



IFK Lindesberg – Värdegrund för ledare

Idrott handlar inte bara om prestationen på planen utan även om att utvecklas och vara en del av ett sammanhang. Idrotten bygger identitet och agerar som ett skydd mot olika risker och faror i samhället till exempel psykisk och fysisk ohälsa, kriminalitet, fallande skolresultat med mera. Som ledare i IFK Lindesberg är du en förebild för framtidens IFK-are samt dagens och framtidens medborgare. Detta ska prägla vårt agerande både på och utanför planen.

Ledarskap i IFK Lindesberg – Tränare, lagledare och lagförälder

I IFK Lindesberg möts vi för att spela fotboll och umgås med våra vänner. Vi gör det oavsett vem du är, din etnicitet, din samhällsklass, din sexuella läggning etcetera. Sådana frågor är ointressanta i sammanhanget. Vi bryr oss om att du som ledare och alla våra spelare är goda kamrater och förebilder för sig själva och för varandra.

Alla har rätten att vara vem de vill och på det sätt de vill i IFK Lindesberg, så länge de följer våra uppsatta regler, vilka vi kommer presentera nedan. I första hand är det du som ledare som bedömer vad som är rätt och fel.

Ledare i IFK Lindesberg gör något när den ser saker som är fel

Det är alla ledares uppgift att agera och sedan anmäla om någon gör något dumt eller misstänkt i föreningen. Agera alltid!

Du kan ringa till kansliet för råd och stöd, för att bolla svåra frågor eller om du vill upprätta en händelseanmälan. Det är alltid bättre att agera en gång för mycket än en gång för lite!

Agera alltid om du ser en kränkning mot någon, någon kopplad till IFK Lindesberg eller av någon i IFK Lindesbergs profilkläder. Agera både på och utanför planen, på väg till och från match och träning och även på stan. Vi vill och förväntar oss att du agerar för att skydda den utsatta personen och föreningen.

Kom ihåg att som ledare är det inte bara din uppgift att agera enligt våra regler utan även att sprida ett schysst beteende till övriga medlemmar i föreningen. Du som ledare har tolkningsföreträde i konfliktsituationer mellan spelare och vid regelbrott, så våga alltid ingripa. Vi utreder anmälningar centralt, så det enda vi förväntar oss av dig är att du säger ifrån och sen anmäler till kansliet, styrelsen eller värdegrundsansvarig.

Vi har av erfarenhet identifierat särskilda riskmiljöer

- I omklädningsrummen
- Innan och efter match och träning
- Under resa till och från match och träning
- I sociala medier/onlinemiljöer
- Skolan



Här behöver du som ledare kontrollera och organisera verksamheten så att vi kan minimera riskerna. Det finns många typer av aggressiva handlingar som kan dyka upp i verksamheten. De börjar ofta lågintensivt med svordomar, knuffar, skojbråk och hårdhänta lekar m.m. och vi använder därför en princip som kallas "catch it low to prevent it high". Det betyder att alla former av lågintensiv aggression, svordomar, skojbråk, sparkar och slag på döda ting, är förbjudna inom IFK Lindesberg.

Vilka risker vet vi om och hur skyddar du dig mot dem?

Allmänna skyddsfaktorer både för dig och spelarna är hög vuxennärvaro, tydliga regler samt att reglerna efterföljs. Det är allas ansvar att upprätthålla reglerna men ditt ansvar som ledare att hantera regelbrott.

Den person som blir utsatt för något har alltid rätt till sin upplevelse och det är viktigt att du som ledare tar den på allvar och anmäler till kansliet, styrelsen eller värdegrundsansvarig om du känner dig osäker.

Följande fyra saker är särskilt viktiga att hålla utkik efter och du som ledare ska agera och markera mot dessa, vart än i vår verksamhet de visar sig:

1. Homofobi

Definieras som; Negativa attityder, fientlighet och känslor mot homosexualitet, homosexuella, HBTQI-kultur och personer som identifierats eller antas vara homosexuella kvinnor och män, bisexuella eller transpersoner. Uttrycken kan vara antipati, förakt, fördomar, ogillande och hat.

2. Sexuella trakasserier

Definieras som: Uppträdande av sexuell natur som kränker en person. Det kan handla om beröringar, tafsningar, skämt, förslag, blickar och bilder som är sexuellt anspelade och nedvärderande.

3. Rasism

Definieras som: System av föreställningar, tro och förfaranden som baseras på en världsbild eller ideologi där människan anses kunna delas upp i raser. I en snävare bemärkelse kan det definieras som fördomar, diskriminering eller antagonism riktad mot någon av en annan ras baserat på tron att den egna rasen är överlägsen.

4. Misshandel

Definieras som: Rättsbegrepp för handlingen att avsiktligt tillfoga någon annan personlig skada. Med misshandel avses som regel fysisk sådan, men den kan också vara psykisk. Behåll lugnet i våldsamma situationer genom att vara mentalt förberedd att det kan inträffa, är du lugn ökar chansen att den aggressiva personen lugnar ner sig. Vid våldsamheter, sätt först övriga gruppen i säkerhet, bedöm därefter på vilket sätt du ska ingripa, fysiskt själv eller genom att kontakta polis via 112.



Ytterligare regler och skyddsåtgärder

Alkohol

Det är inom IFK Lindesbergs ungdomsverksamhet förbjudet att använda alkohol på platser där barn under 18 år deltar i verksamheten, detta inkluderar träningsläger, cuper, lagavslutningar med mera. Representanter för IFK Lindesberg ska alltid avstå alkohol om de bär IFK Lindesbergs kläder eller representerar föreningen i något sammanhang. Det är även vår rekommendation att du avstår alkohol samt inköp av alkohol om du bär IFK Lindesbergs profilkläder på din fritid. Vi rekommenderar även medföljare på träningsläger, cuper, bortamatcher och liknande evenemang att avstå alkohol.

Varför?

- Därför att de allra flesta slagsmål startas av berusade personer.
- Ökad risk för olyckor på grund av försämrad hjärnfunktion, finmotorik, återhämtning och ökad risk för uttorkning.
- Sämre bortförsel av mjölksyra, sämre tålamod, humör och sämre immunförsvar .
- Det finns statistiskt sätt spelare i vår verksamhet vilka lever i familjer med missbruksproblematik, för dem behöver vi säkerställa att vi ger dem en trygg och positiv upplevelse av IFK Lindesberg.

Droger/tobak

Det är förbjudet att röka i samband med träning och match, detta gäller även e-cigarretter och andra tobaksprodukter du röker, då rökningens negativa hälsoeffekter skadar tredje part.

Det är alltid förbjudet att använda narkotika.

Doping

Det är alltid förbjudet att använda dopingklassade preparat i IFK Lindesberg.

Registerutdrag

För att öka tryggheten för dig som ledare och för alla våra barn och ungdomar begär vi registerutdrag på samtliga tränare, lagledare och kanslipersonal. Utdraget är ett specialutdrag och heter **"Registerutdrag för arbete med barn i annan verksamhet än skola och barnomsorg"** Utdraget visar bara brott vilka polisen beskriver som *"mycket allvarliga kränkningar mot andra människor"* och inkluderar mord, dråp, grov misshandel, människorov, alla sexualbrott, barnpornografibrott och grovt rån.

Du kan hitta mer information om just detta utdrag här:

<https://polisen.se/tjanster-tillstand/belastningsregistret/barn-annan-verksamhet/>

Enligt IFK Lindesberg är det oförsvarligt att inte göra vårt yttersta för att skydda våra barn och ungdomar. Därför är det ett krav att alla ledare lämnar in detta.



Några tecken på att spelare mår dåligt

Det finns många tecken på att en spelare mår dåligt. Liknande tecken kan även finnas hos spelare som mår bra, så känner du dig osäker hör av dig till kansliet, styrelsen eller värdegrundsansvarig och fråga om hjälp.

Psykiska tecken

- Spelare drar sig undan
- Har svårt att lita på andra
- Slåss, provocerar andra
- Skadar sig själv
- Missbrukar droger/alkohol
- Förstör saker
- Gör något men har svårt att förklara beteenden i efterhand.

Fysiska tecken

- Spelaren har blåmärken och rodnader på kroppen.
- Spelaren är smutsig.
- Spelaren saknar lämplig klädsel för årstiden.
- Spelaren har kroppsliga besvär som huvudvärk och magont och är trött och hängig.

Om du vill försöka stötta en spelare som mår dåligt:

- Berätta att du finns som stöd om spelaren vill prata
 - Ställ öppna frågor vilka inte kan besvaras med bara ja eller nej
 - Låt spelaren prata igenom sina upplevelser i sin egen takt
 - Var så tillåtande som möjligt och försök normalisera spelarens tankar och känslor.
- Det gör det lättare att reflektera över det inträffade

Kontakta alltid kansliet, styrelsen eller värdegrundsansvarig i IFK Lindesberg vid minsta misstanke om att spelare far illa

Förhållningssätt- så skapar du en schysst miljö i IFK Lindesberg

Organisatoriskt ska du

- Komma först och gå sist vid alla träningar och matcher. Tänk på att, om du är kvinna och tränar tonårspojkar eller man och tränar tonårsflickor, så ska du inte vara med i omklädningsrummet utan försök hitta en ledare eller förälder med samma kön som spelarna vilken kan vara med i stället.
- Variera grupp sammansättning i era lagaktiviteter så att alla får träna med alla och försök aktivera samtliga deltagare på något sätt.
- Säkerställa att inget skojbråk förekommer och att alla i laget alltid använder ett vårdat språk.



- Agera alltid på saker du tycker är fel! Är du osäker kring något eller känner oro kontakta din närmsta ansvarig direkt. Du har tolkningsföreträdare vid konflikter mellan spelare och IFK Lindesberg kommer att stötta dig om du följer vår värdegrund.

Bonussaker vi vet fungerar

- Genomför regelbundna lagträffar utanför träning och matchmiljön med alla spelare och ledare, att flytta fokus från fotboll till andra aktiviteter med fokus på socialt umgänge.
- Genomför ledarreflektion regelbundet kring hur gruppen utvecklas både sportsligt och socialt.

Kommunikation

Om media kontakter dig angående verksamheten ska du alltid hänvisa dem till kansliet.

Sociala medier

Du representerar IFK Lindesberg som spelare, ledare, anställd och ideell. Vi inom föreningen har alltid ögonen på oss och saker du tycker personligen spiller lätt över och påverkar hur människor ser på föreningen. Det räcker därför inte med att skriva att dina åsikter är privata i sociala medier.

Därför är det viktigt att:

- Du använder ett vårdat språk och undviker att diskutera känsliga frågor där dina åsikter avviker från föreningens.
- Du personligen tar ansvar för ditt beteende i sociala medier och aldrig publicerar kränkande eller diskriminerande uppgifter.
- Du tänker efter en gång extra om du diskuterar IFK Lindesberg i olika forum och diskussioner, tänk på att även det som man skriver om andra föreningar kan påverka IFK Lindesberg. Följer det jag säger/skriver IFK Lindesbergs värdegrund?
- Du reflekterar över vilka som lägger till dig i sociala medier och deras avsikter med det.

Som ledare kan du också fråga dina spelare hur de upplever miljön i sociala medier, det kan vara enkla frågor som vilka kompisar de umgås med online, är det samma som på riktigt?

Om en spelare kommer till dig och känner sig orolig kring onlinemiljöer, förklara hur samma regler gäller online som i övriga livet och att man inte behöver göra något man inte vill. Känner du dig det minsta osäker kontakta kansliet, styrelsen eller värdegrundsansvarig i föreningen.