



Mälarhöjdens IK Friidrott

Mälarhöjdens IK Friidrotts värdegrund – i praktiken för dig som ledare

I Mälarhöjdens IK Friidrott värdesätter vi glädje och gemenskap, demokrati och delaktighet, allas rätt att vara med och rent spel. Vi stöttar varandra i med- och motgångar och vi arbetar aktivt med att skapa en trygg och säker verksamhet.

Vår värdegrund och vårt arbete med en trygg och säker friidrott är förankrade i Riksidrottsförbundets och Svenska Friidrottsförbundets värdegrunder och riktlinjer.

Alla aktiva och ledare är lika mycket värda och ska behandlas med respekt. Ingen får diskrimineras

Det innebär att alla ska behandlas på samma sätt oavsett vem de är och att vi fördelar resurser likvärdigt.

- Du ser och stöttar alla aktiva i din grupp, under träning och tävling.

Alla aktiva 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 skickliga de är på friidrott just nu. För de aktiva som vill satsa på friidrotten strävar vi tränare efter att ge dem de bästa möjliga idrottsliga förutsättningarna.

- Du har en dialog med alla aktiva om deras ambitioner och arbetar utifrån det.
- Du säkerställer att alla aktiva i din grupp har goda möjligheter att genomföra träningar och tävlingar.

Alla aktiva har rätt till stöttande vuxna

Det innebär att vi ledare agerar som positiva förebilder och lyssnar till våra aktiva.

- Du bemöter alla med hänsyn, vänlighet och respekt.
- Du bidrar till en positiv anda i gruppen.
- Du har beröm och uppmuntran som ledord och strävar efter att alla aktiva ska känna sig sedda.
- Du stöttar dina aktiva i både med- och motgångar.
- Du tränar inte själv samtidigt som du leder ett pass. Om du tränar yngre barn är det dock uppskattat om du deltar i lekar, stafetter och dylikt.
- Dina aktiva kan vända sig till dig med olika frågor.
- Du är lyhörd för om någon aktiv verkar ha det svårt i eller utanför friidrotten och agerar eller tar hjälp av tränarkollegor eller styrelsen vid behov.

Vi vill att alla aktiva ska kunna utöva friidrott oavsett bakgrund

Vi strävar efter att vara en förening som tar hänsyn till familjers olika bakgrund och förutsättningar. Vi informerar om att föreningen kan stötta ekonomiskt om en familj har svårt att klara de kostnader som friidrotten innebär. Vid mer omfattande och kostsamma aktiviteter, till exempel en utlandsresa, samlar gruppen gemensamt in den större delen av kostnaden gemensamt.

- Du håller dina aktiva informerade om att föreningen kan stötta ekonomiskt vid behov.
- Du skapar aktiviteter som alla aktiva har möjlighet att delta i.

Vi använder rent spel och verkar mot doping och fusk

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

- Du talar med dina aktiva om vilka regler som gäller.
- Du utbildar dig i antidoping genom tränarutbildningar.
- Du informerar de aktiva om antidoping och hur de ska förhålla sig i frågan.
- Du agerar om någon aktiv beter sig osjysst, fuskar eller om du misstänker doping.

Ingen aktiv ska utsättas för mobbning, våld eller övergrepp

Det innebär att vi som vuxna ledare delvis ska arbeta förebyggande och delvis agera vid mobbning, våld och övergrepp.

- Du pratar löpande med dina aktiva om vår värdegrund och deras rättigheter.
- Du är tydlig mot dina aktiva i vilket beteende som är okej och inte i er grupp.
- Du är uppmärksam på kränkningar eller om någon aktiv verkar må dåligt och tar tag i detta om problem finns.
- Du rapporterar till styrelsen om du misstänker mobbning, våld eller övergrepp.

Våra ledare är utbildade för att säkerställa en god kompetens och en trygg miljö

För att säkerhetsställa en professionell, säker och utvecklande träning följer våra tränare vår utbildningsplan och går nödvändiga utbildningar, interna och externa. Ansvariga personer i styrelsen för respektive årsgrupper har ett extra stort ansvar att följa upp att alla ledare går de utbildningar som hör till deras roll.

- Du går de utbildningar som din roll kräver.
- Du tar ansvar för att uppdatera dig om fortbildningstillfällen som erbjuds.

Alla aktiva har rätt att känna sig delaktiga i vår förening

Det innebär att vi lyssnar på de aktivas tankar och åsikter och tar hänsyn till dem i våra beslut. En av de mest förebyggande åtgärder man kan göra för att skapa trygg idrott är att försäkra

sig om att de aktiva i föreningen känner till föreningens värdegrund och sina rättigheter. Därför är det viktigt att vi ledare pratar med de aktiva om värdegrund och trygg friidrott. I vår förening har vi arbetsmaterial som kan användas av alla grupper.

- Varje år berör du i samtal med dina aktiva punkterna i vår värdegrund.
- Varje år fördjupar du dig i minst en av punkterna i vår värdegrund tillsammans med dina aktiva. Ni avgör vilken som är mest relevant för er just nu.
- Du som är huvudtränare eller admin går igenom vår värdegrund vid föräldramöte minst en gång per år.

Alla ledare och styrelseledamöter lämnar en gång vartannat år in begränsat utdrag ur belastningsregistret

I enlighet med Riksidrottsförbundets regelverk begär Mälarhöjdens IK Friidrott vartannat år ett begränsat utdrag ur belastningsregistret av alla ledare över 15 år som engagerar sig inom föreningen.

Föreningen har nolltolerans mot övergrepp, våld och dylikt och kommer att be personer vars utdrag uppvisar sådant att omedelbart lämna sitt uppdrag i föreningen. Detsamma om någon inte visar uppdrag i tid. Styrelsen ansvarar för att informera ledarna om när det är dags att beställa utdraget och hur det ska göras.

- Du tar ansvar och visar upp begränsat utdrag ur belastningsregistret när du uppmanas till det av föreningen

I vår förening arbetar vuxna inte ensamma med aktiva

Vi bygger tränarteam i Mälarhöjdens IK Friidrott. Ingen ledare ska ensam behöva bedriva en grupp. När vi är fler kan vi hjälpas åt, vi blir mindre sårbara, vi kan komplettera varandra i kompetenser och vi kan erbjuda en mer kvalitativ verksamhet för de aktiva. Det är också roligare att vara fler och även en trygghet om olyckan är framme.

Vi vet också att ett av de bästa sätten att förebygga övergrepp, våld, mobbning och andra oönskade 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 dåliga avsikter hamnar i enrum med ett barn eller ungdom.

Om en situation uppstår där vi av någon anledning blir ensamma med aktiva, så pratar vi om det efteråt, inom gruppen eller med styrelsen, 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.

- Ni säkerställer att ni alltid är minst två vuxna på träningar och andra aktiviteter.
- Du reser aldrig som ensam vuxen med aktiva på läger, tränings- och tävlingsresor.
- Du sover aldrig som ensam vuxen i samma rum som aktiva på läger, tränings- och tävlingsresor.
- Du agerar om du upplever att någon annan ledare beter sig misstänkt på något sätt.
- Du vågar berätta för ditt tränarteam om du av misstag råkat skapa en otrygg situation.
- Du verkar aktivt för att ni har en öppen och konstruktiv dialog i ditt tränarteam.

- Om ni tränare inte räcker till för er grupp tar ni hjälp av föräldrar, andra träningsgrupper, ungdomstränare eller styrelsen.

I vår förening är det viktigt att vuxna tar ansvar

Ibland engagerar vi medlemmar i föreningen som är under 18 år som ungdomstränare. Det görs inom ramen för deras utveckling. För deras trygghet och för de yngre aktivas trygghet lägger vi inte vuxenansvar på ungdomstränarna utan vi ser alltid till att det finns någon myndig person som tar det övergripande ansvaret på plats.

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

Handlingsplan Mälarhöjdens IK Friidrott – om något oönskat inträffar

Föreningen har en handlingsplan för incidenter inom föreningen. Den finns publicerad på vår webbsida. Om något händer, kontakta styrelsen omedelbart för stöd i hantering av situationen.