagarna. Alla barn mår bra av att utöva allsidig och varierad idrott och ska ha rätt att göra detta.

BARNKONVENTIONEN: ARTIKEL 31:
Barn har rätt till lek, vila och fritid.

SÅ HÄR KAN DU GÖRA:

- **Det viktigaste är att alla får röra på sig.**
 - All typ av rörelse är bra.
 - Ge valmöjligheter på uppgifter med olika svårighetsgrad.
 - Anordna aktiviteter där alla har förutsättningar att vara med. Banor ska läggas på mark som är lämplig för rullstolar eller cyklar.
- **Uppmärksamma alla som deltar.**
 - Dela ut diplom eller medaljer till alla.
 - Alla kan få frukt och en festis efter Skoljoggen.
 - Alla får pepp, uppmuntring och en high five.
- **Se till att alla får så jämn speltid som möjligt.**
 - Skapa ett A och B slutspel.
 - Undvik utslagning.
- **Skapa jämna lag och matcher.**
 - Använd lottning. Selektion och toppning av lagen leder till mindre rörelse för deltagarna.
- **Tävla i grenar som uppmuntrar samarbete. Det minskar väntetid och fler får röra sig.**
 - Undvik tävlingsmoment där en enskild person riskerar att pekas ut.
 - Kan två slå ut samtidigt i brännbollen? Kan ni skapa blandade lag?
- **Uppmuntra aktiviteter som utgår från idrottens värdegrund.**
 - Uppmärksamma bästa hejaramsa eller bästa stödet.
 - Uppmärksamma fair play genom att dela ut poäng för sportsligt beteende.
- **Dela inte resultatlistor eller rangordning vid tävlingar för barn.**

TIPS 3 - TESTA NYA IDROTTER

Allsidig träning ökar din förmåga att röra dig på olika sätt och gör att du kan delta i fler typer av aktiviteter och miljöer. Det bidrar i sin tur till roliga upplevelser av att använda kroppen och bidrar till ett fortsatt idrottande hela livet. Stillasittande är en av orsakerna till många folksjukdomar. Det är därför viktigt att testa många sätt att röra sig. "Att leka" behöver inte ses som motsats till "att tävla" utan innehåller ofta någon form av tävlingsmoment. Genom att testa på olika typer av rörelser kommer du kunna, våga och vilja delta i fler idrotter. Det här kallas också rörelseförståelse och är lika viktigt som att kunna läsa och räkna. I de traditionella idrotterna kan även regler och spelformer förenklas för att sänka tröskeln och ge fler chansen att delta.

BARNKONVENTIONEN: ARTIKEL 6:
Barn har rätt till liv, överlevnad och utveckling.

SÅ HÄR KAN DU GÖRA:

- **Använd er kreativitet och kom på egna sporter.**
-
- **Testa några av de mindre idrotterna. Vi har 72 idrottsförbund i Sverige.**
-
- **Skapa nya "regler" för aktiviteten.**
 - Använd den arm man normalt inte använder
 - Utföra ett mål baklänges
 - Få poäng genom att hjälpa en kompis.
- **Förändra tävlingsformen för att variera hur ni rör på er.**
 - Kan man krypa, hoppa, kasta, rulla, gå eller springa?
 - Går det att använda det material och de ytor som finns på nya sätt?
- **Utbilda ungdomar och låt dem vara ledare som håller i stationer och aktiviteter.**
 - Se information om utbildningar på vår [hemsida](#).
- **Låt barnen ta med egna "idrottsredskap", som racket, skateboard eller olika bollar.**
- **Finns det någon Fritidsbank på er ort? Berätta om möjligheterna att låna idrottsprylar.**
- **Anpassa grenarna efter ålder och erfarenhet.**
 - Ändra höjd på mål, korgar och hinder.
 - Byta till lättare bollar och redskap.
 - Anpassa storleken på spelplanen.
 - Ändra antalet spelare på planen.

TIPS 4 - VAR FÖRBERED IFALL NÅGOT HÄNDER

Skolidrottsförbundet och skol-IF har ett ansvar för de aktiviteter de gör ska vara trygga för deltagarna och organisationen. För att säkerställa detta kan du förebygga eventuella kränkningar och skriva ner en plan om något händer. För att göra det enklare har Skolidrottsförbundet tagit fram en handlingsplan för "om något händer" under en aktivitet. Det kan vara exempelvis en skada, en brand, trakasserier eller fusk. Eventuella disciplinärenden innan, under och efter ett arrangemang/tävling ska anmälas. I första hand sker det till den som är arrangerar aktiviteten som anmälaren har deltagit på. Vid ärenden som kräver det skickas dokumentet till den centrala disciplinkommittén info@skolidrott.se.

BARNKONVENTIONEN: ARTIKEL 19:
Barn ska skyddas mot alla former av fysiskt eller psykiskt våld, skada eller övergrepp, vanvård eller försumlig behandling, misshandel eller utnyttjande, inklusive sexuella övergrepp.

SÅ HÄR KAN DU GÖRA:

- **Se till att alla deltagare är medlemmar i skol-IF.**
 - Det är viktigt för att idrottsförsäkringen ska gälla.
- **Förbered er genom att skapa en säkerhetsplan utifrån vår mall.**
- **Ansök om polistillstånd om det behövs.**
- **Planera arrangemanget noggrant.**
 - Börja i god tid.
 - Ta hjälp av vår checklista.
- **Utse en vuxen till säkerhetsansvarig.**
- **Kom överens om tävlings- och förhållningsregler innan arrangemanget.**
 - Utgå från idrottens värdegrund och barnens spelregler.
- **Informera deltagarna om förhållningsregler innan tävlingen.**
- **Kom överens om vad som händer om regler bryts innan tävlingen.**
- **Agera om någon bryter med era gemensamma spelregler**
 - Kontakta ansvarig ledare.
 - Anmälan sker i första hand till det SDF där tävlingen arrangeras.
- **Läs mer om anmälan vid grov förseelse under bestämmelser.**

OM RIKTLINJERNA INTE FÖLJS

Idrottsrörelsen ska själv, på respektive nivå, hantera ärenden som kan bryta mot idrottens egna regelverk, RF:s stadgar, Skolidrottsförbundets stadgar och föreningens stadgar samt mot barnkonventionen. Om du reagerar på någonting i verksamheten i din förening så finns det stöd att få.

SÅ SKA JAG GÖRA OM EN RIKTLINJE INTE FÖLJS:

1. Ta kontakt med ansvarig ledare.

Om du upplever att riktlinjerna inte följs så bör du prata med den ledare som det berör. Om du inte kan eller vill föra dialogen direkt så kan föreningens styrelse kontaktas.

2. Åtgärdsplan/utredning.

Om dialogen inte löser problemet krävs att föreningen gör en åtgärdsplan/utredning för att komma till rätta med problemet inom föreningen.

3. Stöd och hjälp.

Om föreningen själva inte kan lösa problemet kan Skolidrottsförbundet i distriktet eller nationellt kontaktas. Kontaktuppgifter finner du på www.skolidrott.se. Du kan också höra av dig till idrottsombudsmannen på Riksidrottsförbundet eller använda den anonyma och krypterade [visselblåsartjänsten](mailto:visselblåsartjansten), där idrottsombudsmannen tar emot ärenden idrottsombudsmannen@rf.se.