

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.

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.