



Anvisning för att skapa spelregler och berätta om barns rättigheter

Denna anvisning är ämnad för tränare eller ledare att användas i början av tränings säsongen.

1. Att skapa spelregler för barn och unga

Spelreglerna ska alltid skapas tillsammans med laget eller träningsgruppen i början av säsongen. Barns och ungas trygghetskänsla ökar när de får delta i att fatta beslut om ärenden som berör dem. Ett enkelt sätt att engagera barn och unga är att ta med dem i skapandet av gemensamma spelregler.

Ledaren kan uppmana barnen eller ungdomarna att själva fundera ut regler, som de vill att alla ska följa på träningar och tävlingar. Ledaren skriver upp reglerna och frågar i samband med varje regel om alla är av samma åsikt om regeln. Man kan be barnen eller ungdomarna att beskriva vad de anser att reglerna i praktiken innebär. I slutet kan ledaren föreslå ytterligare regler om han eller hon tycker att något viktigt ännu inte har nämnts. Ledaren ber alla barn eller ungdomar att underteckna reglerna.

Reglerna kan innehålla olika saker som anknyter till önskvärt beteende under träningarna. Nedan finns förslag som är bra att alltid inkludera i spelregler för barn och unga.

- Jag respekterar andra
- Jag tilltalar alla på ett vänligt sätt (även på sociala medier)
- Jag använder inte våld: slår, sparkar, klöser, nyper, luggar el.dyl.
- Jag försvarar andra
- Jag uppmuntrar alla
- Jag tar med alla (även i diskussionsgrupper och på sociala medier)
- Jag respekterar andras rätt till integritet
- Jag utför inte sexuella trakasserier eller trakasserier på grund av kön
- Jag använder inte rasistiskt eller diskriminerande språk
- Jag berättar för en vuxen om jag ser att någon blir utsatt för trakasserier eller mobbning, eller om jag blir utsatt för trakasserier eller mobbning

Ledaren kopierar reglerna till alla eller tar till exempel ett foto av de undertecknade reglerna och skickar det till alla. Ledaren har alltid med sig reglerna så att de kan tas fram alltid när det finns behov av att påminna om reglerna. När man gör upp reglerna kan man till exempel använda Olympiakommitténs [modell](#) för spelregler eller skriva ner reglerna på ett papper

2. Att berätta om barns och ungas rättigheter

Förutom att skapa lagets gemensamma regler är det viktigt att man berättar för barn och unga om regler som berör vuxna och om vad barn och unga har rätt till. Tränaren kan använda denna modell och redigera den så att den är lämplig för tränaren själv och med tanke på idrottarnas åldersnivå.

Det är bra att emellanåt stanna upp och be om barnens eller ungdomarnas exempel och tolkningar. "Vad tycker ni att respektfullt bemötande innebär?"

Ledaren förbereder först genomgången av rättigheterna. Som hjälp kan man använda nedanstående text:

"I vår förening är barns och ungas trygghet och välbefinnande viktigt. Vi har tillsammans gjort regler för den här gruppen och kommit överens om hur vi ska agera tillsammans. Även alla vuxna i vår förening har bundit sig till att iaktta de gemensamma reglerna, som vi nu ska gå igenom."

Rätt till respektfullt bemötande

- Barn och unga har rätt till respektfullt bemötande. Barn och unga får under inga omständigheter nedvärderas, skällas ut, hotas eller förödmjukas.
- Var och en har rätt att bli jämlikt sedd
- Rasistiskt eller diskriminerande språkbruk tillåts under inga omständigheter.
 - Rasism är att placera en människa eller en människogrupp i en lägre ställning än andra på grund av t.ex. hudfärg, kultur, etnisk bakgrund, modersmål, sexuell läggning eller religion. Detta kan framträda till exempel som nedsättande skämt.
 - Diskriminering kan framträda till exempel som utfrysning på grund av kön, hudfärg, religion, sexuell läggning el.dyl.
- Sexuella trakasserier och trakasserier på grund av kön är förbjudna.
 - Sexuella trakasserier är till exempel..
 - osakligt sexuellt tal, till exempel skämt, sexuellt färgade kommentarer eller frågor som berör kroppen eller den intima integriteten



- gester eller miner med sexuella anspelningar



- osakliga sexuella innehåll i olika kanaler på sociala medier, WhatsApp-, Snapchat- o.dyl. meddelanden, textmeddelanden, e-post, telefonsamtal
 - förslag om eller krav på samlag eller andra sexuella handlingar
- Trakasserier på grund av kön är till exempel
 - nedlåtande tal om motsatt kön
 - förringande av en annans kön
 - mobbning, när det baserar sig på den mobbades kön.

Rätt till integritet

Var och en har rätt till integritet, vilket innebär att en individ själv bestämmer vem som rör vid hans kropp. Ingen får röra en annan person utan tillstånd. Det finns bra och dåligt beröring.

Bra beröring kan även vara till exempel att trösta genom att krama eller ge en klapp på ryggen eller till exempel att fira framgång med en high five. Dålig beröring är sådan som man inte själv kan neka till eller beröringen känns obehaglig, konstig eller gör ont.

Ledaren ska också berätta om beröring som hör till idrottsgrenen. Som hjälp kan man använda nedanstående text.

"Denna idrottsgren innebär att man ibland måste hjälpa och visa kroppens positioner, varpå tränaren vidrör, eftersom det garanterar er säkerhet. Som tränare försöker jag alltid berätta när jag rör vid er medan jag hjälper er och varför jag gör det. Man kan alltid berätta för mig om beröringen känns obekväm."

Rätt till en hobbymiljö utan rusmedel

Tränare och övriga vuxna som arbetar med barn och unga använder inte alkohol eller andra rusmedel på läger, träningar eller tävlingsresor, och är inte påverkade av rusmedel i idrottarnas närvaro.

Vuxna erbjuder inte alkohol eller rusmedel till idrottare eller uppmuntrar dem att använda



rusmedel.

#etoleyksin





Rätt att få hjälp och bli hörd

Ledaren uppmuntrar barnen eller ungdomarna att prata med tränaren om de utsätts för osakligt bemötande. Ledaren berättar också för vem annan inom föreningen som man kan berätta för om osakligt bemötande och hur processen fortsätter.

Om ett barn eller en ung person inte vågar berätta om osakligt bemötande som hen har råkat ut för eller om det finns ett ämne som hen vill prata om anonymt, kan hen kontakta Befolkningsförbundets Du är inte ensam-tjänst. Tjänsten erbjuder hjälp per telefon, på chatten och via brevlådan. I tjänsten Du är inte ensam får man råd och stöd. I tjänsten svarar professionella som arbetar vid Befolkningsförbundet. www.etoleyksin.fi

Källor:

<http://www.punainenkorttirasismille.fi/wp-content/uploads/Kasvatuspaketti-PKR-1.pdf>

<https://www.tasa-arvo.fi/seksuaalinen-hairinta>