

TIPS FÖR EN TRYGG OCH INKLUDERANDE RESA



Material framtaget av OLKA Sportresor

FÖRORD

Vi på OLKA är stolta över att vara partner till Stiftelsen Friends. Friends arbetar aktivt för att stoppa mobbning och skapa trygga miljöer för barn och unga. Som sportresearrangör möter vi dagligen föreningar och lag, och vi vill vara med och bidra till en tryggare idrott där alla känner sig välkomna. Vi delar Friends vision om ett samhälle där ingen utsätts för mobbning och där alla barn får växa upp i en miljö präglad av respekt och gemenskap. Läs gärna mer om Friends arbete och ta del av allt deras material på friends.se/kunskapsbanken



1. Blanda lagmedlemmarna på bussen:

För att alla ska känna sig inkluderade och få möjlighet att lära känna nya personer i laget, kan det vara en bra idé att blanda upp sittandet på bussen. Istället för att alltid sitta med samma vän kan man slå sig ner med olika lagkamrater, vilket hjälper alla att skapa nya vänskapsband och stärker lagandan redan från start. Se hur ni kan göra längre ner.

2. Tänk på att alla har olika behov:

Resa utan familjen kan kännas nervöst för vissa, och därför är det viktigt att visa extra omsorg och omtanke. Om du märker att någon verkar orolig eller ensam, ta gärna ett extra snack med dem eller se till att de får möjlighet att vara med i samtalen. En liten gest kan göra stor skillnad.

3. Starta resan med en rolig isbrytare:

För att lätta på stämningen och hjälpa alla att känna sig bekväma kan ni börja resan med en rolig isbrytare eller lek. Det kan vara en kort runda där alla får säga något om sig själva eller en kreativ fråga som "Om du var en superhjälte, vad skulle din superkraft vara?" "Lagets roligaste historier"

Be alla dela en rolig historia som har hänt inom laget tidigare. Det här skapar inte bara skratt utan stärker också känslan av samhörighet.

För yngre lag kan en lek som "Buss-bingo"* eller "Skattjakt"* fungera bra för att få igång alla.

4. Håll laget engagerat med quiz och lekar:

För att stärka lagandan och hålla alla engagerade under resan kan ni organisera ett quiz med frågor om laget, kommande matcher eller roliga allmänna fakta. Eller varför inte en "lagutmaning" där alla får utföra små uppgifter eller gåtor under resans gång? Det hjälper alla att känna sig delaktiga och skapar en rolig gemenskap.

5. Uppmuntra till kamratskap genom små handlingar:

Tänk på att alla i laget ska känna sig välkomna. Uppmuntra till att dela med sig av saker, som snacks eller små gåvor, och se till att ingen hamnar utanför. Små handlingar som att hålla upp dörren eller erbjuda sig att hjälpa någon med packningen kan skapa en starkare laganda och ett mer inkluderande klimat.

6. Ha ett öppet samtal om trygghet och respekt:

Ge laget möjlighet att prata öppet om vikten av respekt och trygghet i gruppen. En kort genomgång av vad som förväntas av varandra, både på och utanför planen, kan vara ett bra sätt att sätta tonen för resan. Påminn om att mobbning inte tolereras och att alla ska känna sig respekterade och inkluderade.

7. Ha alltid en "lagledare" som kontaktperson:

För att alla ska känna sig trygga, särskilt de som kanske är mer nervösa inför att resa själva, kan det vara bra att utse en kontaktperson från laget eller en vuxen som alla kan gå till om de behöver prata eller få hjälp. Påminn laget om att ni är ett team och att alla kan stötta varandra.

FÖRSLAG PÅ AKTIVITETER

***= Förklaringen på "Buss-bingo" och "Skattjakt":**

*Buss-bingo:

Buss-bingo är en rolig lek där man får en bingobricka med olika objekt eller saker att hitta på resan (t.ex. en röd bil, en hund, någon med hatt, en lång vägskylt, etc.). När man ser något som står på sin bricka kan man markera det. Den som först får en rad eller hela brickan ropar bingo! Det är ett bra sätt att hålla deltagarna engagerade och aktiva under en lång resa.

*Skattjakt:

En skattjakt går ut på att deltagarna får en lista med saker de ska hitta eller uppgifter de ska utföra under resan (t.ex. hitta något blått, ta ett gruppfoto vid en viss plats, samla specifika föremål, eller göra en rolig utmaning). Den som hittar alla saker på listan först vinner en liten belöning. Detta kan göras både under själva resan eller på stopp längs vägen.

Ordning i ledet:

Be de aktiva att ställa sig på rad bredvid varandra i ordning efter olika kategorier, från vänster till höger. Välj bland nedanstående exempel, eller kom på egna förslag. Tänk på att vissa kategorier kan vara känsliga vid olika åldrar; till exempel längd. Välj kategorier som du tror att de aktiva känner sig trygga med.

- Födelsedag på året (från 1 januari–31 december, oavsett vilket årtal)
- Bokstavsordning på för- eller efternamn (från A till Ö)
- När de steg upp på morgonen (från tidigast till senast)

Om du vill kan du göra övningen svårare genom att de aktiva till exempel inte får prata med varandra under tiden de löser uppgiften.

FÖRSLAG PÅ AKTIVITETER

Hur man blandar en grupp:

Förslag på interaktiva sätt att blanda grupper och undvika att samma personer alltid hamnar tillsammans:

“Hitta din tvilling” – Skriv roliga par på lappar (t.ex. Batman & Robin, kaffe & mjölk) och låt alla hitta sin match.

“Lottning” – Skriv allas namn på lappar och dra slumpmässiga grupper.

Förslag på quiz:

Quiz kan spelas i lag eller individuellt. Låt deltagarna skriva sina svar på papper eller i mobilen.

“Gissa låten” - Spela upp 5 sekunder av en låt, och låt alla gissa låt och artist. Exempel: Disney-låtar, TikTok-hits eller filmmusik.

Dela in i lag och låt dem tävla mot varandra, eller tävla alla mot alla.

“Populär-quiz” Ett quiz om populära filmer, serier och YouTube/TikTok-trender!

Exempel på frågor:

- Vad heter den onda figuren i Minions?
- Vilken serie utspelar sig i Hawkins, Indiana? (Stranger Things)
- Vilken superhjälte har en spindelsymbol på bröstet?

För fler övningar och tips, kolla in Friends kunskapsbank: [Här](#)