

RIKTLINJER FÖR BARN OCH UNGDOMSIDROTT

Svensk Curling: Riktlinjer gällande ungdomsverksamhet Riksidrottsförbundet publicerade gällande riktlinjer för barn och ungdomsverksamhet våren 2022.

Med dessa som grund har Svenska Curlingförbundet sammanfattat följande riktlinjer och handlingsplaner för ungdomsverksamheten.

INNEHÅLL

1. Inledning och nuläge
1.1 Inledning
1.2 Identifierade normer inom curling.
1.3 Identifierade riskzoner och hinder.
1.4 Resursfördelning.
1.5 Utbildning och stöd.

2. Riktlinjer
2.1 Trygghet.
2.2 Delaktighet.
2.3 Glädje.
2.4 Allsidighet.
2.5 Hälsa.

3. Handlingsplaner
3.1 Rutiner för förebyggande trygghetsarbete.
3.2 Handlingsplan för när någon bryter mot riktlinjerna eller hantera misstänkt otrygghet i verksamheten.
3.3 Plan för rekrytering och utveckling av ledare.
3.4 Handlingsplan för beslutsfattande som berör barn och ungdomar.
3.5 Kommunikationsplan för uttagningskriterier och besked som rör ungdomar.
3.6. Samverkan med relevanta aktörer.

4. Tävlingsformer, tävlingsbestämmelser och andra regelverk
4.1 Allsidigt och lekfullt idrottande
4.2 Ranking och resultatlistor.
4.3 Åldersgränser för nationella mästerskap och uttagningar till landslag.
4.4 Elitinriktad verksamhet för ungdomar.

1. INLEDNING OCH NULÄGE

1.1 Inledning

Svensk barn- och ungdomsidrott – världens bästa!
Curling för barn och unga ska vara tryggt. De aktiva ska ha möjlighet att påverka sitt idrottande, det ska vara roligt, allsidigt och bidra till långsiktig hälsa.

Detta dokument och tillhörande handlingsplaner är Svenska Curlingförbundets anpassning av Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsidrott.

Vårt mål är att riktlinjerna ska vara enkla att tillämpa i våra curling föreningar och att även vi på förbundet ska ha tydliga rutiner så att inga viktiga detaljer faller mellan stolarna.

Vårt arbete ska både främja en bra verksamhet och förebygga otrygghet. Vi ska också ha tydliga rutiner på plats så att vi kan agera effektivt om något skulle hända.

Har du frågor eller kommentarer gällande riktlinjerna eller gällande barn- och ungdomsverksamheten, kontaktar du oss enklast via info@curling.se

1.2 IDENTIFIERADE NORMER INOM CURLINGENS BARN- OCH UNGDOMSVERKSAMHET

De normer vi har identifierat grundar sig till stor del på en uppskattning av Svenska Curlingförbundet, våra aktiva ungdomar, ledare och föreningar.

Aktiva barn och ungdomar
En norm inom Svensk Curling är att vi lever efter värdegrunden. Aktiva, ledare och föräldrar berättar till stor del om en idrott som är snäll och har ett fokus på gemenskap. Det är en norm vi vill värna om och fortsätta arbeta med. Vi har även identifierat följande normer gällande:

• **Kön & Könsidentitet:** Det är fler pojkar än flickor som spelar curling, även om fördelningen är relativt jämn i de yngsta åldrarna. Ju äldre utövare, desto större andel pojkar och män spelar curling. Vi ser en stor fördel i att pojkar och flickor spelar tillsammans i de yngre åldrarna och våra tävlingsbestämmelserna slår fast att aktiva själva identifierar sin könstillhörighet i de fall det finns könsindelade klasser. Detta borde ge en god möjlighet för inkludering gällande transpersoner och icke-binära i ungdomsverksamheten.

• **Ålder:** Det finns en norm inom flertal föreningar att börja med curling efter att utövaren är tillräckligt stor/gammal för att förstå spelet och spela över hela banan, vilket innebär åldrar 12 och uppåt. Vi ser att denna norm kan brytas då det finns mycket glädje och utveckling i deltagandet även för yngre barn.

• **Socio-ekonomisk status:** Historiskt sett är det personer med medel- eller hög socioekonomisk status som deltar i curling och vår uppfattning är att det till stor del stämmer även idag.

• **Funktion:** Inom barn- och ungdomsverksamheten är det övervägande aktiva som inte har synliga eller tydligt märkbara funktionsnedsättningar som deltar. Ett antal föreningar genomför och har genomfört särskilda träningar för ungdomar med NPF-diagnos.

• **Etnicitet:** Det är en övervägande majoritet personer med svensk bakgrund som spelar curling. Ungdomar och ledare med utländsk bakgrund är underrepresenterade.

Ledare
De normer som finns identifierade bland aktiva barn och unga gäller till stor del även för ledare. Däremot har vi en jämn representation av manliga och kvinnliga ungdomsledare i utbildning och ser att representationen bland ledare är mer jämn än den bland våra aktiva. Till det har vi identifierat en norm att ledare ofta har en bakgrund som aktiv själv, alternativt är förälder till någon aktiv.

Föreningsledare
De normer som finns identifierade bland aktiva och ledare gäller till stor del även för de som leder föreningar och distrikt. Vi uppskattar att det finns en underrepresentation av unga och kvinnor i styrelser.

1.3 IDENTIFIERADE HINDER OCH RISKZONER

HINDER

Vi har identifierat följande hinder kring vår verksamhet, som kan göra det svårare för aktiva, ledare och föreningar att leva upp till riktlinjerna:

• **Brist på ledare:** I många föreningar är det få personer som gör stor del av det ideella arbetet. Flera rapporterar en brist på dedikerade ungdomsledare och har inte heller någon plan för att involvera och utbilda föräldrar eller äldre ungdomar.

Fler ledare, en större mångfald av ledare och ledare som har tid att endast fokusera på ungdomsverksamheten skulle ge större möjlighet att skapa en väl anpassad ungdomsverksamhet.

• **Brist på istid, planering och administrativa resurser:** Detta ser såklart olika ut över landet men i vissa fall kan det finnas brist på istid. Särskilt i hallar som inte är helt dedikerade för curling eller i föreningar som har stora krav på sig att bedriva uthyrningsverksamhet för att klara sin ekonomi.

Brist på resurser kring verksamheten, som någon med huvudansvar för planering och administration kring verksamheten, kan också göra utgöra ett hinder för att föreningen ska kunna driva en verksamhet som lever upp till riktlinjerna.

• **Kommunikation:** Kommunikation hör ihop med brist på administrativa resurser. Det krävs kunniga personer med avsatt tid i föreningen för att säkerställa att riktlinjerna kommuniceras till alla berörda.

• **Ekonomiska hinder:** Curling är relativt sett en billig aktivitet då det är låga deltagaravgifter och inte ställer stora krav på utrustning. Vi ska arbeta för att barn och unga ska kunna spela och tävla utan långa resor med höga kostnader. Det kan ändå vara ett hinder, både för förening och för den enskilda deltagaren att finansiera idrotten.

• **Anläggning och svårigheter till spontanidrott:** Med undantag för FloorCurling, är curling en idrott som kräver mycket gällande anläggning. Det kan utgöra ett hinder för spontanidrott då det behöver finnas tillgång till is, stenar och utbildade personer som kan förbereda banorna för spel.

• **Befintliga normer:** De normer vi identifierat kring vår idrott kan göra ett hinder för exempelvis ungdomars delaktighet om vi inte medvetet reflekterar över vem som får frågan att bli ledare, sitta i en styrelse eller delta på annat sätt.

1.3 IDENTIFIERADE HINDER OCH RISKZONER

HINDER

Vi har identifierat följande hinder kring vår verksamhet, som kan göra det svårare för aktiva, ledare och föreningar att leva upp till riktlinjerna:

• **Brist på ledare:** I många föreningar är det få personer som gör stor del av det ideella arbetet. Flera rapporterar en brist på dedikerade ungdomsledare och har inte heller någon plan för att involvera och utbilda föräldrar eller äldre ungdomar.

Fler ledare, en större mångfald av ledare och ledare som har tid att endast fokusera på ungdomsverksamheten skulle ge större möjlighet att skapa en väl anpassad ungdomsverksamhet.

• **Brist på istid, planering och administrativa resurser:** Detta ser såklart olika ut över landet men i vissa fall kan det finnas brist på istid. Särskilt i hallar som inte är helt dedikerade för curling eller i föreningar som har stora krav på sig att bedriva uthyrningsverksamhet för att klara sin ekonomi.

Brist på resurser kring verksamheten, som någon med huvudansvar för planering och administration kring verksamheten, kan också göra utgöra ett hinder för att föreningen ska kunna driva en verksamhet som lever upp till riktlinjerna.

• **Kommunikation:** Kommunikation hör ihop med brist på administrativa resurser. Det krävs kunniga personer med avsatt tid i föreningen för att säkerställa att riktlinjerna kommuniceras till alla berörda.

• **Ekonomiska hinder:** Curling är relativt sett en billig aktivitet då det är låga deltagaravgifter och inte ställer stora krav på utrustning. Vi ska arbeta för att barn och unga ska kunna spela och tävla utan långa resor med höga kostnader. Det kan ändå vara ett hinder, både för förening och för den enskilda deltagaren att finansiera idrotten.

• **Anläggning och svårigheter till spontanidrott:** Med undantag för FloorCurling, är curling en idrott som kräver mycket gällande anläggning. Det kan utgöra ett hinder för spontanidrott då det behöver finnas tillgång till is, stenar och utbildade personer som kan förbereda banorna för spel.

• **Befintliga normer:** De normer vi identifierat kring vår idrott kan göra ett hinder för exempelvis ungdomars delaktighet om vi inte medvetet reflekterar över vem som får frågan att bli ledare, sitta i en styrelse eller delta på annat sätt.

RIKTLINJER GÄLLANDE UNGDOMSVERKSAMHET

RISKZONER

• **Omklädningsrum:** Vi bedömer omklädningsrum som en låg risk då det sällan sker duschning i samband med curling och aktiva kan välja att komma ombytta och endast byta skor inför sin curlingträning. Varje förening behöver ändå kontrollera att det finns vuxna att tillgå och fånga upp om det händer saker i omklädningsrummet som ungdomarna upplever otryggt. Samt att ingen vuxen är ensam med någon ungdom i omklädningsrum.

• **Resor och övernattningar**: Kan alltid utgöra en risk, även om barn och unga reser med egen förälder. Ingen vuxen ska bo ensam med barn som inte är deras eget och föreningen ska alltid kommunicera tydligt hur en person ska gå till väga om de upplevt något eller misstänker att någon annan upplever något som inte är tryggt.

• **Maktrelationer:** Det finns en risk att det bildas maktrelationer kring idrott. En duktig och dominant tränare kan upplevas som svår att ifrågasätta eller en utmärkande idrottare kan ges för mycket inflytande kring verksamhetens utformning.

• **Otydlighet:** Alla föreningar har inte tydligt kommunicerat till sina aktiva, ledare och föräldrar vilka riktlinjer som gäller för verksamheten och inte heller var de ska vända sig om de behöver rapportera något. Detta utgör en risk, då det kan fördröja att information kommer fram och ärenden behandlas i tid.

• **Skador**: Skaderisken är relativt låg i curling. Halka och hård is kan definitivt utgöra en risk. Aktiva som deltar i verksamheten och är under 12 år ska alltid ha hjälm. Det är en stark rekommendation även för U16. Det krävs målsmans godkännande om barnet ska beträda isen utan hjälp.

Belastning på knän, höfter och axlar kan bli långsiktiga problem och kräver att ledare kan stötta ungdomarna också i rörlighet- och styrketräning.

1.4 RESURSFÖRDELNING

Resurser för barn och ungdomsverksamheten inom Svenska Curlingförbundet består av:

Personella resurser

Ansvarig person för riktlinjerna verksamheten för barn- och ungdom är utvecklingskonsulenten hos Svenska Curlingförbundet tillsammans med ungdomsutskottet. Verksamheten bedrivs uppdelat i tre regioner där varje region har en huvudansvarig förening med personer som ansvarar för att utveckla och driva samarbeten och planering inom den egna regionen.

Ekonomi
Svenska Curlingförbundets verksamhetsstöd och projektstöd för barn- och ungdomsverksamheten ska användas i enlighet med riktlinjerna, med svensk curlings utvecklingsprogram och i linje med Idrottens idéprogram Idrotten Vill.

Medel ska fördelas för att skapa lika förutsättningar mellan könen och för att öka mångfald bland curlingens aktiva och ledare.

Material och banor
Utrustning, banor, tränings- och tävlingstider ska alltid fördelas för att ge så rättvisa och jämlika förutsättningar som möjligt för de barn och unga som vill delta i spel både inom och utanför förening.

1.5 UTBILDNING OCH STÖD.

Från Svenska Curlingförbundet

Utbildning och mallar för planering finns på samtliga nivåer för ungdomsverksamheten. SCF tillhandahåller utbildning varje säsong för:
• Vårdnadshavare.
• Hjälptränare (passar som första steg för unga ledare).
• Ungdomsledare.
• Coacher.
• Föreningar.
• Klubbinstruktörer.
• Ungdomar som vill starta egen kommitté och lära sig om styrelsearbete.
Samtliga inbjudningar och länkar till materialet finns på vår hemsida.

RIKTLINJER GÄLLANDE UNGDOMSVERKSAMHET

Från RF-SISU

Riksidrottsförbundet och SISU Idrottsutbildarna har 19 distriktskontor med resurspersoner som är kontaktpersoner för curling. De erbjuder utbildning och stöd till föreningar.
Vi rekommenderar även RF-SISU:s digitala utbildningsmaterial Skapa trygga och inkluderande Idrottsmiljöer.

Annat

Folkhälsomyndighetens utbildning Ledare som Lyssnar är en utbildning om psykisk hälsa för den som leder barn och unga på fritiden. Du får lära dig hur du kan upptäcka och stötta bransch unga som mår dåligt och få tips om hur du kan stärka den psykiska hälsan.

2. RIKTLINJER FÖR BARN- OCH UNGDOMSVERKSAMHETEN

2.1 Trygghet.
En trygg miljö är en plats där barn och unga har möjlighet att utvecklas både fysiskt, psykiskt, socialt och kulturellt, i sin egen takt och efter sina egna förutsättningar. För att säkerställa en trygg verksamhet ska vi arbeta främjande med kulturer, normer och inkludering. Vi ska också arbeta förebyggande med rutiner för hur ärenden hanteras.

Gällande trygg idrott, se följande handlingsplaner:
3.1 Rutiner för förebyggande trygghetsarbete.
3.2 Handlingsplan för när någon bryter mot riktlinjerna eller hantera misstänkt otrygghet i verksamheten.

Svenska Curlingförbundet riktlinjer gällande trygg barn- och ungdomsverksamhet:
Rutiner för begränsat registerutdrag: Begäran om registerutdrag för ledare är en del i Svensk Idrotts arbete att säkerställa en trygg idrottsmiljö för barn och unga. Det är obligatoriskt både för förbund och förening att ta reda på om ledare för barn- och ungdomsverksamheten är dömda för några grövre brott.

Föreningar ansvarar för att samtliga som är i nära kontakt med barn och unga lämnar in sina registerutdrag i inledningen av varje säsong eller i samband med att det beslutas att den vuxna ska vara delaktig i barn- och ungdomsverksamhet.
• Klicka här för att läsa mer
• Gå sedan vidare till tjänsten för registerutdrag. I scroll-listan ska du ska välja "Arbete med barn i annan verksamhet än skola och barnomsorg”

Skapa er egen plan för trygg idrott med hjälp av mallar från RF-SISU.

Utbildade ledare: SCF’s riktlinjer är alltid att föreningen ska ha utbildade ledare för sin barn- och ungdomsverksamhet. I ungdomsledarutbihdningen får ledarna mer kunskap om trygg idrott och vilka rutiner som bör finnas på plats.

Utbilda vårdnadshavare: I utbildningen för vårdnadshavare går vi också igenom arbetet med trygg idrott, vad de kan förvänta sig och några tips på hur de själva kan agera för att stötta sin curlande ungdom.

Närvarande vuxna vid träning: Svenska ungdomar som curlar anser att det är optimalt med en ledare per bana. Vi vet att det inte alltid är möjligt och rekommenderar då att träningarna är öppna för vårdnadshavare att delta eller titta på.

De viktigaste beteendena som ungdomarna anser att ledarna ska ha är att se alla, vara öppna och verka för en bra attityd ungdomarna emellan.

Kommunikation i ungdomsgruppen och med vårdnadshavare: Gör ungdomarna delaktiga i att bygga en struktur för hur ni kommunicerar i föreningen. Var tydlig inom föreningen och till personer som finns kring föreningen, var de ska vända sig om de upplever otrygghet.

Fler resurser:
• 3.1 Rutiner för förebyggande trygghetsarbete.
• 3.2 Handlingsplan för när någon bryter mot riktlinjerna eller hantera misstänkt otrygghet i verksamheten.
• Guide till att våga fråga från Suicide Zero: Våga Fråga Pocket
• Folkhälsomyndighetens utbildning Ledare som Lyssnar är en utbildning om psykisk hälsa för den som leder barn och unga på fritiden.

2.2 DELAKTIGHET.

Alla barn och ungdomar inom idrottsrörelsen ska ges möjlighet att uttrycka sin mening och få den respekterad. Det gäller särskilt i frågor som rör det enskilda barnet eller ungdomen. För att bli verkligt delaktig behöver varje barn och ungdom, utifrån ålder och mognad, få möjlighet att vara med och forma och ta ansvar för den verksamhet det är en del av.

Ungdomar inom curling har själva uttryckt att de önskar vara delaktiga i träningens innehåll och tävlingsplanering.

Svenska Curlingförbundet riktlinjer gällande att öka ungdomars delaktighet och inflytande:

• **Utbildade ungdomsledare:** Utbildade ungdomsledare får med sig kommunikativa verktyg för att ställa frågor, lyssna och skapa delaktighet så att barn och unga känner sig sedda, hörda och delaktiga i den vardagliga verksamheten.

• **Utbildning Ung Styrelse:** En digital utbildning där ungdomarna själva får skriva en verksamhetsplan och lära sig om idrottens demokratiska system. Via Projektstöd ungdom finns möjlighet att söka en budget som ungdomarna kan använda för att genomföra sin verksamhetsplan.

• **Hjälptränarutbildning:** En digital utbildning där ungdomarna får lära sig om grunderna i ledarskap och även får kunskap om träningsplanering och mallar för olika övningar som de kan använda för att själva ge förslag till den egna träningen.

• **Undvik färdiga lagbildningar för yngre juniorer:** Samla istället in intresse från samtliga som är intresserade av en tävling eller ett läger så att ni säkerställer att barn och unga själva kan välja vad de vill delta i, snarare än att det styrs av om de är med i ett särskilt lag eller inte.

• **Arbeta transparent gällande hur ungdomsverksamheten bedrivs:** Vem ansvarar för vad och hur ser ekonomin ut till exempel. En tydlighet gällande hur det fungerar kan underlätta för de aktiva när de vill ställa frågor eller komma med förslag.

• **Gör ungdomar delaktiga i beslut som rör dem**. Se 3.4 Handlingsplan för beslutsfattande som berör barn och ungdomar.

2.3 GLÄDJE

Alla barn och ungdomar inom idrottsrörelsen ska få ta del av en idrottsupplevelse som är glädjefylld, engagerande och utmanande. För att få den typen av upplevelse behöver utövarens egen inre drivkraft sättas i centrum. Barns och ungas egen vilja att bemästra en färdighet ska få leda vägen i utvecklingen.

En av anledningarna till att föreningsidrottande bland barn och unga minskar, medan andra träningsformer ökar tros vara att ungdomarna då själva kan bestämma när, hur och på vilka villkor de utövar fysisk aktivitet.

Svenska Curlingförbundet riktlinjer gällande en glädjefylld barn- och ungdomsverksamhet:

• **Arrangera utbildning för vårdnadshavare:** Genom att utbilda de vuxna som befinner sig nära curlande ungdomar, kan vi hjälpa dem leva efter curlingens värdegrund och agera stöttande, på sätt som uppmuntrar barnens egna drivkrafter till att hålla på med curling.

• **Utbildade ungdomsledare:** Utbildade ungdomsledare får med sig verktyg för att leda verksamheten med fokus på utveckling och upplevelse.

• **Kombinera träning och tävling med sociala aktiviteter:** Skapa förutsättningar för era aktiva att lära känna varandra och gör några aktiviteter varje säsong där det endast är fokus på att ha roligt tillsammans.

• **Anpassa era lokaler**: Så att det blir möjligt för barn och unga att umgås och spendera tid i er förening även när de inte tränar på isen.

• **Undvik färdiga lagbildningar för yngre juniorer:** Samla istället in intresse från samtliga som är intresserade av en tävling eller ett läger så att ni säkerställer att barn och unga själva kan välja vad de vill delta i och inte behöver känna press från lagkamrater, eller oro för att inte tillhöra en fast konstellation.

• **Var flexibel med era träningstider:** Undvik att kravställa att ett barn eller en ungdom ska vara på träningarna för att få åka med på föreningens resor eller annat. Arbeta utefter att uppskatta när denne kommer på träning och stötta ungdomen i sin planering om curlingen krockar med skolarbete eller andra aktiviteter.

Anpassa tävlingsformer och uttagningskriterier så att de främjar långsiktig utveckling: Se handlingsplanerna:
4.1 Allsidigt och lekfullt idrottande
4.2 Ranking och resultatlistor.
4.3 Åldersgränser för nationella mästerskap och uttagningar till landslag.
4.4 Elitinriktad verksamhet för ungdomar.

2.4 ALLSIDIGHET.

Alla barn och ungdomar inom idrottsrörelsen ska ha rätt till ett allsidigt och lekfullt idrottande. Lekfullheten och den allsidiga träningen är central för idrottslig utveckling. Oavsett träningsmängd och typ av idrott så ska verksamheten karaktäriseras av allsidighet och variation och av att den bidrar till lust att röra på sig.

Svenska Curlingförbundets riktlinjer gällande allsidig barn- och ungdomsverksamhet:

• **Utbildade ungdomsledare:** Utbildade ungdomsledare har kunskap om träningsplanering och vet var de ska söka efter olika övningar som inte enbart syftar till att förbättra den specifika curlingtekniken eller taktiken.

• **Inkludera fler moment till curlingträningen.** Låt träningen på is omfatta även lek, samt samt rörelse och styrketräning.

• **Underlätta för unga att ägna sig åt flera idrotter.** Se handlingsplaner:
3.6. Samverkan med relevanta aktörer.
4.1 Allsidigt och lekfullt idrottande.

2.5 HÄLSA.

Idrott kan vara en starkt bidragande faktor till ett gott och friskt liv. En förutsättning för hälsoeffekterna är att idrottandet tar hänsyn till individens egen kapacitet, sociala situation samt biologiska och psykologiska mognad.

Barnets/ungdomens bästa ska vara vägledande i alla beslut som rör barn och unga inom idrottsrörelsen.

Svenska Curlingförbundets riktlinjer för en barn- och ungdomsverksamhet som bidrar till positiv hälsa.

• **Utbildade ungdomsledare och coacher:** Utbildade ungdomsledare har kunskap som hjälper dem att vara lyhörda och i coachutbildningarna ingår kunskap om kost och fysträning för curlare.

• **Utbildningen Ledare som Lyssnar** från Folkhälsomyndigheten är en bra resurs för ledare som vill lära sig mer om att upptäcka psykiskt ohälsa och stötta aktiva som upplever det.

• **Ledare kommenterar aldrig på idrottarnas vikt eller kroppsform:** Ta gärna upp det även i ungdomsgruppen och diskutera vikten av träning, kost och vila för att må bra.

• **Fystester:** Vi gör inga invägningar vid fystester för personer som är under 18 år.

• **Helhetsansvar:** När ungdomar börjar satsa mot elit och exempelvis studerar vid RIG eller på annat sätt får fler personer kring sig som hjälper till med utvecklingen, ska de vuxna samverka och besluta vem som ansvarar för helhetsbilden.

3. HANDLINGSPLANER

3.1 RUTINER FÖR FÖREBYGGANDE TRYGGHETSARBETE.

Förebyggande arbete för trygg idrott inkluderar de strukturer och rutiner som tydliggör hur Svensk Curling tar sig an och hanterar eventuell otrygghet.

Förebyggande arbete för förbund:

Svenska Curlingförbundet har ett ansvar att hålla sig uppdaterade på nyheter och riktlinjer från Riksidrottsförbundet gällande förebyggande arbete för trygg idrott. Svenska Curlingförbundet ansvarar också för att utbildningar som riktar sig till föreningar och ledare är uppdaterade med relevant information och bra rutiner.

Svenska Curlingförbundet ska:

• Uppdatera sin plan för krishantering och dela den med alla föreningar inför varje säsong. I krisplanen ska tydligt framgå vem som kontaktas i ärenden som handlar om trygghet och hur den kontakten ska ske.
• Ha trygghetsarbete som stående punkt vid ungdomsledarforum som genomförs fyra gånger per säsong.
• Begära utdrag ur belastningsregistret på samtliga ledare och anställda som är i kontakt med barn- och ungdomar på förbundets uppdrag i början av varje säsong eller inför aktuellt uppdrag.
• Påminna föreningarna att göra detsamma och följa upp dem med stickprov under varje säsong.
• Arbeta för att föreningarnas styrelser utbildar sig inom Leda Förening och har verktyg för att arbeta förebyggande mot diskriminering.

Förebyggande arbete för förening:
• Att alltid ha utbildade ledare för barn- och ungdomsverksamheten.
• Uppmuntra ledarna att delta vid ungdomsledarforum och andra mötesplatser där det sprids kunskap och information om trygg idrott.
• Var noga med rutinerna för begäran av utdrag ur belastningsregistret.
• Skapa er egen plan för trygg idrott med hjälp av mallar från RF-SISU.
• Skapa en roll där någon i er förening är ansvarig för trygghetsarbetet. Se till att detta är en roll som inte blir knuten till en individ, utan blir en del av er förenings uppbyggnad.
• Informera ledare, ungdomar och föräldrar var de ska vända sig om de upplever otrygghet i samband med föreningens verksamhet. Detta ska gälla både tydliga brott mot riktlinjerna och vid misstänkt otrygghet.

Orientera er på sidan Trygg och Inkluderande Idrott från Riksidrottsförbundet.

3.2 NÄR NÅGON BRYTER MOT RIKTLINJERNA ELLER VI BEHÖVER HANTERA MISSTÄNKT OTRYGGHET I VERKSAMHETEN.

För att kunna agera när ett barn eller en ungdom inte mår bra eller när något inträffat, är arbetet med rutiner och uppföljning avgörande. Alla i föreningen behöver veta vem de ska vända sig till för att den som råkat ut för något ska få stöd och hjälp.

Kritik och larm om missförhållanden inom barn- och ungdomsverksamheten ska alltid bemötas med respekt och tas på allvar.

När någon bryter mot riktlinjerna
I varje förening behöver det vara tydligt var en person ska vända sig om den känner oro kring något i föreningen. I första hand ska det vara föreningens styrelse. Styrelsen är ansvarig och kan besluta om en tränare exempelvis ska avsluta sitt uppdrag.

Om det finns hinder för att ett ärende inte kan hanteras av föreningens styrelse kan personen som upplever otrygghet vända sig till Svenska Curlingförbundet via info@curling.se eller till sakkunniga för barn- och ungdomsidrott hos ert RF-SISU distrikt.

Om ärendet inte kan hanteras av förening, curlingförbundet eller RF-SISU distriktet, finns också en Idrottsombudsman.

Svenska Curlingförbundet hanterar brott mot riktlinjerna på liknande sätt. Styrelsen ansvarar främst och i de fall det inte är lämpligt att anmäla till styrelsen, kan en person kontakta någon av resurspersonerna i krishanteringsplanen eller RF:s i Idrottsombudsman.

Checklista för förening:
• Kommunicera tydligt var personer i er förening ska vända sig med oro eller anmälan.
• Skapa er egen plan för trygg idrott med hjälp av mallar från RF-SISU.
• Kontakta Svenska Curlingförbundet (info@curling.se) om ni behöver stöd och vägledning.
• Säkerställ att föreningens medlemmar vet var de ska vända sig när någon bryter mot riktlinjerna.

Hantera misstänkt otrygghet i verksamheten
Vi ska gemensamt göra allt vi kan för att barn ska vara säkra och vi ska vara trygga tillsammans. I Svensk Curling hanterar vi misstänkt otrygg verksamhet, precis som vi behandlar brott mot riktlinjerna.

Vi förstår att det kan finnas många ärenden som känns svåra för en ideell ledare eller styrelse att bedöma och hantera. Därför rekommenderar vi att ni ber om stöd när ni upplever osäkerhet.

Checklista för förening:
• Kommunicera tydligt var personer i er förening ska vända sig med sin oro eller sin anmälan.
• Skapa er egen plan för trygg idrott med hjälp av mallar från RF-SISU.
• Kontakta Svenska Curlingförbundet (info@curling.se) om ni behöver stöd och vägledning.
• Säkerställ att föreningens medlemmar vet var de ska vända sig när de misstänker otrygghet i verksamheten.

3.3 PLAN FÖR REKRYTERING OCH UTVECKLING AV LEDARE.

Att det finns ledare för barn- och ungdomsverksamheten är avgörande för att den ska bli av och för att den ska kunna bedrivas på ett bra sätt. Curlingföreningar med utbildade och aktiva ungdomsledare har större ungdomsgrupper och mer aktiva ungdomsgrupper.

Flera föreningar rapporterar också om en brist på ledare och en brist på coacher för ungdomar som blivit något äldre och vill börja utvecklas i tävlingssammanhang. Detta behov behöver vi fylla tillsammans för att säkerställa trygg och långsiktig utveckling för curlingspelare.

Engagera ideella ledare

Vi behöver bli duktiga på att skapa meningsfullhet kring det ideella engagemanget så att fler vill engagera sig mer. På så sätt blir både förbund och förening mindre beroende av att ett litet antal personer gör en väldigt stor del av arbetet.

Enligt Ungdomsbarometern 2023, finns ett intresse bland ungdomar att engagera sig ideellt. Det viktigaste föreningen behöver göra är att fråga dem.

3.3.1 REKRYTERING AV LEDARE

Både Svenska Curlingförbundet och svenska curlingföreningar behöver en plan för sin ledarrekrytering. För att lyckas med ledarrekrytering behövs en plan för:

• Vilka behov och uppdrag som finns.
• Vad rollerna och arbetet innebär
• Vilka som ska tillfrågas.
• Hur aktuella personer ska tillfrågas.
• Hur det ska kännas meningsfullt att bidra ideellt till föreningen.

Representation bland ledare
För att verkligen fånga upp alla som kan vara intresserade av ideellt arbete och för att bättre kunna bryta normer och nå de barn och unga som inte finns i vår idrott idag, behöver svensk curling en större mångfald bland ledare.

För förening, fundera på:
• Vem tillfrågas att göra vad i er förening?
• Varför är det så och skulle ni kunna fråga fler?
• Vilka ledarkompetenser värderar ni?
• Finns det kompetenser som ni inte tummar på?
• Vilka kompetenser saknas?
• Om ni fick in de kompetenser ni saknar, vad skulle det kunna leda till?

Handlingsplan för att rekrytera ledare:

Gör sedan en plan för er ledarrekrytering.

1. Uppdragsbeskrivning: Vilka uppdrag finns i er förening? Vad innebär de rent praktiskt med vad som ska göras och vilken tidsåtgång kräver uppdragen?
2. Vem: Lista sedan personer som ni vill fråga.
3. Fråga: Tänk på att ställa frågan via personligt möte och gör den konkret. Det behöver vara enkelt för personen att förstå vad uppdraget kommer kräva av dem och vad uppdraget kommer att ge för föreningen.
4. Behåll: Vad gör ni för att det ska kännas meningsfullt att vara ledare i er förening? Ni behöver tydliggöra på vilket sätt som ledarskapet gör skillnad och även göra en plan för hur ni ska visa uppskattning.

Resurs

RF-SISU har en utbildningswebb med ett utbildning som heter Ledare i Fokus och som beräknas ta cirka 4-5 timmar.

3.3.2 UTVECKLING AV LEDARE

Svenska Curlingförbundet erbjuder ledarutveckling i form av utbildningar som ska matcha samtliga steg i curlarens utvecklingstrappa. Utbildningarna ska täcka in grunder i ledarskapet, ge ledare kompetens att bedriva curling enligt riktlinjerna och den curlingspecifika kunskap som behövs för att aktiva ska utvecklas.

Varje säsong ska SCF erbjuda utbyten för ledare, i form av digitala forum med olika teman och någon fysisk träff med möjlighet till kompetensutveckling.

Föreningar bör orientera sig i utbildningsutbudet och kontinuerligt erbjuda vidareutveckling för samtliga ledare, både inom curlingens utbud och andra organisationer såsom RF-SISU.

3.4 HANDLINGSPLAN FÖR BESLUTSFATTANDE SOM BERÖR BARN OCH UNGDOMAR.

Svenska Curlingförbundet erbjuder ledarutveckling i form av utbildningar som ska matcha samtliga steg i curlarens utvecklingstrappa. Utbildningarna ska täcka in grunder i ledarskapet, ge ledare kompetens att bedriva curling enligt riktlinjerna och den curlingspecifika kunskap som behövs för att aktiva ska utvecklas.

Varje säsong ska SCF erbjuda utbyten för ledare, i form av digitala forum med olika teman och någon fysisk träff med möjlighet till kompetensutveckling.

Föreningar bör orientera sig i utbildningsutbudet och kontinuerligt erbjuda vidareutveckling för samtliga ledare, både inom curlingens utbud och andra organisationer såsom RF-SISU.

Steg 1: Beskriv ärendet där ni ska fatta beslut

Börja med att beskriva vad det är ni ska fatta beslut om. Det är viktigt för att kunna gå vidare på rätt sätt. Först och främst behöver ni identifiera om beslutet rör barn eller ungdomar (direkt eller indirekt). Därefter behöver ni identifiera vilket eller vilka barn eller ungdomar som det berör och på vilket sätt.
• Vilket beslut är det ni ska fatta?
• Vem är ansvarig för beslutet och processen samt för att dokumentera underlaget för bedömning?
• Vilka barn och ungdomar berörs och på vilket sätt?

Steg 2: Gör barn och ungdomar delaktiga
Ni kan involvera barn och ungdomar i bedömningens alla fyra steg eller i delar av dem men de har alltid rätt att få återkoppling kring processen och fattade beslut.

Det går att lyssna på barn och ungdomar i en fråga på olika sätt. Vilken metod ni väljer kan bero på om det rör en eller flera individer eller barn och ungdomar i allmänhet.

Barnets eller ungdomens ålder, mognad och funktionsförmåga kan också påverka valet av metod. Kom ihåg att barn och ungdomar har olika förutsättningar och inte är en homogen grupp.

• Av de barn och ungdomar som berörs av beslutet – vilka ska göras delaktiga i processen för bedömning?
• Vilka barn och ungdomars upplevelser och erfarenheter bör särskilt inkluderas utifrån perspektiv som rör diskrimineringsgrunder, utsatthet och otrygghet?
• På vilket sätt ger ni barn och ungdomar möjlighet att vara delaktiga i processen för bedömning?
• Vid vilka tillfällen i processen ger ni barn och ungdomar återkoppling kring deras medverkan?

Steg 3: Gör en bedömning och fatta beslut
Som komplement till barn och ungdomars egna åsikter är det viktigt att ni får med er annan information och kunskap som kan vara relevant för beslutet.

Vad säger till exempel olika vuxna som känner barnet eller ungdomen? Lagstiftningen? Forskningen? Vilka resurser finns i verksamheten?

Efter informationsinhämtningen behöver ni ta fram olika handlingsalternativ och analysera dem: Vilka konsekvenser och effekter skulle de få för berörda barn och ungdomar?

• Vad har ni för kunskap och underlag idag och vad behöver ni ta reda på för att kunna bedöma olika handlingsalternativ i denna bedömning?
• Vad är särskilt viktigt i denna bedömning utifrån RF:s riktlinjer för barn- och ungdomsidrott?
• Vilka olika handlingsalternativ har ni i bedömningen?
• På vilket sätt tar ni hänsyn till barns och ungdomars åsikter och ger dem tyngd i bedömningen?
• Mot bakgrund av vår analys kring olika handlingsalternativ, vilket blir ert beslut?
• Hur motiverar ni ert beslut?
• På vilket sätt kompenserar ni om det inte går att fatta ett visst beslut, även om det skulle vara det bästa?

Steg 4: Återkoppla och utvärdera
Det är väldigt viktigt att ni ger återkoppling till de barn och ungdomar som deltagit i processen och som berörs av beslutet. Vilket beslut har fattats och varför? Ni ska dela informationen på ett sätt som är anpassat för barnet eller ungdomen, både sett till vilken metod och kanal och vilka formuleringar ni använder. Det är särskilt viktigt att ni i enskilda fall säkerställer att barnet eller ungdomen förstått beslutet och dess innebörd.

Om ärendet eller beslutet kan omprövas eller överklagas är det viktigt att ni på samma sätt ger relevant och anpassad information om hur det går till.

Tänk på att barnets eller ungdomens bästa är dynamiskt och kan förändras över tid. Inte minst i och med att barndomen i sig är en tid för utveckling. Ni behöver därför ha en medvetenhet kring att beslut kan behöva omprövas. Föreningen eller förbundet behöver också ha en rutin för hur verksamheten utvärderas så att bedömningen av barn och ungas bästa görs vid flera tillfällen.

• Hur återkopplar ni beslutets innebörd, motivering och konsekvenser till berörda barn eller ungdomar?
• På vilket sätt säkerställer ni att barn kan ta del av informationen?
• Vilka rutiner har ni för att följa upp och utvärdera beslutet?

3.5 KOMMUNIKATIONSPLAN FÖR UTTAGNINGSKRITERIER OCH BESKED SOM RÖR UNGDOMAR.

Uttagning till juniormästerskap.
Uttagning till mästerskap så som Junior VM, Youth Olympic Games, European Youth Olympic Festival eller NJCT Mixed Doubles ska alltid göras genom kvaltävlingar, såsom SM eller rena kval.

Kommunikation om förutsättningar ska ges så snart som information om respektive mästerskap finns och Svenska Curlingförbundet har haft en rimlig tid och förutsättningar för att planera kring datum, ort och praktiska detaljer kring kvalet. Målsättningen är alltid att kvaltävlingar ska finnas i tävlingskalendern när den publiceras under våren inför kommande säsong.

Uttagning till olika typer av stödformer.
Svenska Curlingförbundet tillhandahåller också andra stödformer för barn- och ungdomsverksamhet såsom projektstöd förening, läger, ledarstöd, personella resurser eller ekonomiska stöd.

Förutsättningarna för dessa stöd ska finnas tydligt beskrivna i en aktuell utvecklingstrappa som ska uppdateras efter varje olympisk cykel, alternativt publiceras på curling.se under våren inför kommande säsong så att samtliga föreningar, ledare och aktiva vet vad som förväntas av dem för att de ska kunna söka stöd, samt vilka stöd som är relevanta och vad de innebär.

Rekommendationer till förening gällande lagsammansättning och deltagande i tävling.

Svenska Curlingförbundets riktlinjer gällande tävling för juniorer är att föreningar ska undvika färdiga lagbildningar för Yngre Junior. Det vill säga ungdomar upp till 16 år. Vi rekommenderar att föreningen informerar om att det finns möjlighet att delta, tar emot anmälningar från ungdomarna och att ledarna lottar eller sätter ihop lag till aktuell tävling. Vi rekommenderar också att ungdomarna roterar position i laget och att lagnamnet är något annat än skipperns efternamn.

För ungdomar som passerat 16 år kan det vara aktuellt att spelarna själva sätter ihop sina lag, gärna med stöd från föreningen.

I det fall föreningen har fler antal lag än vad de har platser att delta med vid aktuell tävling, ska föreningen arrangera en kvaltävling. Detta gäller för aktiva som vill delta i tävlingar som är specifika för juniorer.

3.6. SAMVERKAN MED RELEVANTA AKTÖRER.

Svensk Curling och våra föreningar ska aktivt samverka med andra relevanta aktörer med syftet att:

• Lyckas med att rekrytera barn, ungdomar och ledare som inte finns i verksamheten idag.
• Bidra till och underlätta för ett allsidigt idrottande.
• Få nya idéer, kunskaper och kompetens till curling.

Andra idrotter och föreningar
Svenska Curlingförbundet ska aktivt delta i nätverk med Riksidrottsförbundet och andra idrotter för att få ny kunskap och idéer gällande hur barn- och ungdomsverksamheten kan utvecklas.

Föreningar uppmuntras söka kontakt med andra idrottsföreningar som har barn- och ungdomsverksamhet. Dels för att uppmuntra utbyten och dels för att en gemensam planering kan underlätta för barn och unga som vill delta i fler olika idrotter. Det kan även finnas möjlighet till gemensamma erbjudanden om medlemskap och utbyten mellan ledare på ett naturligt sätt bland föreningar som befinner sig på samma ort eller i samma område.

Fritidsbanken
Svenska Curlingförbundets mål är att alla Fritidsbanker som ligger på samma ort som en curlingförening ska ha FloorCurling på plats som de kan låna ut till skolor, grupper och andra intresserade.

Föreningarna kontaktar Fritidsbanken och vi rekommenderar att de bjuds in för att testa curling vid ett tillfälle då föreningen också kan berätta mer om sin verksamhet.

Fritidsbankerna fungerar i många fall som föreningsslussar och kan hjälpa till att sprida information om föreningens verksamhet.

Skolor
Samarbete med närliggande skolor behöver kombineras med något typ av kontakt med vårdnadshavare och planering där skolungdomarna får information om hur de kan delta i föreningens verksamhet som medlemmar, även utanför skoltid.

Endast prova på under skoltid leder sällan till en utökad ungdomsverksamhet för en curlingförening. Det kräver dedikerat arbete från ledare och att det skapas en relation till vårdnadshavarna.

Kontakta skolan och tipsa dem gärna om att låna FloorCurling från Fritidsbanken. Bjud in till Prova På i samband med att det finns ledare och gärna andra juniorer i hallen. Om möjligt, prova ett upplägg där barnen kan ha träning i samband med fritids eller direkt då skoldagen slutar.

Andra, kulturella, etniska eller nischade organisationer/föreningar

Med syfte att rekrytera en större mångfald av medlemmar, rekommenderar vi att bjuda in personer som finns i andra föreningar i kommunen där curlingföreningen finns.

Exempelvis finns ofta föreningar för nyanlända, för olika etniska eller kulturella grupper eller exempelvis föreningar för transpersoner. Det kan underlätta rekryteringen till verksamheten att få prova tillsammans med andra där det redan finns vänskapsrelationer och en trygg miljö.

Förslagsvis kan ni även erbjuda ett program där ett antal personer från målgruppen får gå en ledarkurs och kan hjälpa till att vara ledare i curlingförening när de nya grupperna ska prova på, gå nybörjarkurs och börja träna.

Curlingföreningen bör först göra utbildningen Leda Förening innan den inleder arbetet med att öka mångfald bland aktiva och ledare.

4. TÄVLINGSFORMER, TÄVLINGSBESTÄMMELSER OCH ANDRA REGELVERK

4.1 ALLSIDIGT OCH LEKFULLT IDROTTANDE

Svensk Curling ska organisera idrottande för barn och unga så att vi underlättar ett allsidigt och lekfullt idrottande. Detta gäller oavsett träningsmängd och ambitioner.

Att barn och unga vill delta i många olika aktiviteter ser vi som något självklart och något som utvecklar framtidens idrottare. Svenska curlingförbundet och våra föreningar ska, i den mån det är möjligt, underlätta för våra aktiva att göra det.

För förbund innebär det följande:

• Svensk Curling organiserar barn- och ungdomsidrotten genom tre regioner.
• Regionerna ska verka för gemensam planering och samarbete. Syftet är att bidra med roliga utbyten mellan föreningar som inte innebär långa resor för ungdomar.
• Genom regionerna stimuleras också utbyte mellan föräldrar och ledare som kan få med sig positiva exempel och skapa relationer med varandra.
• Arrangera aktiviteter där pojkar och flickor kan mixa lag, för ungdomar upp till 16 år.
• Svensk Curling ansvarar för att uppdatera riktlinjer, policys och utbildningar för ledare för att fortsätta uppmuntra allsidighet och lekfullt idrottande.
• Yngre Junior-SM ska flyttas runt i landet på treårs-basis. Var tredje år arrangeras tävlingen i Härnösand av Curlinggymnasiet. Ett av åren arrangeras tävlingen någonstans i närheten av Stockholmsregionen och det tredje året arrangeras tävlingen någonstans där vi ser en god tillväxt av juniorer i åldersgruppen eller där ett YJSM skulle passa av annan strategiskanledning.

För föreningar innebär det följande:
Att lägga grunden för allsidigt och lekfullt idrottande för förening innebär att:

• Ha utbildade ledare för barn- och ungdomsverksamheten.
• Träna pojkar och flickor tillsammans och anpassa övningar efter ålder och ambitionsnivå.
• Ha en tillåtande attityd gällande närvaro om den aktiva vill kombinera curling med andra idrotter och tiderna ibland krockar.
• Samarbeta med andra föreningar, för att exempelvis planera säsong och träningstider för att underlätta så att barn och unga kan delta i fler aktiviteter.
• Inom ramen för utbyte med andra föreningar, uppmuntrar vi också att testa varandras aktiviteter eller låna varandras ledare för att öka allsidigheten i idrottandet.
• Att involvera rörelse, styrka och kondition under curlingpassen för att verka skadeförebyggande.

4.2 RANKING OCH RESULTATLISTOR.

Svensk Curling har tävlingsstrukturer för åldrarna U12, U16 och U21. För att hantera tävling, ranking och resultat anser vi att det allra viktigaste är att föreningar har utbildade ledare, föräldrar och tävlingsledare som kan anpassa aktiviteten efter var de aktiva är i utvecklingstrappan.

Ungdomar tillåts att tävla i klasser som är över deras egen åldersgräns. Vi ser att utbildade ledare och vårdnadshavare tillsammans kan göra bedömningen om och när detta är lämpligt för respektive individ.

U12: KidsCurling: Ingen ranking efter vunna matcher. Tävlingar innehåller även träningstillfällen och matchstrukturen går ut på att testa olika former av curling med poängsystem där vissa strategiska slag exempelvis ger extra poäng.
U16: Yngre Junior: Yngre Junior spelar inte i könsbestämda klasser. Rekommendationer till förening är också att ungdomar under 16 år inte spelar i fasta lagkonstellationer.
Vid yngre juniortävlingar förekommer ranking och resultatlistor för enskilda tävlingar men inte i seriespel eller säsongs-sammanställningar. Lag slås inte ut utan hålls aktiva genom hela tävlingen, oavsett resultat.
U21: Äldre Junior: Tävlingar för äldre juniorer innehåller både ranking och resultatlistor. U21 tävlingarna ger poäng på Curly Tour som är grundande för utvecklingsstöd, ett stöd som syftar till elitutveckling.

4.3 ÅLDERSGRÄNSER FÖR NATIONELL MÄSTERSKAP OCH UTTAGNINGAR TILL LANDSLAG.

Curling är en idrott som räknas till sen specialisering och Svensk Curling har en utvecklingstrappa för den som vill bli elit inom curling med en tillhörande åldersstruktur.

Överlag är det liten möjlighet för en ung person att bli uttagen till landslag, då mognad och erfarenhet spelar stor roll för curlarens prestation. Undantag är EYOF eller YOG då Svenska Olympiska Kommittén står för inbjudan och sätter åldersgränser (uttagning sker enligt handlingsplan 3.5.1).

Nationella Mästerskap: Yngre Junior SM, Junior SM och SM Senior
SM Yngre Junior: Spelas av ungdomar upp till 16 år. Ranking sker och korar även en svensk mästare. Ingen slås ut ur tävlingen. De lag som inte längre har chans att vinna fortsätter med mixed dubbel eller andra former av spel.

Riktlinjer för tävlingen är att det ska finnas ett fokus på utveckling och social gemenskap. Detta innebär även att vi ska erbjuda en möjlighet för föräldrar att lära sig mer om curling och ledare ska vara utbildade i curlingens värdegrund.

SM Junior: Spelas av ungdomar upp till 21 och fungerar även som ett kval till junior-VM om inget annat beslutats för den specifika säsongen. Det finns inte några lägre gränser för hur ung en spelare kan vara för att få delta.

SM Senior: Vi har inga åldersgränser för hur ung en spelare får vara för att delta i SM Senior, som även är uttagning till landslag.

Uttagningar till juniorlandslag och seniorlandslag
För att vara kvalificerad till Junior-VM ska spelaren vara under 21 år den sista juni innevarande säsong, enligt WCF:s regler. Vinnaren av junior-SM spelar junior-VM, om inget annat beslutats för den specifika säsongen. Om det innefattar spelare som är yngre än 13 år, ska förbundskapten tillsammans med coach och vårdnadshavare ta fram en handlingsplan. Den ska innehålla plan för träning och förberedelse som säkerställer att spelaren inte får för höga prestationskrav på sig inför, under eller efter mästerskapet. Planen ska även innehålla uppföljning för tiden efter mästerskapet.

Gällande seniorlandslag gäller samma sak om en person är yngre än 16 år kvalificerar sig in i landslagstruppen. Förbundskapten tillsammans med spelarens coach och vårdnadshavare har då ett ansvar för att skapa en plan som säkerställer att spelaren får hjälp att planera och förbereda sig för spel på den nivån utan att det skapar för höga prestationskrav eller för stora utmaningar att hinna med återhämtning, skola och fritid.

4.4 ELITINRIKTAD VERKSAMHET FÖR UNGDOMAR.

Föreningsverksamheten inom svensk curling är oftast förhållandevis liten jämfört med andra idrotter. Det ställer stora krav att våra ledare kan tillgodose individer som vill leka och ha roligt under samma träning där några har ambitioner att utvecklas mot elit.

Genom samarbete i regioner med planerade utbyten föreningar emellan och väl utbildade ledare ser vi att vi kan tillgodose en långsiktig utveckling där ungdomar kan välja att satsa mot elit både tidigt och sent i sin curlingkarriär. De ska också kunna välja att sluta satsa i elit och fortsätta idrotta i sin förening även med motionsambitioner.

Tävlingar och som arrangeras inom svensk curling, för U16 har alltid fokus på att ungdomar ska lära känna varandra, skapa goda relationer och utvecklas som curlingspelare.

Den organiserade elitverksamheten för ungdomar sker egentligen efter 16 års ålder, för de som själva väljer det även om enskilda individer kan välja att gå den vägen tidigare.

Fortsatt, vid SCF:s arrangemang och vår rekommendation även till andra arrangörer och förening är att hålla fokus på sammanhållning i gruppen och gemenskapen för att främja den långsiktiga utvecklingen och glädjen till idrott.