



# Mälarhöjdens IK Friidrott

## Riktlinjer och rutiner för Mälarhöjdens IK Friidrott

Mälarhöjdens IK Friidrott värdesätter glädje och gemenskap, demokrati och delaktighet, allas rätt att vara med och rent spel. Vi stöttar varandra i med- och motgångar.

I Mälarhöjdens IK Friidrott arbetar vi aktivt med att skapa trygga och säkra träningar, enligt Riksidrottsförbundets värdegrund och riktlinjer. I det här dokumentet presenterar vi våra riktlinjer och vad de innebär konkret för dig som ledare i föreningen.

### **Alla barn och ledare är lika mycket värda och ska behandlas med respekt. Ingen får diskrimineras.**

I praktiken innebär det av både ledare, barn och föräldrar i föreningen och att vi inte gör skillnad på barn oavsett vem de är. Vi ska behandla dem på samma sätt och fördelar resurser likvärdigt oavsett vem barnet är.

### **Alla barn har rätt att träna och utvecklas på sina villkor.**

Det betyder att vi inte tvingar någon att träna eller tävla om de inte vill eller kan och omvänt, vi låter alla vara med oavsett hur bra de är på friidrott.

### **Alla barn har rätt till stöttande vuxna.**

Det innebär att vi betar oss schysst och vi säger till ledare, föräldrar och även andra barn som inte betar sig schysst.

### **Vi vill att alla barn ska kunna utöva friidrott oavsett bakgrund.**

Vi strävar efter att vara en förening som tar hänsyn till familjers olika bakgrund och förutsättningar.

### **Vi använder rent spel och verkar mot doping och fusk.**

Vi respekterar varandra, barn som vuxna, följer lekars och tävlingars regler, hejar på varandra och stöttar varandra i med- och motgångar. Och vi tillåter ingen form av doping.

### **Inget barn ska utsättas för mobbing, våld eller övergrepp.**

Det innebär att vi som vuxna ska förebygga och agera vid mobbing, våld och övergrepp. Förebygga handlar om saker som att lämna in utdrag ur belastningsregistret till ordförande och kassör och att alltid vara minst två vuxna på träningar och andra aktiviteter med barn samt att informera barn om deras rättigheter och föreningens riktlinjer. Att agera innebär t ex att rapportera när vi misstänker mobbing, våld och övergrepp samt att säga till och "gå emellan" när vi upptäcker att något sådant sker.

### **Våra ledare är utbildade för att säkerställa en god kompetens och trygga träningar.**

Vi utbildar oss som idrottsledare: För att säkerställa en professionell, säker och utvecklande träning ska du följa vår utbildningsplan och gå nödvändiga utbildningar i att leda friidrott. Vilka utbildningar som krävs listar vi på <http://mikfriidrott.se/tranare/>.

Vi utbildar oss inom Trygga träningar: Styrelsen ansvarar för att se till att det erbjuds utbildningar om hur vi skapar trygga träningar. De kan vara både interna och externa utbildningar. Föreningen ser det som obligatoriskt för huvudtränare, tränare och admin att gå sådana utbildningar minst en gång per år. Utbildningstillfällena är ett bra tillfälle för dig som ledare att samtala och diskutera kring ämnet med tränarkollegor. Ansvariga i styrelsen för respektive årsgrupper har ett extra stort ansvar att följa upp vilka som gått utbildningarna.

### **Alla barn har rätt att känna sig delaktiga i vår förening.**

Det innebär att vi lyssnar på barnens tankar och åsikter och försöker ta hänsyn till det i våra beslut.

En av de mest förbyggande åtgärder man kan göra för att skapa trygg idrott är att försäkra sig om att barnen i föreningen också känner till föreningens riktlinjer och sina rättigheter. Därför är det viktigt att du som tränare pratar med barnen om trygga träningar. Ni kan ta upp en punkt ur riktlinjerna per träning. Under ett år ska ni ha berört alla punkter ur riktlinjerna nedan. Föreningen har tagit fram ett material som du kan använda som underlag till samtalen.

Huvudtränare och admin ansvarar också för att Mälarhöjdens IK Friidrotts riktlinjer går igenom vid föräldramöte minst en gång per år.

### **Alla ledare och styrelseledamöter lämnar en gång per år begränsat utdrag ur belastningsregistret.**

I enlighet med Riksidrottsförbundets regelverk begär Mälarhöjdens IK Friidrott utdrag ur belastningsregistret av alla ledare över 15 år som engagerar sig inom föreningen. En gång per år ska huvudtränare, tränare, hjälptränare, admins, styrelseledamöter och återkommande externa tränare lämna in ett begränsat utdrag ur belastningsregistret. Beställ begränsat utdrag ur belastningsregistret här:

<https://polisen.se/tjanster-tillstand/belastningsregistret/ovrigt-arbete-och-kontakt-med-barn/>

Utdraget ska skickas till angivet datum Mälarhöjdens IK Friidrotts kassör c/o Mats Lindroos. Därefter kommer ordförande och kassör att gå igenom alla utdrag. Föreningen har nolltolerans mot övergrepp, våld och dylikt och kommer att be personer vars utdrag uppvisar sådant att lämna sitt uppdrag i föreningen. Ordförande kommer efter kontroll av utdrag att riva dem och kasta dem, om inte en person uttryckligen bett att få det tillbaka genom att skicka med ett förfrankerat kuvert med sin postadress. Om så är fallet kommer utdraget att skickas med brev tillbaka till personen i fråga. Huvudtränare och admin har ett extra stort ansvar att se till att nya ledare lämnar in utdrag före engagemang i föreningen.

## **Alla ledare och styrelseledamöter skriver under en godkännandeförklaring, där de godkänner föreningens riktlinjer.**

I samband med att du börjar i Mälarhöjdens IK Friidrott och lämnar in ditt första utdrag ur belastningsregistret ska du också skicka in en underskriven godkännandeförklaring, där du som ledare godkänner föreningens värdegrund och riktlinjer. Godkännandeförklaringen skickar du också in till föreningens kassör. Innan du har lämnat in godkännandeförklaringen ska du också ha läst Riksidrottsförbundets rutiner för Trygg Idrott, samt materialen "Skapa trygga idrottsmiljöer" och "Barnens spelregler":

<https://www.rf.se/RFarbetarmed/Tryggidrott/>

<https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/ovrigt/skapa-trygga-idrottsmiljoer.pdf>

<https://barnensspelregler.se/>

### **I vår förening arbetar vuxna inte ensamma med barn.**

Vi vet att det bästa sättet att förebygga övergrepp, våld, mobbing och andra incidenter är att alltid vara fler vuxna än en. Det ger oss möjlighet att prata om sådant som sker, att bolla saker som inte känns bra i magen och att undvika att en vuxen med mindre goda avsikter hamnar i enrum med ett barn. Det är också en trygghet om olyckan är framme. Därför är vi fler än en vuxen på plats. Om en situation uppstår där vi av någon anledning blir ensamma med barn, så pratar vi om det i tränargruppen efteråt, för att komma fram till hur vi kan undvika att situationen uppstår igen. Huvudtränare har ett extra stort ansvar att se till att dialoger kring sådana förebyggande insatser sker. I praktiken betyder detta att:

- Vi undviker situationer där vi som vuxna blir ensam med ett eller flera barn.
- Ledare åker inte ensam med barn på läger och sover inte ensam i ett rum med barn.
- Om vi har svårt att få fler tränare till en träning så kallar vi in en annan vuxen, till exempel föräldrar. Endera vid ett tillfälle eller vid behov löpande, t ex genom ett rullande schema.

### **I vår förening är det viktigt att vuxna tar ansvar.**

Ibland engagerar vi medlemmar i föreningen som är under 18 år som ungdomsledare. Det görs inom ramen för deras utveckling och som en träning även för dem. För deras trygghet och för de yngre barnens trygghet lägger vi inte vuxenansvar på ungdomsledarna utan vi ser alltid till att det finns någon vuxen på plats.

Vid svårigheter, hör av er till styrelsen för stöd i dessa frågor!

Föreningen har en handlingsplan för incidenter inom föreningen. Om något händer, kontakta styrelsen omedelbart för stöd i hantering av situationen.