

**Policydokument  
för  
Lövånger/Uttersjöbäcken AIK  
(LUAIK)**



## Innehållsförteckning

<b>Lövånger/Uttersjöbäcken AIK`s (LUAIK`S) verksamhetsidé</b>	<b>3</b>
<b>Att representera LUAIK</b>	<b>3</b>
Att vara ledare inom LUAIK	4
Att vara spelare i LUAIK	4
Att vara förälder/anhörig till spelare i LUAIK	5
<b>Föreningens verksamheter</b>	<b>5</b>
Policy för olika åldrar i LUAIK	5-6
Idrottsverksamhet för vuxna	7
<b>Policy för LUAIK gällande barn/ungdomars deltagande i flera lag</b>	<b>7</b>
<b>Transport policy</b>	<b>8</b>
<b>Handlingsplan mot mobbning, diskriminering, kränkande behandling, sexuella trakasserier och övergrepp</b>	<b>9-14</b>
<b>Övrigt</b>	<b>15</b>
Att värva från andra föreningar	15
Att lämna Lövånger/Uttersjöbäcken AIK idrottsförening	15
Alkohol, narkotika, doping och tobak	16

## LUAIK`s verksamhetsidé

Idrottsförenings idé är att bedriva en idrottsverksamhet i enlighet med "idrottsrörelsens verksamhetsidé" såväl fysiskt som socialt, vision och värdegrund.

Vår ambition är att föreningens medlemmar skall må bra och ha roligt tillsammans genom träning. Utöver att fysisk aktivitet vill vi även förmedla goda demokratiska värderingar och visa respekt för våra medmänniskor. Vi vill genom vår verksamhet bidra till att skapa en positiv känsla för orten och främja utvecklingen av Lövångerbygden tillsammans med andra aktörer i Lövånger. Vi arbetar efter Riksidrottsförbundets riktlinjer och policys.

Föreningen ska kunna bedriva verksamhet i följande idrotter när möjlighet ges:

Fotboll, Innebandy, Friidrott, Gymnastik, Längdskidor, Ishockey, skridskor.

Föreningen ska motverka all form av diskriminering samt aktivt verka för en dopingfri idrott.

### **För att införliva vår idé vill vi att:**

- Alla som vill skall ha möjlighet att bli och vara medlem i LUAIK.
- Medlemmarna skall ha inflytande över verksamhetens utformning och inriktning.
- Medlemmarna skall bidra till föreningens utveckling och verksamheter.
- LUAIK skall vara en naturlig väg in i samhället för nyinflyttade.
- LUAIK skall skapa och upprätthålla goda relationer med andra föreningar, köpmän, företagare och representanter från kommunen.

### **För att införliva vår idé kräver vi att:**

- Samtliga idrottsarrangemang i föreningens regi skall vara drogfria.

## Att representera LUAIK

Som ledare, spelare, förälder eller supporter är vi ambassadörer för LUAIK och av denna anledning är det av stor vikt att vi föregår med gott exempel. Vi skall uppträda sportsligt i såväl med- som motgång och detta gör vi genom att:

- Använda ett vårdat språk utan svordomar och kränkande ord.
- Visa respekt mot domare, funktionärer, motståndarlag, föräldrar och supportrar såväl på som utanför planen.
- Ta avstånd från all form av mobbing, rasism och sexuella kränkningar.

## Att vara ledare inom LUAIK

LUAIK:s verksamhet bygger på ideellt ledarskap. Vi vill att ledare skall genomgå adekvat ledarutbildning för att tillskansa sig grundläggande kunskaper för vägledning av barn- och ungdomar i deras fysiska, psykiska och sociala utveckling. Ledare för de äldre lagen skall även verka för att öka medvetenhet kring korrelationen mellan kost och träning, hur man förebygger/tar hand om skador samt föregå med gott exempel när det kommer till att representera föreningen på ett bra sätt. De åligger även ledaren att förbereda sina spelare inför spel på högre nivå om och när detta blir aktuellt, exempelvis vid spel med äldre lag. Samtliga ledare inom föreningen skall arbeta för att bygga och bibehålla goda relationer ledare och spelare emellan samt se till att det finns utrymme för att kombinera flera idrotter och samtidig skolgång. Ledarna för respektive idrott skall samverka för att möjliggöra utövande av flera idrotter parallellt.

*För att lyckas med detta vill vi att:*

- Samtliga ledare skall ta del av adekvat ledar- och vidareutbildning samt att en gemensam utbildningsplan för föreningens ledare och ledamöter skall finnas.

*Föreningens ledare föregår med gott exempel genom att:*

- Införliva och efterleva föreningens mål och idé som beskrivs i detta dokument.
- Vara en god ambassadör för föreningen, uppträda sportsligt samt skapa och bibehålla goda relationer med domare och motståndarlag såväl som med föräldrar och spelaranhöriga.
- Använda ett vårdat språk.
- Komma väl förberedd till träningspass och matcher, detta innebär även att vara först på plats och att lämna sist av alla.
- Fokusera på att främja spelarnas utveckling och undvika favorisering.
- Ha föreningens stöd när det kommer till att tillrättavisa föräldrar som inte betar sig acceptabelt utifrån föreningens mål och idé beskrivet i detta dokument.
- Använda gärna klädsel med föreningsemblem vid representation av LUAIK.

## Att vara spelare i LUAIK

*Föreningens spelare föregår med gott exempel genom att:*

- Införliva och efterleva föreningens mål och idé som beskrivs i detta dokument.
- Stötta och peppa dina lagkamrater.
- Alltid kämpa och göra ditt bästa.
- Komma i tid till träningar och matcher och att lämna återbud vid eventuella förhinder.
- Skapa goda vanor gällande kost, vila, sömn, skola och träning.
- Ta hand om din egen och föreningens utrustning.

## Att vara förälder/anhörig till spelare i LUAIK

*Föräldrar, vårdnadshavare och anhöriga till spelare i LUAIK föregår med gott exempel genom att:*

- Införliva och efterleva föreningens mål och idé som beskrivs i detta dokument.
- Vara en god ambassadör för föreningen, uppträda sportsligt gentemot domare och motståndarlag på planen såväl som med föräldrar och supportrar utanför planen.
- Visa intresse för ditt barns idrottande genom att uppmuntra, stötta - oavsett resultat - både efter match och träningar.
- Peppa och heja på **hela laget**, inte enbart på ditt eget barn.
- Undvika att coacha från läktarplats samt att inte enbart premiera målgörande.
- Hjälpa ditt barn att komma i tid och väl förberedd till träningar och matcher samt att se till att lämna återbud vid eventuella förhinder.
- Främja goda vanor gällande kost, vila, sömn, skola och träning.
- Delta i föräldramöten för att ta del av information om vilken verksamhet ditt barn medverkar i och hur den bedrivs.
- Ställa upp och hjälpa till vid hemma- och bortamatcher, föreningsaktiviteter, träningar.
- Känna att man har föreningens stöd när det kommer till att tillrättavisa föräldrar som inte betar sig acceptabelt utifrån föreningens policy beskrivet i detta dokument. Vid upprepade förseelser är ni välkomna att kontakta kansliet eller styrelsen för hjälp.

## Föreningens verksamheter

### Policy för olika åldrar i LUAIK

#### *Barn- och ungdomsverksamhet*

Vårt övergripande mål är **så många som möjligt som deltar i klubbens aktiviteter så länge som möjligt**. Vi vill att barn och ungdomar skall få möjlighet att utvecklas fysiskt, psykiskt och socialt på ett roligt, lekfullt och allsidigt sätt och att detta skall ske i en bra och trygg miljö. Vi vill att barn och ungdomar skall kunna vara aktiva utövare inom flera idrotter, men att det skall finnas utrymme att skapa balans mellan studier och idrottsutövande.

#### **Åldersspann 6 - 12 år**

- Spelare tränar och spelar i första hand med sin åldersgrupp eller skolkamrater. Eventuella undantag från detta skall ske i dialog med respektive ledare.
- Ingen toppning (dvs att vissa spelar mer än andra på match) är tillåten före 15 års ålder, alla spelare skall ges lika mycket speltid förutsatt att spelaren regelbundet deltar i lagets träningar.
- Den egna truppens spelare skall alltid ha företräde att spela i lagets egna matcher.

- Vid behov av ytterligare spelare till match kan det vara aktuellt att låna spelare från ett äldre eller ett yngre lag. Den tränare som behöver låna spelare kontaktar berörd tränare för det lag man avser låna från för att undvika oklarheter. Ledare ska låta olika spelare spela matcher i andra lag för att det skall bli så rättvist som möjligt. Det är ledaren som lånar ut spelare som bedömer vems tur det är att få spela med annat lag, och vad som är möjligt utifrån gällande dispensregler.
- Ledarens uppgift är att förbereda föreningens ungdomar inför nästa åldersgrupp samt att skapa lagkänsla och trygghet i laget.

*Mål med vår policy 6–12 år är att:*

- Skapa stark lagkänsla och trygghet i laget.
- Långsiktiga resultat och motorisk utveckling för alla (därför ska inte kortsiktiga resultat premieras eller fördelar ges till de tidigt utvecklade barnen).

### **Åldersspann 13 - 18 år**

- Ingen toppning är tillåten före 15 års ålder, alla spelare skall ges lika mycket speltid förutsatt att spelaren regelbundet deltar i lagets träningar.
- Spelare bör alltid erbjudas möjlighet att träna i sin egen åldersgrupp.
- Det är viktigt alla får spela tillräckligt mycket match.
- Ledare skall uppmuntra och stötta sina spelare att utöver sin åldersklass prova på spel i högre eller lägre åldersklass.
- Efter 15 år finns möjlighet för ledare att låta vissa spela mer. Spelare över 15 år som fått lite speltid i sin åldersklass bör ges möjlighet att spela match i lägre åldersklass.
- I seniorverksamhet spelar det lag tränaren tar ut oavsett ålder.

*Mål med vår policy 13–18 år är att:*

- Få så många som möjligt att spela så länge som möjligt.
- Få spelare att känna känslan av att de ofta lyckas på träning och match.
- Få till jämna matcher så att alla utvecklas genom att nivåanpassa efter motstånd.
- Alla spelare får lära sig ta ansvar på träning och match
- Skapa stark lagkänsla och trygghet i laget

Gemensamma träningar och träningsmatcher med blandade lag, kan bidra till att det känns naturligt att spela med olika lag. Återkommande kontakter ledare emellan samt samordning med respektive sektion behövs för att det ska fungera bra i praktiken.

## Policy för LUAIK gällande barn/ungdomars deltagande i flera lag.

### VEM?

Luaik vill främja och stötta barns utveckling i sport genom :

- Spelaren tränar med sitt eget lag i första hand, dvs avstår ej egen träning för att delta i annat lags träning. Att få tid att umgås med kompisar i egen ålder.

### VAD?-

Om barnet uttrycker en vilja att spela mer och vill ha utmaningar:

Förfrågan om utökad träningsmängd eller ytterligare utmaning ska komma från föräldern till spelaren som så önskar till tränaren i det laget spelaren tillhör. Om bedömningen görs av den egna tränaren, tar denne kontakt med tränaren i det lag spelaren önskar få sin utökade träning med.

- Berörd tränare bjuder in spelaren när möjlighet finns för provträning (minst 3 ggr).
- Tränande i flera lag kan medföra att förälder måste köra till träningar även i det upplånade laget, när behov finns.
- Upplåning /Inlåning gäller endast träning. Vid match kontaktar tränaren föräldern till barnet.
- Föreningen och/eller tränare/lagledare har ingen skyldighet att erbjuda "merträning". Förfrågan ska komma från föräldrarna.

### VARFÖR?-

Om speliver och önskan om mer rörelse och utveckling så ska det finnas en möjlighet att ge det till barnet.

Spelaren får själva önska till vilket lag de vill merträna.

Det är tränarna/lagledares uppgift att hitta de lag där spelaren får en utmaning. Där tas ingen hänsyn till kön på spelaren eller ålder.

- Upplåning/inlåning får inte innebära ett mer jobb för tränare/lagledare.
- Efter tre provträningar görs en utvärdering om fortsatt träning eller om den ska avbrytas.
- Tränaren/lagledaren har när som helst möjlighet att avsluta merträningen.

## Idrottsverksamhet för vuxna

Vi vill att våra medlemmar skall ha möjlighet att fortsätta med idrott även i vuxen ålder och vi strävar efter att bedriva såväl tävlingsidrott och motionsidrott för att ge våra ungdomar möjlighet att utvecklas vidare i föreningen.

## Transport policy

### Lövånger/Uttersjöbäcken AIK policy vid resor till och från aktiviteter

Vid personbilstransport gäller följande regler:

- Planera resandet i god tid.
- Bilen ska vara trafiksäker; skattad, försäkrad och med giltigt besiktningsintyg.
- Säker bilkörning förutsätter att trafikregler och bestämmelser följs.
- Antalet passagerare får ej överstiga registreringshandlingens tillstånd.
- Erfaren, nykter och drogfri förare.
- Trepunktsbälte skall finnas och användas av samtliga i bilen.
- Bilen skall ha minst 3 mm mönsterdjup på sommardäck och 4 mm på vinterdäck.
- Samtal i mobiltelefon sköts enbart via handsfree-utrustning under körning.

Att tryggt åka bil är en självklarhet när vi åker till och från LUIK'S aktiviteter.

### Övrig trafiksäkerhet

LUIK uppmanar alla sina medlemmar att bära reflexer i mörker samt hjälm vid cykling och inlinesåkning.

# Lövånger-Uttersjöbäcken AIK

Handlingsplan mot mobbning, diskriminering,  
kränkande behandling, sexuella trakasserier  
och övergrepp

### *Syfte med handlingsplanen*

Syftet med handlingsplanen är att LUAIK ska ha ett underlag som stöttar föreningen i arbetet med dessa frågor om en incident skulle inträffa. Inget i skrivelsen ersätter på något vis konventioner, föreskrifter eller svenska lagar som föreningen är skyldig att förhålla sig till.

### *Föreningen ansvar*

#### *Ansvar för styrelse och sektion:*

Alla barn- och ungdomsledare ska känna till handlingsplanen väl och agera i enighet med den när/om en incident uppstår. Sportsektionen ansvarar för att denna handlingsplan går igenom i sin helhet vid minst en ledarträff per år och omnämns vid samtliga ledarträffar. Nyttillkomna ledare skall beredas möjlighet till att få en genomgång av den så snart möjlighet ges.

#### *Mål för barn och ungdomar:*

Ledare ska uppmuntra alla barn att acceptera varandras olikheter och alla barns lika värde. När barnen blir något äldre, bildar lag och är delaktiga i mer strukturerad tränings- och serieverksamhet implementeras minst ett tillfälle inför varje säsong där barnet/ungdomen ges möjlighet att under ordnade förhållanden/under möte diskutera dessa frågor.

#### *Ansvar för föräldrar:*

Föräldrar till barn som medverkar i LUAIK:s aktiviteter behöver känna till att handlingsplanen finns då dess konsekvenser direkt eller indirekt kan påverka deras barn. Informationen ges via föräldramöten inför vår och höstsäsong. Samtliga föräldrar som önskar fördjupa sig i handlingsplanen eller har synpunkter kring dess innehåll ska vända sig till aktuell ledare eller styrelse. Detta gäller även övrig medlem.

*Dessa dokument är vägledande för vår handlingsplan*

- Idrotten vill/Riksidrottsförbundets policy och handlingsplan mot sexuella trakasserier inom idrotten samt Riksidrottsförbundets policy – med vägledning
- Kovlands IF Handlingsplan
- Barnkonventionen
- Föreningens stadgar/värdegrund
- Rädda barnens folder "Ta oron på allvar"

### *Förklaring av definitioner*

- Mobbad är en person som upprepade gånger och under viss tid blir utsatt för negativa handlingar från en eller flera personer.
- Kränkande behandling är när en person upplever sig kränkt vid enstaka tillfällen. Detta kan förekomma öppet som t.ex. glåpord eller dolt som t.ex. blickar och miner.
- Diskriminering är när en person behandlas sämre än någon annan på grund av t.ex. kön, etnicitet, funktionsnedsättning, ålder, hudfärg, inkomst, utseende, sexuell läggning och religiös eller politisk åsikt. Underförstått betyder det att det är något negativt för den utsatte.
- Trakasserier på grund av kön är ett uppträdande som kränker en persons och som har samband med kön.
- Sexuella trakasserier är ett ovälkommet uppträdande av sexuell karaktär som kränker en person. Det viktigaste kännetecknet är att uppträdandet är oönskat av den som utsätts för det. Avgörande är den utsattas upplevelse, inte trakasserarens motiv.

## *Så här agerar vi*

### *När en ledare beter sig illa*

1. Beteendet uppmärksammas: I samråd med annan ledare/vuxen skall den som uppmärksammat meddela styrelsen.
2. Beteendet bearbetas: Styrelse tar upp händelsen med den aktuelle ledaren.
3. Beteendet varnas: Med hänvisning till policy och detta dokument ska ledare beroende på allvaret i incidenten upplysas/ utbildas .
4. Beteendet får en konsekvens: Beroende på incident kan ledaren få andra uppgifter eller helt stängas av. Vid allvarliga incidenter sägs även medlemskap i föreningen upp. Avstämning görs mot ledaravtalet.

### *När en förälder beter sig illa*

1. Beteendet uppmärksammas: Annan vuxen som uppmärksammat beteendet skall själv eller i samråd meddela ledare.
2. Beteendet bearbetas: Ledare tar upp händelsen med den som utsätter och den utsatte.
3. Beteendet varnas: Med hänvisning till policy och detta dokument ska förälder beroende på allvaret i incidenten upplysas/utbildas.
4. Beteendet får en konsekvens: Beroende på incident kan förälder få speciella regler eller helt stängas av. Vid allvarliga incidenter sägs även eventuellt medlemskap i föreningen upp.

### *När barn och ungdomar beter sig illa*

1. Beteendet uppmärksammas: Ledare eller annan vuxen ska utan dröjsmål agera.
2. Beteendet bearbetas: Ledare tar upp händelsen med den som utsätter och den utsatte
3. Beteendet varnas: Förälder/anhörig informeras genom samtal för att undvika missförstånd
4. Beteendet får en konsekvens: En incident kan innebära omedelbara konsekvenser såsom färdigspelad match eller tillfälliga avstängningar från träning.

## *Oro för att ett barn far illa*

*Vem i föreningen kontaktar jag om jag oroar mig för/fått vetskap om ett barns situation?*

Förälder hör av sig till idrottsledare som i sin tur hör av sig till kontaktansvarig i styrelsen. I första hand ska du alltid kontakta socialkontoret med en orosanmälan, denna kan alltid göras helt anonymt.

Telefonnummer: Enligt varje lags kontaktlista

*Vem i föreningen kontaktar socialtjänsten?*

Ledaren och kontaktansvarig i styrelse i samråd. Det är bättre att det inkommer fler än en orosanmälan, än att alla förlitar sig på att "någon redan anmält."

Telefonnummer till socialtjänsten: 0910-735000

*Vem i föreningen har ansvar för att kontakta polisen om det är misstanke om brott?*

Den som uppmärksammat och misstänker brott gör det i samråd med ledare och ansvarig i styrelsen

Telefonnummer till polisen: 11414 alternativt vid pågående brott 112

*Vem i föreningen informerar barnet/ungdomen?*

Lämpligast ledare (med hänsyn till relation, erfarenhet och händelse)

*Vem informerar föräldrarna när så är lämpligt? (se vägledningen "ta oron på allvar")*

Lämpligast ledare i samråd med styrelse

*Vid behov, vem informerar berörda/drabbade övriga barn och ungdomar?*

Lämpligast ledare (med hänsyn till relation, erfarenhet och händelse) eller ledamot ur styrelsen.

*Vilket stöd finns i kommunen/på riksidrottsförbundet?*

Vid behov, kontakt med skolan/skolsköterska.

RF, Carina Bäck, kontaktperson för Trygg idrott, 08-699 62 78

### *Så här förankrar och informerar vi om handlingsplanen*

#### *Styrelsen*

Ansvariga:

När:

#### *Alla ungdomsledare*

Ansvariga:

När:

#### *Alla vuxenledare:*

Ansvariga:

När:

#### *Föräldrar/anhöriga:*

Ansvariga:

När:

### *Så här håller vi handlingsplanen levande år efter år*

Uppdatering av planen görs i början av varje verksamhetsår.

Ansvariga: Styrelsen.

När: April/styrelsens första ordinarie möte efter årsmötet.

## Övrigt

Att värva från andra föreningar

Vid all värvning ska vi se till den enskilde spelarens utvecklingsmöjligheter. Dialog skall **alltid** föras med spelarens moderklubb, spelaren själv och - i de fall det är aktuellt - med spelarens vårdnadshavare för att värna om spelarens bästa.

- Värvning är ej tillåtet inom i åldrarna 6–14 år. Om en spelare, med annan föreningstillhörighet, vill provträna med ett lag inom LUAIK skall kontakt tas med moderföreningen och spelarens föräldrar innan detta sker för att inga oklarheter ska uppstå.
- Vid rekrytering av spelare LUAIK skall detta ske i dialog med tränare och ansvariga i sektionen.

Att lämna Lövånger/Uttersjöbäcken AIK's Idrottsförening

- Inga inbetalda avgifter återbetalas.
- Eventuella skulder till LUAIK skall vara betalda innan övergång verkställs. Alkohol, narkotika, doping och tobak

Inom LUAIK vill vi bedriva idrott för att utveckla människor positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt. Vi lär oss även om hur kroppen fungerar och tar ställning mot sådant som är skadligt och nedbrytande som exempelvis användandet av droger.

LUAIK kräver därför att:

- Samtliga idrottsarrangemang inklusive träningsläger, matcher och resor skall vara drog- och alkoholfria. Detta gäller för såväl ledare som spelare samt andra personer i direkt anknytning till vår idrottsverksamhet.
- I de fall utskänkning förekommer har vi som arrangör ett särskilt stort ansvar för att ordningskravet (åldersgräns och vakter) beaktas.
- Föreningen, utöver vad som tobakslagen föreskriver, skall arbeta för att skapa tobaksfria miljöer på anläggningar där idrottsverksamhet bedrivs.
- Ledare och aktiva utövare skall medvetandegöras om tobakens negativa inverkan på individ och miljö.

Om ovanstående riktlinjer inte efterföljs kommer vi att:

- Medvetandegöra ansvarig inom föreningen om vad som skett.

- Kontakta berörd/berörda person/personer. Utifrån föreningens handlingsplan erbjuda berörd person stöttning och hjälp.
- Kontakta vårdnadshavare om någon av våra minderåriga medlemmar använder alkohol/tobak/narkotika/doping.
- Kontakta polis vid upptäckt av doping- eller narkotikaanvändning i föreningssammanhang.