



**Svenska Baseboll, Softboll och Lacrosse
Förbundetstolkning av
Riksidrottsförbundets
"Riktlinjer för barn- och
ungdomsidrott"**

Innehåll

Riktlinje 1. Trygghet	3
Riktlinje 2. Delaktighet	4
Riktlinje 3. Glädje	5
Riktlinje 4. Allsidighet	6
Riktlinje 5. Hälsa.....	7

Riktlinje 1. Trygghet

En trygg idrottsmiljö skall vara en självklarhet inom den idrottsliga verksamheten som bedrivs inom SBSLF.

Målsättning:

Alla barn och ungdomar känner sig trygga och välkomna i de idrottsmiljöer vi erbjuder.

Barn och ungdomar vågar ta ton ifall de anser att den miljön de vistas i inte känns trygg.

En miljö där alla barn och ungdomar utvecklas fysiskt, psykiskt, socialt och kulturellt utifrån deras egna förutsättningar.

Alla barn och ungdomar har rätt att vara sig själva utan att bli dömda.

Det skall finnas en handlingsplan som efterföljs vid anmäld händelse.

Barnkonventionen:

Artikel 2. Alla barn är lika mycket värda och har samma rättigheter. Ingen får diskrimineras.

Artikel 19. Barn ska skyddas mot alla former av fysiskt eller psykiskt våld, skada eller övergrepp, vanvård eller försumlig behandling, misshandel eller utnyttjande, inklusive sexuella övergrepp.

Artikel 34. Barn ska skyddas mot alla former av sexuellt utnyttjande och sexuella övergrepp.

Riktlinjer

Förbund och föreningar skall ställa krav på sig själva att efterfölja de riktlinjer som har satts ut av Riksidrottsförbundet. Den idrotten som föreningar bedriver skall även se till barnets bästa, utövandet skall vara inriktat på långsiktig utveckling och lärande. Aktivt sträva efter att genomföra träningar som är utvecklade utifrån individens behov.

Arbetar vi förebyggande med frågor inom trygg idrott ökar vi chansen för ökat antal deltagare men även ökat antal deltagare som stannar långsiktigt. Exempelvis vill vi i högsta möjliga mån att det alltid finns minst två vuxna vid varje tränings- eller tävlingstillfälle. Behöver du anmäla en händelse, ta kontakt med styrelse och vid behov, förbundet.

Alla barn har rätt till att säga nej om de inte känner sig trygga med att utföra en aktivitet. Som ledare motiverar och utmanar vi barnen att utvecklas, men vi tvingar aldrig barn att genomföra aktiviteter de inte själva vill genomföra.

Riktlinje 2. Delaktighet

Den idrottsmiljön vi erbjuder skall ge barnen möjligheten att uttrycka sin mening och få den respekterad.

Målsättning:

Barn känner sig trygga att uttrycka sig inom laget.

Vuxna och ledare lyssnar aktivt på barn när de har frågor kring sitt eget utövande och utveckling.

Barn skall vara delaktigt, och utifrån ålder och mognad vara med och forma och ta del av den idrottsliga verksamhet de är deltagare i.

Barnkonventionen:

Artikel 3. Vid alla beslut som rör barn ska i första hand beaktas vad som bedöms vara barnets bästa.

Artikel 12. Barn har rätt att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör barnet. Hänsyn ska tas till barnets åsikter, utifrån barnets ålder och mognad.

Artikel 13. Barn har rätt till yttrandefrihet; att tänka, tycka och uttrycka sina åsikter, med respekt för andra personers rättigheter.

Riktlinjer

Genom att barn och unga känner sig delaktiga i sin idrottsliga utveckling kan en starkare inre motivation skapas att fortsätta. Ett första ansvarstagande som de kan ta med och fortsätta utveckla under hela livet.

Barn och unga skall ha rätt att uttrycka sin mening, det innebär inte att de måste. Som ledare kan vi inte utgå ifrån att vi alltid vet vad som är bäst för utövarna. Det är viktigt att vi lyssnar aktivt på barn och unga samt respekterar att de är själva experterna på deras egna liv.

Erbjuder vi delaktighet och inflytande kan idrottsrörelsen vara en del i att förbereda unga för ett ansvarsfullt liv i anda av vänskap, frihet och solidaritet. Arbetet för ungas delaktighet blir en viktig del för att öka chanserna att i framtiden rekrytera tränare och ledare inom våra idrotter.

Riktlinje 3. Glädje

Ibland är det tufft att vara en idrottare, därför är det vitalt att vi alltid strävar efter att de barn och unga som deltar i vår verksamhet har roligt.

Målsättning:

Barn och unga känner en genuin glädje av att delta.

Ledare och vuxna värdesätter glädjen som ett huvudelement för fortsatt deltagande.

En bra balans mellan guidning och eget utforskande.

Barnkonventionen:

Artikel 6. Barn har rätt till liv, överlevnad och utveckling.

Artikel 19. Barn ska skyddas mot alla former av fysiskt eller psykiskt våld, skada eller övergrepp, vanvård eller försumlig behandling, misshandel eller utnyttjande, inklusive sexuella övergrepp.

Artikel 31. Barn har rätt till lek, vila och fritid.

Riktlinjer

De barn och unga som deltar i vår verksamhet ska känna att det är utmanande och engagerande men samtidigt glädjefyllt. Genom att utföra träningar där nivån är tillräckligt utmanande får utövarna chans att utvecklas på ett positivt sätt. Guided discovery är en fantastisk metod att använda för att hjälpa barn utvecklas. Gå igenom övningen och låt de prova utan att berätta exakt hur de ska hantera situationen utan låt de prova på själv, sedan ta en paus och prata i öppen grupp vad man tyckte var svårt. Vi vill uppmuntra barn och unga att lära sig av varandra med ledare och tränare som hjälp.

Vi förhåller oss till vilka ambitioner utövare har för sitt idrottande, försök hjälpa barn och unga med målsättning och syfte med utövandet. Det viktigaste är att barn och unga vill vara där, om målet är att bara delta är det lika värdefullt som någon som vill satsa på att bli en elitpelare. Misslyckanden och motgångar är en naturlig del av idrotten och det är viktigt som tränare hjälpa utövare hantera det på ett sätt där man tar lärdom av sina misslyckanden och motgångar.

Vi försöker alltid vara goda förebilder till våra utövare och det ska utstrålas varje gång vi går ut på planen.

Riktlinje 4. Allsidighet

Vi gör det möjligt för barn att delta på ett allsidigt och lekfullt sätt.

Målsättning:

De barn som deltar har rätt till allsidigt och lekfullt idrottande.

I takt med ålder och utveckling får idrottsspecifikt utövande påbörjas, med hänsyn att det fortfarande skall vara lekfullt.

Ledare förstår att lekfull träning skapar god grundmotorik och höjer den fysiska kompetensen.

Barnkonventionen:

Artikel 6. Barn har rätt till liv, överlevnad och utveckling.

Artikel 31. Barn har rätt till lek, vila och fritid.

Riktlinjer

Att ha lekfulla träningar behöver inte innebära motsatsen till tävling. Det finns ofta tävlingsmoment i lekfylld träning. Lek är en form av kreativitet där barn får problemlösa och utforska olika förmågor. Genom lekfull träning testar man sin skicklighet, mod eller list i relation till sig själv eller andra.

Vi vill uppmuntra barn att testa gränser, risktagande och tävla på deras egna villkor i lekar som leder till utveckling av deras kroppsliga omdöme. Barn utmanas på olika sätt i varje utmaning de ställs inför. Vi uppmuntrar rörelserikedom, allsidig träning som inte bara är specifik för sporten som utövas. Använder vi oss av träningsmoment som har andra aspekter än idrottsspecifika utökar vi rörelserikedomen hos barn och även utmanar deras list att använda sig utav egna metoder att genomföra sina utmaningar.

Riktlinje 5. Hälsa

Välbefinnande över tid är alltid den viktigaste aspekten för oss.

Målsättning:

Den idrotten vi genomför har fokus på att barn och unga har en hälsosam, fysiskt och psykiskt, positiv utveckling.

Vi tar hälsosamma beslut utifrån varje individs egen kapacitet, sociala situation och mognad.

Inget barn ska känna att de måste göra mer än de vill.

Vi tar hälsosamma beslut framför resultat.

Barnkonventionen:

Artikel 3. Vid alla beslut som rör barn ska i första hand beaktas vad som bedöms vara barnets bästa.

Artikel 24. Barn har rätt till bästa möjliga hälsa, tillgång till hälso- och sjukvård samt rehabilitering. Traditionella sedvänjor som är skadliga för barns hälsa ska avskaffas.

Artikel 31. Barn har rätt till lek, vila och fritid.

Riktlinjer

Vår högsta prioritet skall alltid vara att de barn och unga som deltar i vår verksamhet mår bra. Vi ska alltid kunna erbjuda en trygg idrottsmiljö för alla barn. Idrotten kan vara en plats där de vågar utmana sig själva och utvecklas. Vår idrottsmiljö skall erbjuda sociala, fysisk, psykisk och hälsosam utveckling. Alla barn är unika och vi strävar efter att hjälpa varje barn må så bra som möjligt.

Vi vågar ställa krav på oss själva att ha hög lyhördhet, vare sig det gäller känsla av att vara ensam eller en utövare som håller på träna på ett sätt som är skadligt i längden. Vi kommenterar aldrig vikt, utseende, eller annat uttryck. Vi lägger fokus på att prata om de positiva effekterna av hälsosam kost, träning och återhämtning.

När det uppstår en situation som vi tror är skadlig för barn, se till att ta upp en diskussion för att se om du kan hjälpa till att åtgärda något. Barn kan ofta ha svårt att säga ifrån om vi inte vågar fråga först.