



LÄRGRUPPSPLAN

## Trygg Simidrott

### Om lärgruppsplanen

Detta är ett material för er som gemensamt genomför webben Trygg Simidrott. Målsättningen är att materialet ska finnas som stöd till hur ni kan strukturera träffarna för att genomföra webben.

### Upplägg

Materialet är baserat på att ni i ledarstaben individuellt genomför webben och sedan möts efter respektive avsnitt för samtal, diskussion och reflektion. Tillfällena utgår efter att gemensamt diskutera valda frågeställningar från webben.

### Material och utformning av upplägg

Utgå ifrån webben: Trygg Simidrott [www.svensksimidrott.se/tryggsimidrott](http://www.svensksimidrott.se/tryggsimidrott) och avsnittet *Att skapa en trygg simidrott* där deltagarna på egen hand genomför *Våld inom idrotten*, *Förebygga*, *Om något händer* samt *Att ta samtalet vidare*, förslagsvis ett avsnitt per träff. Innan ni träffas för första gången ska samtliga deltagare ha gått igenom avsnittet [Våld inom idrotten](#).

Under träffen se till att utse:

**Samtalsledare** – en person leder samtalet med uppgift att säkerställa att samtliga i gruppen kommer till tals.

**Dokumenterare** – en person antecknar vad som lyfts under samtalet.

**Tidhållare** – en person säkerställer att ni håller den tid som ni bestämt för samtalet.

+46(0)10-476 53 00

Heliosgatan 3  
120 30 Stockholm

[svensksimidrott.se](http://svensksimidrott.se)

Organisationsnummer  
802002-9719

## Våld inom idrotten

### Syfte med passet

Passet syftar för diskutera de olika formerna av våld och hur de kan uppstå i er verksamhet.

### Mål med passet

Öka förståelse hos deltagarna hur de olika formerna av våld innebär och hur de kan uppstå i verksamheten.

*Trygg idrott är ett vidare begrepp än enbart en idrott fri från våld, men en trygg idrott är fri från alla olika former av våld. För att kunna upptäcka våld inom våra verksamheter kräver det att vi har kunskap och samsyn kring vad det är för något.*

## Psykiskt våld



### Diskutera

- Vad kan du göra om du upptäcker att någon i föreningens verksamhet utsätts för psykiskt våld?
- Vad kan du göra om du misstänker att någon i föreningens verksamhet utför psykiskt våld?

### Fokus: Emotionella övergrepp

Se filmen: [Emotionella övergrepp](#)



### Diskutera

- Har du eller någon i din närhet upplevt emotionella övergrepp?
- Fundera över konkreta situationer eller beteenden som du ser kan kopplas till emotionella övergrepp?
- Vad ser du att varje enskild ledare kan göra för att hjälpa till att förebygga emotionella övergrepp?

## Sexuellt våld


**Sexuella trakasserier** är en form av diskriminering. När en person blir utsatt för en handling av sexuell natur som är kränkande räknas det som sexuella trakasserier. Sexuella trakasserier är straffbara enligt lag.

Exempel på sexuella trakasserier är att

- ta på någon på ett sätt som personen tycker är obehagligt eller skrämmande
- prata om eller kommentera någon på ett sexuellt sätt som personen upplever som obehagligt.

**Sexuella övergrepp** är när någon utsätts för en sexuell handling mot sin vilja. Detta gäller även om det inte kan rubriceras som brott enligt lagen. Exempel på sexuella övergrepp att

- tvinga någon att se på en sexuell handling
- göra något sexuellt mot en person som varken kan uttrycka sin vilja eller skydda sig
- fotografera eller filma någon i sexuellt syfte
- försöka köpa eller byta till sig sex eller bilder.

 Samtala kring vilka miljöer i och kring er idrott som är särskilt riskfylld för att sexuellt våld kan uppstå och vad vi som tränare och ledare kan göra för att minska dessa risker.

## Fysiskt våld

I många idrotter ingår ett visst fysiskt våld som en naturlig del i utförandet. Det är accepterat och finns reglerat i tävlingsbestämmelser. Endast det fysiska våld som är accepterat i bestämmelserna är okej. Ingen får använda mer eller annan typ av våld. `

 Diskutera.

- Är någon form av fysiskt våld accepterad inom den simidrott du är tränare eller ledare i?
- Hur vi kan arbeta för att vara tydliga med vad som är accepterat inom idrotten och inte?
- Hur kan vi tydliggöra dessa gränser?

### Summering och avslut av första träffen

Summera kort vad ni har pratat om under dagens träff.  
Är det något specifikt som ni tar med er?

Inför nästa träff: Gå igenom avsnittet [Förebygga](#).

## Förebygga

### Syfte med passet

Passet syftar för diskutera hur ni som tränare och ledare kan arbeta för att skapa en trygg simidrott och aktiva arbeta efter idrottens värdegrund.

### Mål med passet



Diskutera.

- Vad anser du är det viktigaste för att skapa en trygg simidrottsmiljö?

### Värdegrund

En värdegrund representerar de grundläggande värderingar som en verksamhet ska följa. Idrotten och Svensk Simidrotts värdegrund ska vara vägledande för all verksamhet som bedrivs av simidrottsföreningar.

De fyra grundläggande principerna:

- Glädje & Gemenskap
- Demokrati & Delaktighet
- Allas rätt att vara med
- Rent spel

Diskutera två och två:

| Värdegrundsord          | Innebär för oss att... | Vi visar detta genom... |
|-------------------------|------------------------|-------------------------|
| Glädje & Gemenskap      |                        |                         |
| Demokrati & Delaktighet |                        |                         |
| Allas rätt att vara med |                        |                         |
| Rent spel               |                        |                         |

Sammanställ sedan diskussionerna i helgrupp.

## Att skapa en trygg simidrottsmiljö

Välj 3 av nedanstående område och diskutera frågeställningarna tillsammans.

### Värdegrundsarbete

- Hur påverkar föreningens värdegrund hur du agerar som tränare?
- Hur efterlever du föreningens värdegrund?

### Registerutdrag och referenser

- Vad hade du tyckt om en kollega blev pausad eftersom hen inte lämnat in sitt begränsade registerutdrag?

### Strukturer och rutiner

- Har du insyn i hur din förening arbetar med trygg idrott?
- Vad kan du göra i din roll för att stödja arbetet i din verksamhet för att skapa en trygg idrott?

### Delaktighet och involvering

- Vilka möjligheter har de aktiva att vara delaktiga i den del av föreningens verksamhet där de befinner sig?
- Vad kan du göra för att förbättra förutsättningarna för att de aktiva ska vara delaktiga i verksamheten?

### Tillit och förtroende

- Vad tycker du visar att de aktiva känner tillit och förtroende till dig som tränare/ledare?
- Vad tycker du är viktigast för att skapa tillit och förtroende hos din aktiva?

### Maktförhållande

- Hur kan makt användas på ett positivt sätt konkret i er verksamhet?
- Har du själv varit tyst i något sammanhang där du egentligen inte höll med men valde att vara tyst på grund av att du kände dig obekvämt? I så fall, hur kändes det?

### Sociala medier

- Vad visar vi i våra sociala medier och vad säger det om verksamheten?
- Hur kan vi arbeta med vad som är okej och inte okej på sociala medier?

### Identifiera riskzoner

- Vilka miljöer i och runt vår verksamhet är det störst chans för att olika former av våld sker?
- Hur upplever du tryggheten i de miljöerna i och runt vår verksamhet?

### Summering och avslut av andra träffen

Summera kort vad ni har pratat om under dagens träff. Är det något specifikt som ni tar med er? **Inför nästa träff:** Gå igenom avsnittet [Om något händer](#) och kolla igenom [Att ta samtalet vidare](#).

## Om något händer + Att ta samtalet vidare

### Syfte med passet

Passet syftar för diskutera vad ni som tränare och ledare kan göra om något sker i er verksamhet samt fundera kring hur ni i er verksamhet skulle kunna arbeta vidare med samtalsunderlag från webben i vår verksamhet.

### Mål med passet

Deltagare känner sig tryggare kring vart de kan vända sig om någonting skulle uppstå i deras verksamhet och vet hur de kan arbeta vidare tillsammans med sina aktiva för att skapa en trygg simidrottsmiljö.

Se filmen: [Att våga fråga och vara en god lyssnare](#)



Diskutera.

- Vad tar du med dig från filmen?
- Vart skulle du vända dig om en aktiv berättade något som gör dig orolig?
- Vad skulle du göra om någon form av lindrigt våld uppstod under en träning?
- Vad skulle du göra om någon form av grövre våld uppstod under en träning?

### Har er förening en handlingsplan?

Om ja,

Kolla på handlingsplanen gemensamt i gruppen och diskutera nedanstående frågeställningar:

- Hade du sett den förut?
- Vad tycker du om planen?
- Är det något som du tycker att planen saknar?
- Hur tycker du er förening kan arbeta för att alla i föreningen ska våga agera om något händer eller misstänker att något är fel?

Om nej,

Diskutera nedanstående frågeställningar:

- Vad tycker du en handlingsplan borde innefatta?
- Vilket stöd tror du en handlingsplan skulle kunna ge dig som tränare eller ledare?
- Hur tycker du er förening kan arbeta för att alla i föreningen ska våga agera om något händer eller misstänker att något är fel?



**Case.** Välj ut ett case under avsnitten *Handlingsplan* och diskutera.

## Att ta samtalet vidare

För att skapa en trygg idrottsmiljö är det viktigt att arbetet sker tillsammans med samtliga medlemmar inom föreningen och att du tar samtalet vidare in i verksamheten.

- Hur skulle ni i ledarstaben kunna arbeta med samtalsunderlagen för tränare och ledare?
- Hur skulle ni i ledarstaben kunna arbeta med samtalsunderlagen för aktiva?

### Summering och avslut av tredje träffen

Summera kort vad ni har pratat om under dagens träff. Är det något specifikt som ni tar med er?

Fundera vad ni kan göra för att ta arbetet webbens innehåll och dessa träffar vidare. Vad blir nästa steg? Definiera 3 handlingar för att fortsatt arbete för att skapa en trygg simidrott.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_