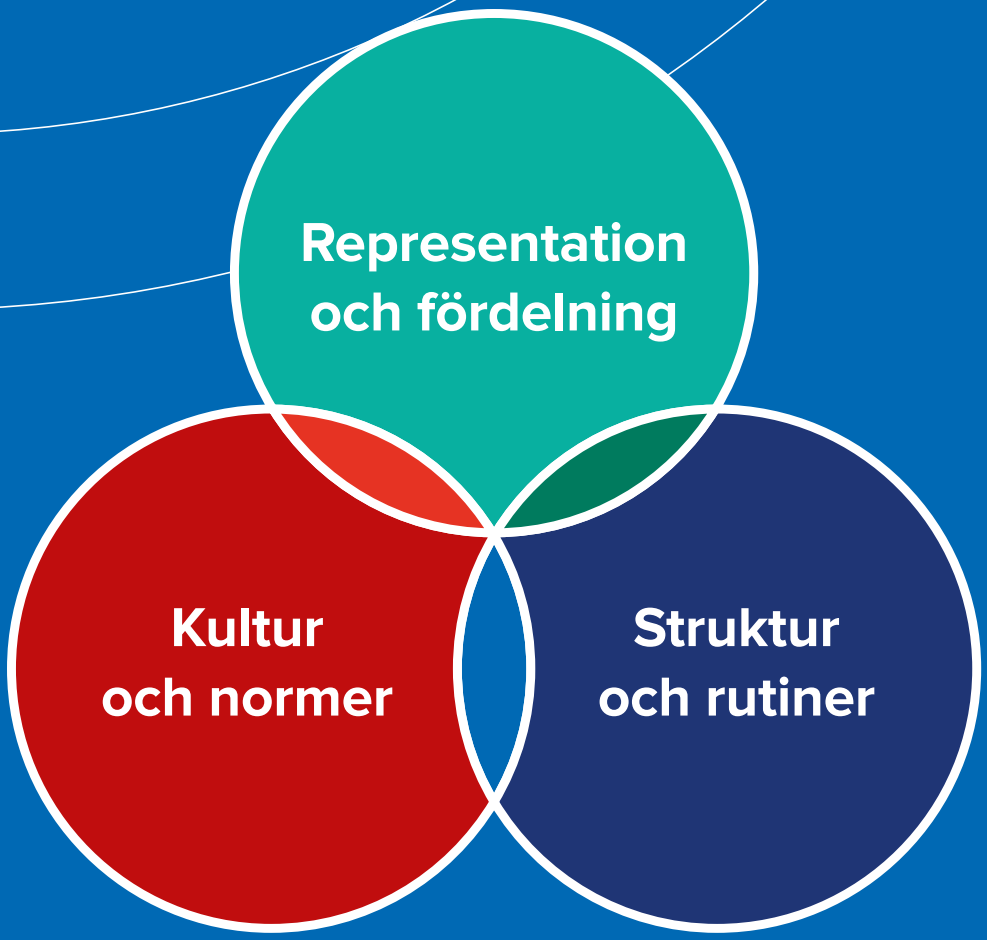
På spaning för en trygg och inkluderande idrott

Gå på spaning i er förenings- eller förbundsmiljö

Den här övningen handlar om att tillsammans i gruppen gå på spaning i er egen förenings- eller förbundsmiljö. Utifrån ett helikopterperspektiv ska ni tillsammans försöka att kartlägga och skapa en bild av vad ni upplever i de olika rummen.

Ni ska få utforska er idrott utifrån tre områden; representation och fördelning, kultur och normer och struktur och rutiner. Utifrån er kartläggning ska ni identifiera och fundera vidare på nästa steg, nämligen vad ni kan göra för att skapa en mer trygg och inkluderande förenings- eller förbundsmiljö.



Gör så här

- Börja med att diskutera vad trygghet och inkludering innebär för dig.
- Förflytta er sen mellan de olika rummen.
- Reflektera och samtala utifrån frågorna.
- Utgå från dina egna upplevelser.
- Se till att alla i gruppen får möjlighet att dela med sig av sina upplevelser.
- Anteckna gärna.

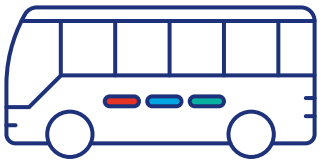
Frågor

- Hur ser representationen ut i rummet (exempelvis utifrån ålder, kön, funktionalitet, bakgrund, utseende och kläder)?
- Vilken kultur och vilka normer råder i rummet (exempelvis språkbruk, jargong och beteenden)?
- Finns det någon som är mer självklar än andra i rummet och har vissa personer särskilda fördelar?
- Hur är makten fördelad mellan personerna i rummet (exempelvis att någon har mer talutrymme eller att någons åsikt värderas högre än andras)?
- Vilken struktur och vilka rutiner finns i rummet (exempelvis ålder- och könsindelning, regler och tävlingsbestämmelser, placering och utrustning)?
- Finns det något som kan upplevas otryggt eller begränsande för vissa personer?
- Hur efterlevs värdegrunden i rummet?
- Finns det något ni behöver förändra eller utveckla för att skapa en mer trygg och inkluderande miljö?
- Finns det någon strategi eller handlingsplan för att säkerställa att de olika rummen är trygga och inkluderande?

START

1

Till och från idrotten

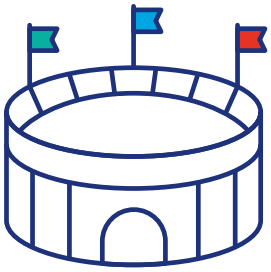


2

Omklädnings-rummet

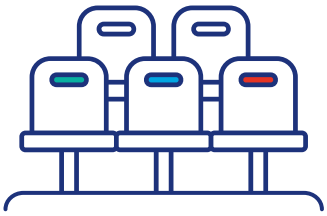
3

Tränings- och tävlingsarenan



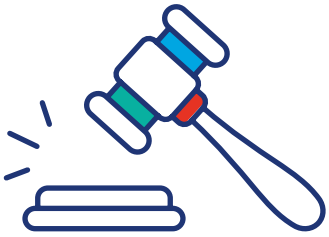
4

Åskådarplatsen



6

Styrelserummet

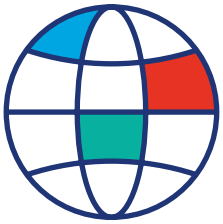


5

Kansliet och samlingslokalen

7

Webbsidan och sociala medier



Nästa steg

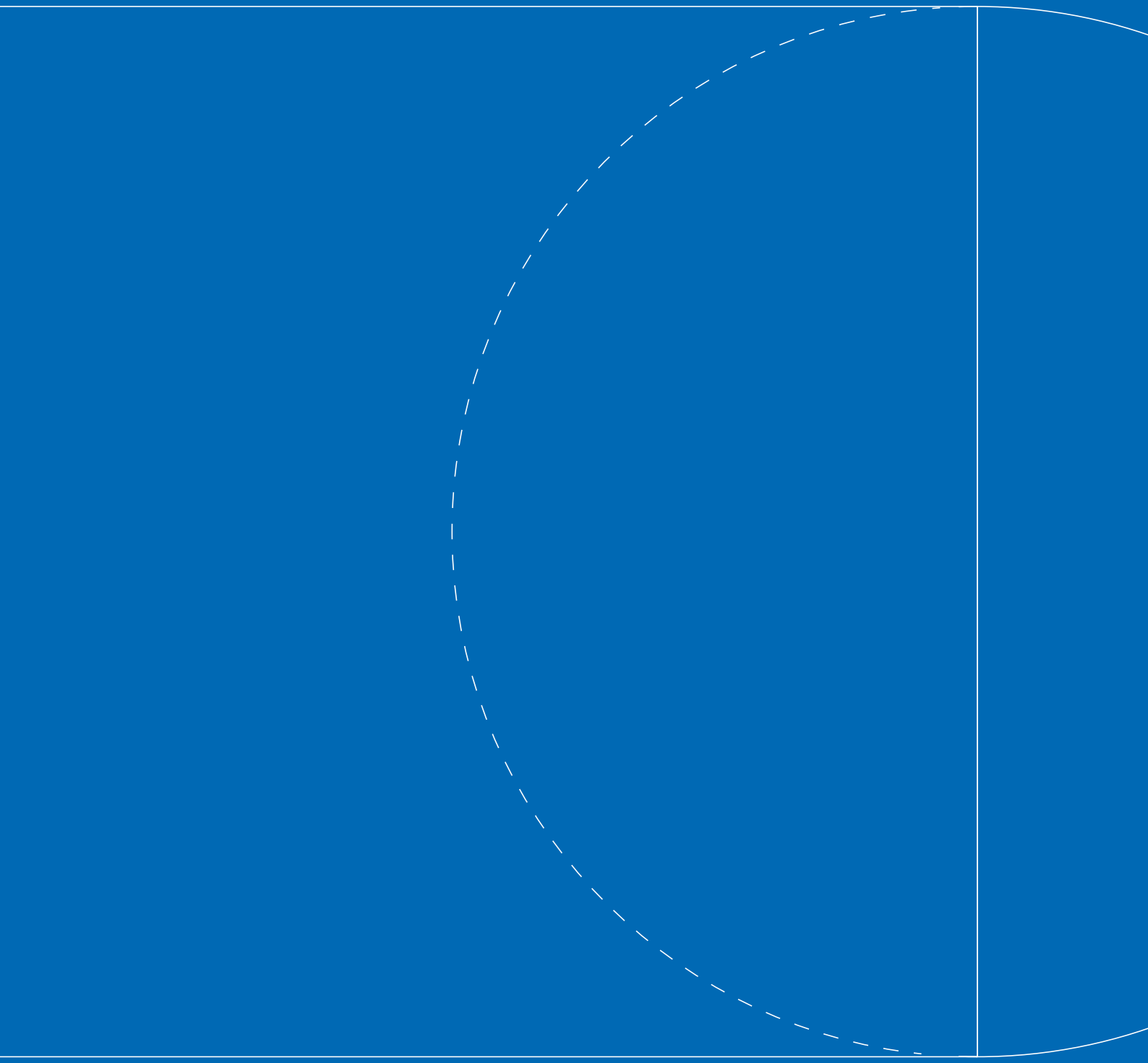
En handlingsplan hjälper er att konkretisera och uppnå de förändringar ni önskar göra i er förenings- eller förbundsmiljö. Börja med att beskriva syfte och mål med handlingsplanen. I nästa steg använder ni er av mallen nedan och skapar en handlingsplan.

MÅL!

HANDLINGSPLAN

Vilket rum?	Vad ska vi göra?	Vad vill vi uppnå & hur?	Vem/vilka ansvarar?	När ska det göras?

Tänk på! Resurser behöver eventuellt avsättas för att uppnå respektive mål i handlingsplanen.
För att skapa en hållbar förändring är det viktigt att kontinuerligt följa upp och utvärdera handlingsplanen.



Idrottens Hus, Box 110 16, 100 61 Stockholm | Tel: 08 - 699 60 00
E-post: sisu@rfsisu.se | Hemsida: www.sisuidrottsutbildarna.se

NORMY AB 2025/02