



# DALARÖ SPORTKLUBBS RIKTLINJER

för Barn och ungdomsverksamhet

## Förord

Riksidrottsförbundets stadgar, 1 kapitlet:

”I barnidrotten leker vi och ger barnen tillfälle att pröva på olika idrotter. Att ge barnen möjlighet till allsidig idrottsutveckling är normgivande för verksamheten. Tävlning är en del av leken och ska alltid ske på barnens villkor.”

Dalarö Sportklubbs verksamhet för barn och ungdomar ska vara allsidig och ge de aktiva möjligheten att utöva olika idrotter. Variation och allsidighet ska erbjudas oavsett träningsmängd eller typ av idrott.

Vår idrott ska vara inriktad på lärande och långsiktig utveckling och utformas så att man kan lära sig idrotten och få ett långsiktigt intresse för idrott och fysisk aktivitet.

I all vår verksamhet är alla välkomna och vi tar avstånd från all typ av diskriminering.

I all vår verksamhet tar vi avstånd från droger och dopingklassade preparat.

## Innehåll

Förord .....	1
Syfte med dessa riktlinjer .....	2
Syftet med vår verksamhet .....	2
Riktlinjer för dig som är yngre än 18 år i Dalarö Sportklubb .....	3
För dig som är 12 år eller yngre gäller .....	3
För dig som är 13 – 17 år gäller även .....	4
Riktlinjer för dig som är vuxen eller har en ledarroll i Dalarö Sportklubbs barn och ungdomsverksamhet .....	5
Du med en Ledarroll i vår verksamhet .....	5
Du som förälder till barn och ungdomar i vår verksamhet .....	6
Verksamheter som uppenbart strider mot riktlinjerna .....	7
Framtagande av dessa riktlinjer .....	8

## Syfte med dessa riktlinjer

Dessa riktlinjer ska fungera som ett stöd i verksamheten så du som barn och ungdom vet vad du kan förvänta dig men också som ett stöd till dig som ledare eller vuxen så du vet vad du kan förvänta dig och vad som förväntas av dig.

Detta dokument ska ses som ett grunddokument där tanken är att olika delar ur detta dokument kan förtydligas i andra former, till exempel kortare filmer, artiklar och trycksaker. En viktig del av dessa riktlinjers funktion är att vara en del av föreningsutbildningen i föreningen. Det ska även vara ett levande dokument och utvecklas över tid.

Dessa riktlinjer är uppdelade i två delar. Den första delen handlar om dig som barn och ungdom i vår verksamhet. Vi räknar alla som är yngre än 18 år som barn eller ungdom.

Den andra delen riktar sig till dig som är 18 år eller äldre och har en roll i vår barn och ungdomsverksamhet, eller till dig som är yngre än 18 år och har en ledarroll i vår barn och ungdomsverksamhet.

## Syftet med vår verksamhet

Att vara aktiv i vår förening ska vara kul. Målet är att du ska utvecklas över tid, både som människa och som idrottare. Träningen ska ske på barnens och ungdomarnas nivå med leken som bas för lärandet. Enkelhet är en viktig del, träning för barn ska planeras och genomföras så att resandet minimeras och alltid ta hänsyn till barnens utvecklingsnivå.

Glädjen ska även finnas i matchsituation där vi både som aktiva och vuxna alltid stöttar vårt eget lag och aldrig hånar motståndarna.

Demokrati och delaktighet är viktig i vår verksamhet. Samtliga barn och ungdomar ska uppmuntras att ge synpunkter på den verksamhet de befinner sig i. I takt med ökad ålder ska de aktiva ges större inflytande.

Rent spel är viktigt i vår verksamhet. Vi följer spelreglerna och visar respekt för domarna. Vi fuskar inte och använder aldrig dopingklassade preparat. Vi jobbar med sunda levnadsvanor och god hälsa med bra kostvanor.

## Riktlinjer för dig som är yngre än 18 år i Dalarö Sportklubb

Dalarö SK har en verksamhet för barn och ungdomar som ska vara roliga och utvecklande att vara med i och du som medverkar har rätt att påverka innehållet och själv vara med och bestämma hur ditt idrottande ska se ut.

Alla som vill får vara med oavsett kön, sexuell läggning, hudfärg eller funktionshinder. Detta är en viktig grundpelare för hela idrottsrörelsen och för all verksamhet i Dalarö Sportklubb.

### För dig som är 12 år eller yngre gäller

- Du ska alltid känna dig trygg och säker i vår verksamhet. Det ska vara kul att vara med i vår förening och det är genom lek och lekfullhet du utvecklas, både som idrottare och människa.
- Det är alltid minst två ledare med och gemenskap och kamratskap är viktigt i alla situationer.
- Du kan lita på att du bedöms och behandlas som individ och att verksamheten alltid strävar efter att utveckla dig utefter dina egna förutsättningar
- Oavsett träningsmängd och typ av idrott ska du erbjudas allsidighet och variation i din träning. Vid match eller tävling är det inte okej att sitta på bänken eller hålla på med toppning.
- Rent spel gäller alltid. Det är inte okej att fuska, man får aldrig använda droger, doping, tobak, alkohol eller andra förbjudna preparat.
- Vi strävar efter att du ska lära dig grunderna i idrott så att du själv får ha kvar valet att satsa vidare när du blir äldre.
- För dig som är 12 år eller yngre använder vi inga interna rankingar eller skytteligor. Vi fokuserar inte på resultat utan på prestation och ser tävlingsmomenten som en del av leken som alltid sker på barnens villkor.
- Tanken med verksamheten är att du ska lära dig så mycket och ha så roligt att du kommer vilja idrotta hela livet.

## För dig som är 13 – 17 år gäller även

- Du ska alltid känna dig trygg och säker i vår verksamhet. Det ska vara kul att vara med i vår förening och det är genom lek och lekfullhet du utvecklas, både som idrottare och människa.
- Det är alltid minst två ledare med och gemenskap och kamratskap är viktigt i alla situationer.
- Du kan lita på att du bedöms och behandlas som individ och att verksamheten alltid strävar efter att utveckla dig utefter dina egna förutsättningar
- Oavsett träningsmängd och typ av idrott ska du erbjudas allsidighet och variation i din träning och träningen ska kännetecknas av hög rolighetsgrad och hög aktivitetsgrad.
- Du som har ambition och förutsättningar att göra en elitsatsning ska ges möjlighet och stöd att göra detta i största möjliga mån. Det ska ske med hänsyn till hela människan.
- Du som vill fortsätta idrotta, utan att göra en elitsatsning, ska ges möjlighet att göra detta i vår förening.
- Som aktiv ungdom i vår förening har du rätt till utbildade ledare som förstår betydelsen av att arbeta långsiktigt, samt att aktiva utvecklas olika.
- Rent spel gäller alltid. Det är inte okej att fuska, man får aldrig använda droger, doping, tobak, alkohol eller andra förbjudna preparat.
- Du som tonåring ska få kunskap så att du kan testa flera olika idrotter för att hitta det som passar dig
- Ledarskap ska vara en naturlig del av din utveckling i vår förening som en stimulans till och förberedelse för framtida ledaruppdrag.

## Riktlinjer för dig som är vuxen eller har en ledarroll i Dalarö Sportklubbs barn och ungdomsverksamhet

Som vuxen i vår verksamhet, oavsett om du har en ledarroll eller är förälder, är du viktig för att verksamheten ska fungera och ha ett bra innehåll för våra barn och ungdomar. All vår verksamhet strävar alltid efter att utgå ifrån barnets perspektiv och ska alltid syfta till att skapa ett livslångt intresse för idrott.

### Du med en Ledarroll i vår verksamhet

- Barn och ungdomar i vår verksamhet är barn och ungdomar, inte små vuxna.
- Varje barn och ungdom i vår verksamhet har en unik personlighet och ska behandlas om en individ.
- Lärandet ska vara en stark drivkraft i vår verksamhet inklusive tävlings- och matchsituation.
- Ledare på alla nivåer inom barn- och ungdomsidrotten ska genom kontinuerlig utbildning ges möjlighet att fördjupa sina kunskaper om såväl träningsplanering inom den egna idrotten som barns och ungdomars olika behov och utveckling.
- Idrott för barn och ungdomar ska ledas av ledare med grundläggande kunskaper om barns fysiska, psykiska och sociala utveckling.
- För att få bästa förutsättningar att utvecklas långsiktigt ska verksamheten baseras på prestationsmålsättning, inte på resultat.
- Fokusering på resultat är direkt negativt för den idrottsliga utvecklingen. Det finns idag inget som pekar på ett samband mellan resultatmässig tidig framgång i barn- och ungdomsidrott och senare framgång i senioridrott. Inte ens elitidrottare pratar resultatmål längre utan prestationsmål.
- Alla i vår verksamhet och de vi möter i tävlingssituation, både motståndare och domare, som är under 18 år är inte vuxna. De ska då också märkas i hur vi behandlar dessa. Därför är det aldrig okej att skrika eller skälla på en domare eller bete sig respektlöst mot motståndare.

## Du som förälder till barn och ungdomar i vår verksamhet

- Föräldrar och anhöriga stöttar och uppmuntrar alla för att skapa en positiv miljö i alla lägen.
- Beröm stärker individens självkänsla och känsla av egen kompetens. Försök att också ge barnen själva möjlighet att reflektera över sin insats genom att ställa öppna frågor likt – Vad är du nöjd med under dagens match?
- Som förälder är du viktig och ska finnas där för ditt barn vid behov och inte ändra ditt beteende utefter prestation eller resultat.
- Du som förälder i vår verksamhet ska få utbildning som ska ge kunskap om barns fysiska och psykiska utveckling samt god kosthållning.
- Lyssna och låt barnet berätta, ge praktiskt och känslomässigt stöd.
- Vi hejar på och stöttar vårt eget lag och hånar inte motståndarna. Vi hälsar på varandra före matchen och tackar motståndare och domare efter matchen.

## Verksamheter som uppenbart strider mot riktlinjerna

Om du upplever att något i vår verksamhet strider mot dessa riktlinjer kan du säga till.

1. Om du upplever att det var en oklarhet som inte var så farlig, prata med berörd ledare och se om det hela var ett missförstånd eller om det är något enkelt som behöver rättas till.
2. Om det känns fel att prata med berörd ledare eller om ni inte är överens kan du kontakta någon i idrottens ansvariga utskott.
3. Om det inte löser sig inom sektionen är det en fråga för huvudstyrelsen.

Processen för verksamhet i förening som inte följer svensk idrotts anvisningar för barn och ungdomsidrott.

1. Information till SF och DF (ansvarig för barn- och ungdomsidrott) som initierar en dialog med berörd IF eller SDF, enligt tidigare framtaget arbetssätt kring hantering av "känsliga ärenden".
2. Dialogen identifierar problemet som
  - a) hanterbart av IF själva (individnivå)
  - b) att det krävs en åtgärdsplan hos IF för att komma till rätta med problemet (system/struktur/kultur)
  - c) att det krävs en åtgärdsplan med stöd hos IF för att komma till rätta med problemet (SISU Idrottsutbildarna ges uppdraget att tillsammans med berörda SF/SDF samt DF stötta IF att komma till rätta med problemet)
3. Om föreningen inte vidtar adekvata åtgärder så görs en mer omfattande utredning av fallet (SF/DF gemensamt)
4. Om utredningen visar att föreningen uppenbart och med avsikt har brutit mot anvisningarna och inte visar någon vilja till rättning kan följande sanktioner bli aktuella:

RF - Ekonomiska sanktioner (ev. sådana beslut fattas av RS)

SF/SDF - Ekonomiska sanktioner samt tävlingssanktioner.

5. Vid fall där SF uppenbart och/eller avsiktligt bidragit till verksamhet som strider mot anvisningarna ska RF inleda en dialog med berört SF. Om förbundet inte visar någon vilja till rättning bör det få konsekvenser för ekonomiskt stöd.



## Framtagande av dessa riktlinjer

Styrelse i Dalarö Sportklubb och representanter för samtliga sektioner med barn och ungdomsverksamhet har tagit fram dessa riktlinjer tillsammans med Stockholmsidrotten.

Första versionen togs fram under våren 2016.



**STOCKHOLMS  
IDROTTSFÖRBUND**

**SISU**  
Idrottsutbildarna