



Världens bästa
Idrottsförälder

Barnkonventionen

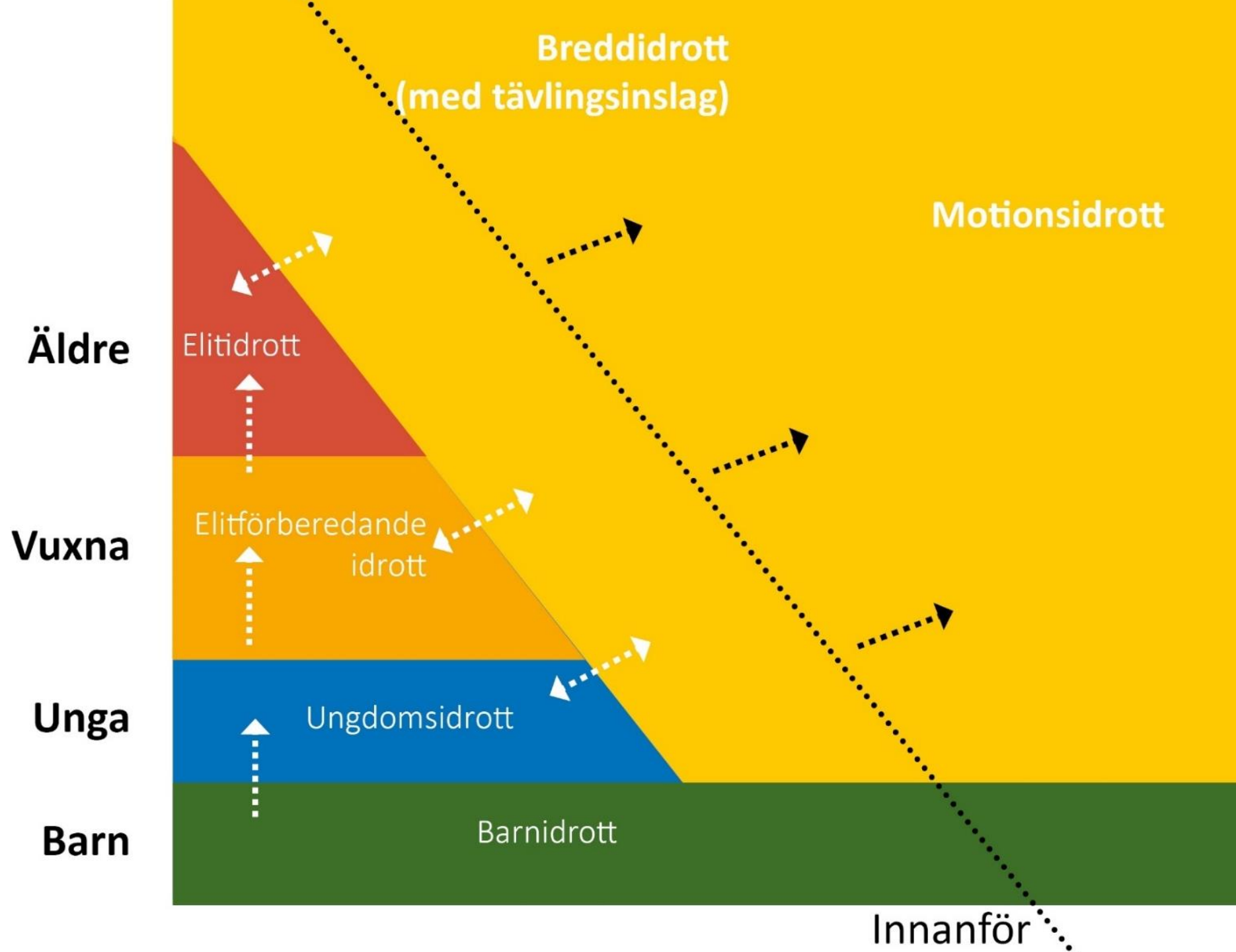
54 artiklar

Huvudartiklar

- 2: Icke-diskriminering
- 3: Barnets bästa
- 6: Rätt till liv och överlevnad
- 12: Åsiktsfrihet och rätten till att bli hörd

- 31: Vila och fritid

LAG 2020





Klara Färdiga



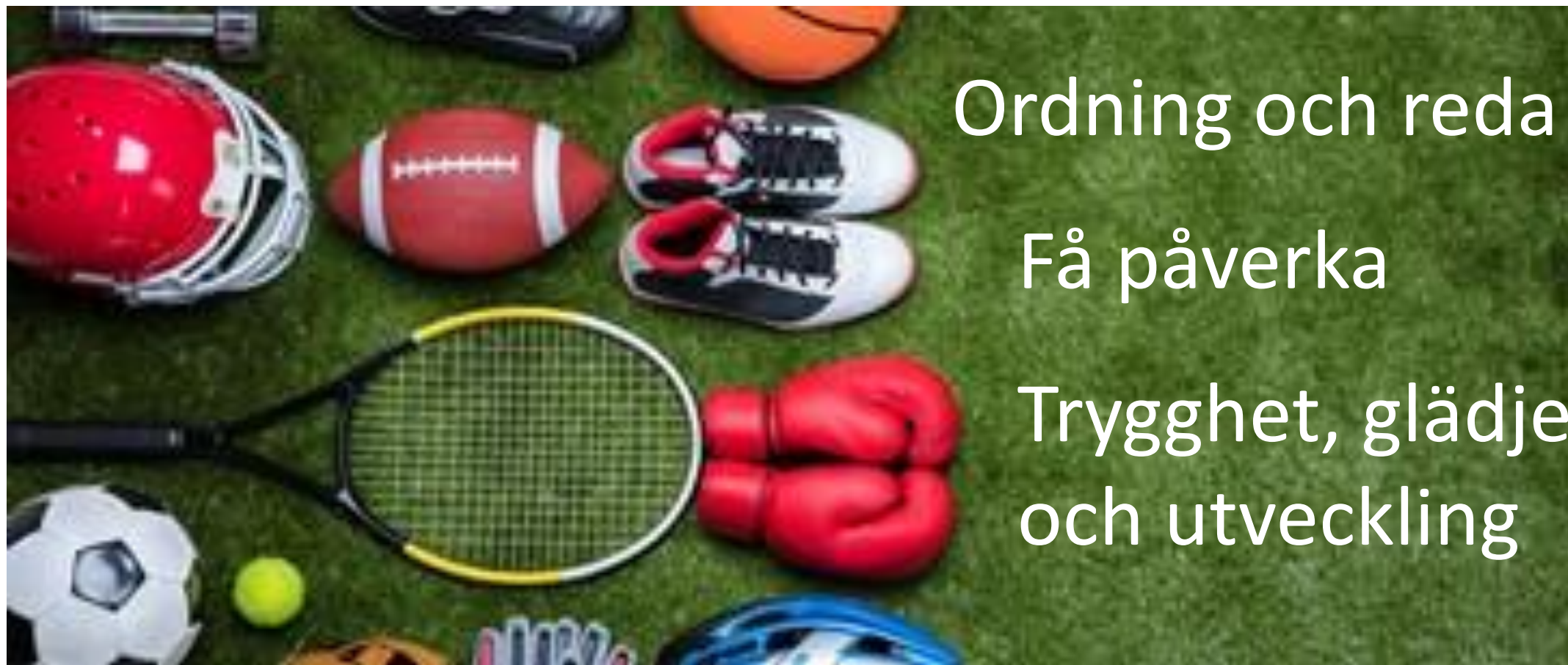
SISU
Idrottsutbildarna

Var 3:e idrottsförälder
riskerar att utöva ett
negativt inflytande på sitt
barns idrottande.



Föräldrafilm Stockholmsidrotten

Vad säger barnen?



Ordning och reda

Få påverka

Trygghet, glädje
och utveckling

Vad kan jag som förälder
göra för att underlätta och
stötta mitt barns ledare?



- Må-bra konto
- Är - Gör

Handfasta tips:

1. Lägg dig inte i tränings- eller tävlingsupplägg.
2. Ge inte råd till ditt barn i tävlingsmiljön.
3. Hjälp gärna till med praktiska saker.
4. Uppmuntra och heja på ditt och andras barn om det är lämpligt. Försök att inte fokusera på resultatet.
5. Uppträd alltid sportsligt mot tränare, ledare, föräldrar och alla andra som befinner sig i tävlingsmiljön. Gå aldrig in i ytan där tävling pågår.
6. Var intresserad, entusiastisk och positiv. Skapa trivsel.
7. Lägg band på dina känslor – det är inte du som tävlar. Lämna gärna tävlingsmiljön ett tag om du inte kan kontrollera dig.



**ALLA BARN
ÄR LIKA
MYCKET
VÄRDA
OCH SKA
BEHANDLAS
MED
RESPEKT**

REGEL

**BARNENS
SPELREGLER**

RIKSIDROTTSFÖRBUNDETS OCH BRIS INITIATIV FÖR
EN TRYGGARE BARN- OCH UNGDOMSIDROTT

Riksidrottsförbundet **BRIS**

**JOHANNA
OJALA**



**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 **4**

**INGET
BARN
SKA BLI
UTSATT
FÖR VÅLD**

REGEL **5**

**INGET
BARN
FÅR BLI
UTSATT
FÖR
MOBBNING
ELLER
TRAKASSERIER**

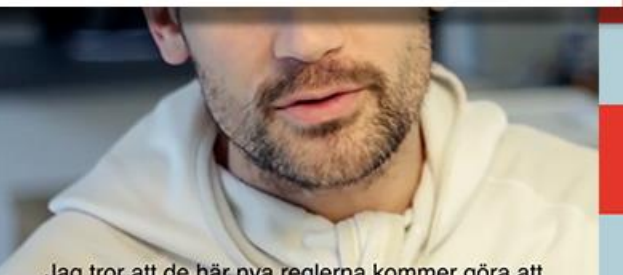
REGEL **6**

**ALLA
BARN HAR
RÄTT ATT
KÄNNA SIG
DELAKTIGA
I SIN
FÖRENING**

REGEL

**BARNENS
SPELREGLER**

Riksidrottsförbundets och Bris initiativ för en tryggare barn- och ungdomsidrott.



”

Jag önskar att alla barn skulle ha möjlighet att få hålla på med många olika idrotter. Att de inte ska behöva bestämma sig för den idrott de ska satsa på förrän då de eventuellt ska söka till ett idrottsgymnasium.

Mina föräldrar, men också de föreningar jag var med i, gjorde det möjligt för mig att hålla på med många olika idrotter. Det var en 6-7 olika idrotter i omlopp under åren, samt musik, ända fram till jag började skidgymnasiet. När jag var med i juniorlandslaget i längdskidor var jag aldrig starkast på styrketesterna, och jag hade heller aldrig bäst syreupptag. Men jag åkte ändå fort på skidorna för

**LINNÉA
CLAESSON**



”

Jag ville bli bäst! Jag var tio år och hade precis börjat spela handboll. Målet var att bli proffs i världens bästa liga.

Samtidigt som handbollen var det roligaste jag visste var det mycket annat som var tungt i den perioden. Vissa manliga ledare runt lagen jag spelat i var obehagliga och gjorde mig obekväm och ledsen. På internet skickade killar och mänäckliga sexmeddelanden till mig och det blev värre efter att jag spelat matcher som sändes på TV. Allt det här tog mycket fokus och jag hade ibland ont i magen när jag gick till träningen. Handbollen som innan bara hade varit kul kändes nu också skitjobbig.

Jag är glad att jag ändå fortsatte kämpa, för nu har jag vunnit två VM-guld med U-landslaget och är proffs i världens bästa liga och handboll är bara kul igen!

Det känns magiskt att idag få leva min barndomsdröm men jag tycker det är så viktigt att inte säga till våra unga att "det blir bättre sen". Alla barn har rätt att må bra här och nu och idrotten ska alltid vara en säker plats.

Hade jag kunnat åka tillbaka i tiden hade jag velat säga till Linnéa 10 år att ingen har rätt att kränka eller tafs på dig. Var inte ensam utan berätta för någon vuxen du litar på. Och ta ingen skit. Inte från män på internet, killar i skolan, ledare eller tränare – inte från någon!

Jag tror att de här nya reglerna kommer göra att

KÄNNER DU DIG UTSATT?

Lita på din magkänsla – känns det inte rätt så är det inte rätt.
Våga säga ifrån om det inte känns bra.

Du bestämmer vad som är okej eller inte.

Du tränar för din egen skull, inte för någon annans (varken föräldrar, ledare, tränare eller kompisar) därför bestämmer du själv om du vill fortsätta eller inte.

Prata med en vuxen du känner dig trygg med – det är alltid bra att berätta, du ska inte vara ensam med dina känslor.
Det finns alltid hjälp att få!

Ibland känns det svårt att berätta – man kan till exempel ha dåligt samvete för att mamma eller pappa betalar avgiften, eller vara orolig för vad lagkamraterna ska tycka, eller för att vara till besvär eller rent av råka illa ut. Men ibland behöver vi våga göra saker som vi inte tror att vi vågar för att få en förändring. Och det känns nästan alltid bättre när man väl har berättat.

Det finns lösningar – du kan till exempel få hjälp av din tränare att prata med dina föräldrar om hur du känner. Det är ofta lättare för en vuxen att prata med en annan vuxen om vad som är ett okej beteende i sportsammanhang.

**KOM IHÅG
ATT DU KAN
KONTAKTA BRIS PÅ
CHATT, MEJL ELLER
TELEFON 116 111.
DU FÅR VARA
ANONYM.**



-tips!



Idrottsföräldrar



Sörmlandsidrotten



Barnidrott – Ingen lek