

*Svensk Friidrotts Uppförandekod*

# **FRIIDROTTENS**

# **SPELREGLER**

*Diskussionskort*

*Uppförandekodens fyra delar*

**LEDARSKAP**

**DELAKTIGHET**

**FRISK FRIIDROTT**

**ATTITYDER**



## *Om diskussionskortet*

Friidrotten förenar, inkluderar och skapar gemenskap. Dagligen sker det möten mellan ledare, aktiva och föräldrar i vår verksamhet, möten som för det mesta är positiva och respektfulla. Men ibland blir det fel, många gånger på grund av stressade och trängda situationer.

Det som tas upp här beskriver vardagliga situationer där ditt agerande kan bli avgörande för hur trygg situationen upplevs av de i din omgivning. Med hjälp av dessa diskussionskort kan du tillsammans med andra börja prata om situationer som kan uppstå i din friidrottsvardag, och hur du på bästa sätt både kan bemöta och agera för att bidra till trygga friidrottsmiljöer.

Se diskussionskortet som kunskapshöjande och vänliga påminnelser för hur du som är ledare inom friidrotten tillsammans med andra förhåller dig till värdegrundsrelaterade frågor.

Situationerna och frågeställningarna utgår från Friidrottens spelregler (uppförandekod) och dess fyra delar: ledarskap, delaktighet, frisk friidrott och attityder.

Börja diskussionen om en tryggare friidrottsvardag  
– ett kort i taget.



## *Hur du använder diskussionskorten*

- 1. VÄLJ UT EN ELLER FLERA SITUATIONER**
- 2. LÄS SITUATIONSBESKRIVNINGEN**
- 3. DISKUTERA TILLSAMMANS I GRUPP DEN BESKRIVNA SITUATIONEN MED HJÄLP AV DISKUSSIONSFRÅGORNA**
- 4. OM DU SAKNAR SITUATIONER FRÅN DIN EGEN FRIIDROTTS-  
VARDAG, SKRIV NER FRÅGOR SOM ÄR AKTUELLA FÖR DIG PÅ DE  
TOMMA SIDORNA**

*Tänk på!*

**DET FINNS FLER ÄN ETT SÄTT ATT HANTERA EN SITUATION.  
LYSSNA IN DE ANDRA I GRUPPEN OCH HJÄLP TILL ATT FÖRA  
DISKUSSIONEN FRAMÅT. VI LÄR AV VARANDRA!**



## SITUATION

## LEDARSKAP

### DISKUSSIONSFRÅGOR

# 01

I din förenings verksamhetsidé står det att ni ska bedriva en verksamhet där alla får vara med på sina egna villkor. Ni har också riktlinjer kring eventuell elitsatsning. Trots detta har du och dina tränarkollegor olika uppfattning om hur verksamheten bör bedrivas. Där några menar att för att hålla uppe motivationen hos era aktiva ska ni träna hårdare och tävla mer.

• HUR LÖSER DU SITUATIONER DÄR NI TRÄNARE HAR OLIKA UPPFATTNING?

• VAD ÄR VIKTIGT FÖR ATT ETT SAMARBETE MELLAN ER SOM TRÄNARE SKA FUNGERA?

## SITUATION

## LEDARSKAP

### DISKUSSIONSFRÅGOR

# 02

Nästan alla dina aktiva har kontakt med varandra på sociala medier, både före och efter träningar och tävlingar. Att lägga ut bilder och kommentera saker är något många gör, ofta utan att reflektera över konsekvenserna.

• VAD HAR NI FÖR REGLER KRING SOCIALA MEDIER?

• HAR DU NÅGOT ANSVAR FÖR VAD DINA AKTIVA GÖR PÅ NÄTET?

• HUR KAN DU AGERA FÖR ATT SKAPA EN MILJÖ DÄR INLÄGG, BILDER OCH KOMMENTARER I SOCIALA MEDIER BLIR SUND OCH STÖTTANDE?



## SITUATION

## LEDARSKAP

### DISKUSSIONSFRÅGOR

# 03

En grupp av aktiva har vänt sig i förtroende till representanter i styrelsen för att de känner sig otrygga då en tränare i föreningen tagit oönskad kontakt med dem på sociala medier.

- VAD KAN DU GÖRA FÖR ATT BIDRA TILL EN TRYGG FÖRENINGSMILJÖ?
- VAD KAN DU GÖRA I DIN TRÄNINGSGRUPP FÖR ATT TILLSAMMANS MED DINA AKTIVA BRYTA EN EV. TYSTNADSKULTUR KRING OLÄMPLIGT BETEENDE?
- VAD ÄR EN TRYGG FÖRENINGSMILJÖ FÖR DIG?

## SITUATION

## LEDARSKAP

### DISKUSSIONSFRÅGOR

# 04

I din träningsgrupp har du en aktiv som ofta kommer sent till träningarna. Du bestämmer dig för att i fortsättningen ska sen ankomst resultera i ett straff (armhävningar/intervaller). Den aktiva har berättat för styrelsen att du straffar hen och att hen tycker att det går emot FN:s Barnkonvention att göra det.

- HUR SKULLE DU HANTERA DENNA SITUATION?
- HUR KAN DU BIDRA TILL ETT POSITIVT OCH UTVECKLANDE KLIMAT?

## SITUATION

## LEDARSKAP

### DISKUSSIONSFRÅGOR

# 05

Du tycker att din tränarkollega ibland brister i sitt ledarskap genom att bara fokusera på de som kommit längst i sin friidrottsutveckling. Efter en träning kommer några aktiva fram och vill prata med dig. De uttrycker att de inte tycker att det är roligt att träna längre och funderar på att sluta. Anledningen är din tränarkollegas beteende.

- HUR SKULLE DU HANTERA DENNA SITUATION?
- HUR GÖR DU FÖR ATT FÅ ALLA ATT KÄNNA SIG VÄLKOMNA?
- HUR PRATAR DU OM ALLAS LIKA VÄRDE I DIN FÖRENING?

## SITUATION

## DELAKTIGHET

### DISKUSSIONSFRÅGOR

# 06

I din träningsgrupp tycker de flesta att det är roligt att träna och det är bara ett fåtal som uttryckt att de vill tävla. Eftersom det är få som vill tävla är det inget ni prioriterar i din träningsgrupp. De ungdomar som gillar att tävla bidrar väldigt mycket till träningsgruppen i form av sammanhållning och inspiration. Nu har de bestämt sig för att byta träningsgrupp då det läggs för lite fokus på tävling.

- HUR SKULLE DU HANTERA DETTA?
- VAD KAN DU GÖRA FÖR ATT STIMULERA DE AKTIVA SOM VILL TÄVLA?



## SITUATION

## DELAKTIGHET

DISKUSSIONSFRÅGOR

# 07

Det finns en alltmer högljudd gruppering i föräldragruppen till dina aktiva som tycker att deras barn tävlar för lite. De vill ha fler och mer tävlingar där vinnare koras och där resultat och statistik prioriteras.

• HUR SKULLE DU HANTERA DETTA?

• HUR KAN DU SKAPA EN BRA VERKSAMHET FÖR ALLA OAVSETT AMBITIONSNIVÅ?

## SITUATION

## DELAKTIGHET

DISKUSSIONSFRÅGOR

# 08

Du tränar en grupp aktiva i åldrarna 14-17 år med olika förutsättningar. Du tycker att det börjar bli utmanande att hålla ihop träningsgruppen och se till att alla i gruppen utvecklas.

• HUR KAN DU SKAPA EN BRA VERKSAMHET FÖR ALLA OAVSETT FÖRUTSÄTTNINGAR?

• HUR GÖR DU FÖR ATT ALLA I DIN GRUPP SKA KÄNNA SIG SEDDA?



## SITUATION

## FRISK FRIDROTT

### DISKUSSIONSFRÅGOR

# 09

Din förening har en tydlig policy mot alkohol och narkotika. Två av dina aktiva i 18-årsåldern har påträffats med varsin starköl i samband med en lägervecka som föreningen har arrangerat på annan ort.

- HUR AGERAR DU?
- HUR PRATAR NI OM POLICYS OCH VÄRDEGRUND I DIN FÖRENING?
- VILKET STÖD SKULLE DU ÖNSKA FRÅN DIN FÖRENING (STYRELSEN) I DENNA SITUATION?

## SITUATION

## FRISK FRIDROTT

### DISKUSSIONSFRÅGOR

# 10

Det finns ett växande missnöje bland tränare i din förening över hur tävlingsverksamheten bedrivs för de yngre åldersgrupperna.

- HUR HANTERAR DU DENNA SITUATION?
- HUR PRATAR DU OM SKILLNADEN MELLAN RESULTAT OCH PRESTATION MED DINA AKTIVA?
- HUR KAN DU SKAPA EN BRA VERKSAMHET FÖR ALLA OAVSETT AMBITIONSIVÅ?

## SITUATION

## FRISK FRIDROTT

### DISKUSSIONSFRÅGOR

# 11

Du är tränare till en grupp aktiva i åldrarna 14-17 år. Gruppen består av individer som kommit olika långt i sin fysiska och sociala mognad. Du märker att de som inte kommit lika långt i sin fysiska och sociala mognad alltmer hamnar utanför gemenskapen och inte tar för sig på samma sätt. Du har även hört andra aktiva ge nedsättande kommentarer och blickar mot några av de som inte kommit lika långt.

- HUR AGERAR DU?
- HUR GÖR DU FÖR ATT FÅ ALLA ATT KÄNNA SIG INKLUDERADE?
- HUR KAN DU SKAPA EN BRA VERKSAMHET FÖR ALLA OAVSETT AMBITIONSNIVÅ?

## SITUATION

## FRISK FRIDROTT

### DISKUSSIONSFRÅGOR

# 12

En av dina aktiva skadade sig för drygt två veckor sedan. Hen har inte kommit på några träningar eller aktiviteter sedan dess. Du har fått höra av dennes kompisar att hen känner sig åsidosatt och bortglömd av er tränare på grund av sitt skadeläge.

- HUR KAN DU GÖRA FÖR ATT DINA AKTIVA SKA VARA EN DEL AV GEMENSKAPEN VID SKADA?
- HUR GÖR DU FÖR ATT FÅ ALLA ATT KÄNNA SIG INKLUDERADE?



## SITUATION

# 13

För att hålla dina aktiva uppdaterade om träningstider m.m. så har ni tillsammans skapat en gemensam chattgrupp. Du var dock tveksam till att starta en chattgrupp då du gärna vill hålla isär ditt ledar-jag med ditt privatliv.

## ATTITYDER

### DISKUSSIONSFRÅGOR

- VAD HAR NI FÖR REGLER KRING SOCIALA MEDIER?
- HUR PRATAR DU MED DINA AKTIVA OM ATT SÄTTA UPP GRÄNSER PÅ SOCIALA MEDIER?

## SITUATION

# 14

Din förening har en uttalad policy om att ingen toppning får ske före 13 år. I din träningsgrupp finns det föräldrar som ständigt är på dig om att deras barn ska få tävla mer och mot äldre motstånd.

## ATTITYDER

### DISKUSSIONSFRÅGOR

- HUR SKULLE DU HANTERA DENNA SITUATION?
- HUR GÖR DU FÖR ATT FÅ DINA AKTIVA ATT UTVECKLAS EFTER SINA EGNA FÖRUTSÄTTNINGAR OCH AMBITIONER?
- HUR PRATAR DU OM SKILLNADEN MELLAN RESULTAT OCH PRESTATION MED DINA AKTIVA?

## SITUATION

## ATTITYDER

### DISKUSSIONSFRÅGOR

# 15

Föräldrarna till en aktiv i din grupp är väldigt engagerade i såväl träning som tävling. Nu har de börjat ifrågasätta ditt träningsupplägg.

- HUR SKULLE DU HANTERA DENNA SITUATION?
- VILKET STÖD SKULLE DU ÖNSKA FRÅN DIN FÖRENING (STYRELSEN) I DENNA SITUATION?

## SITUATION

## ATTITYDER

### DISKUSSIONSFRÅGOR

# 16

Det uppdagas att en aktiv i din grupp blivit mobbad av en annan aktiv. Mobbingen har bestått av både verbala och fysiska tilltag. Du får reda på detta när en förälder till den aktive som blivit utsatt ringer dig.

- HUR AGERAR DU?
- VAD KAN DU GÖRA FÖR ATT BIDRA TILL TRYGGA TRÄNINGSMILJÖER?
- VAD KAN DU GÖRA I DIN FÖRENING FÖR ATT FÖREBYGGA KRÄNKANDE BEHANDLING?
- TILL VEM KAN DU VÄNDA DIG I DIN FÖRENING FÖR STÖD OCH VÄGLEDNING?



## SITUATION

## ATTITYDER

### DISKUSSIONSFRÅGOR

# 17

I din förening har det börjat en ny tränare som har med sig mycket tränar-erfarenhet från andra föreningar. Efter en tid börjar flera medlemmar misstänka att tränaren haft sexuellt umgänge med en aktiv som dessutom är minderårig.

• HUR SÄKERSTÄLLER NI EN TRYGG MILJÖ FÖR ERA BARN OCH UNGDOMAR?

• VAD HAR ER FÖRENING FÖR RUTINER NÄR NI SKA REKRYTERA TRÄNARE?

• VAD TYCKER DU ÄR EN SUND RELATION MELLAN ERA TRÄNARE/LEDARE OCH AKTIVA?















*Håll i gång diskussionen – skapa ditt eget kort*

**SAKNAR DU NÅGON SITUATION SOM DU SKULLE VILJA DISKUTERA MED ANDRA? HÅLL DISKUSSIONEN LEVANDE OCH BIDRA MED DITT EGET DISKUSSIONSKORT TILL SVENSK FRIIDROTTS DIGITALA KORTLEK. SCANNA QR-KODEN OCH SKICKA IN DITT BIDRAG VIA LÄNKEN.**

- 1. BESKRIV EN SITUATION MED 2-3 MENINGAR.**
- 2. SKRIV NER 2-3 DISKUSSIONSFRÅGOR TILL SITUATIONEN OVAN.**
- 3. KLICKA PÅ "SKICKA IN"**
- 4. TACK FÖR DITT BIDRAG!**



**SVENSK FRIIDROTT**



