

SVENSK INNEBANDY

SKAPA TRYGGA INNEBANDYMILJÖER

Det här dokumentet är skrivet med stöd av
Stiftelsen Friends och utgår från Idrotten Vill,
barn konventionen och Svensk Innebandy Vill.



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

INLEDNING	4
Skapa trygga innebandymiljöer	4
Inledning	4
Syftet med Skapa trygga innebandymiljöer	4
Vad är en trygg innebandymiljö?	4
Att skapa trygga miljöer från grunden	5
Främjande, förebyggande och reaktivt trygghetsarbete	7
Del 1 - Övergripande trygghetspolicy	8-11
Detta tar vi ansvar för genom att	9
Del 2 - Områdesspecifik policy	12
Vad är fysisk miljö?	14
Vad är en trygg fysisk miljö?	14
Hur skapar vi en trygg fysisk miljö?	14-15
Vilket ansvar ligger egentligen på oss?	16
Detta gäller för Svensk Innebandy i det förebyggande och främjande arbetet	17
Detta tar vi ansvar för genom att	16-17
Social miljö	18
Vad är social miljö?	18
Vad är en trygg social miljö ?	18
Definitioner	19-20
Vikten av att känna sig trygg och inkluderad	20
Så här främjar vi en trygg social miljö	21
Motverka negativ jargong och språkbruk	21
Skapa förtroendefulla relationer	21
Uppmuntra beteenden som inte är kopplade till prestation	22
Vuxna är förebilder	22
Avsätt tid för aktiviteter utanför innebandyn	22
Hur trygghetsarbetet ska utformas	22
Främjande arbete	22
Förebyggande arbete	23
Reaktivt arbete	23-24
Detta tar vi ansvar för genom att	23-24

Idrottslig miljö	26
Vad är idrottslig miljö?	26
Vad är en trygg idrottslig miljö?	26
Definitioner	27-28
Hur uppstår otrygga idrottsmiljöer?	28
Osund tränings- och tävlingsmiljö	28
Särskilt utsatta målgrupper	28
Ledare och tränare är viktiga	29
Oschysst spel och fusk	29
Hur skapar vi en trygg idrottsmiljö?	30
Träna och tävla på ett sunt sätt	30
Så här främjar vi sund träning och tävling	30
Fokus på välmående och utveckling	30
Långsiktighet och livslångt idrottande	30
Att nå mål och resultat utan att riskera tryggheten	31-32
Skapa trygghet för våra ledare, tränare, domare och funktionärer	32
Rutiner för matcher och arrangemang	32
Detta tar vi ansvar för genom att	33-34
Våld	36
Vad är våld?	36
Fysiskt våld	36
Psykiskt våld	36
Sexuellt våld/tvång	36
Ekonomiskt våld	36
Materiellt våld	36
Digitalt våld	36
Latent våld	36
Försummelse	36
Normer	37
Våldets konsekvenser	37
Normer och våld	38
Detta är olika typer av våld	38
Hur kan vi förebygga våldet?	39
Detta tar vi ansvar för genom att	40

Sexuella trakasserier och övergrepp	42
Definitioner av sexuella övergrepp	42
Våldtäkt	43
Sexuella trakasserier	43
Detta menas med sexuella trakasserier och övergrepp	43
Varför uppstår sexuella övergrepp och sexuella trakasserier inom idrotten?	44
Särskilt utsatta målgrupper	44
Riskfaktorer inom innebandyn	45
Vem utövar sexuellt våld och varför?	45
Hur förebygger vi sexuella trakasserier och övergrepp?	46-49
Detta tar vi ansvar för genom att	48-49
Att anmäla eller be om hjälp med ett ärende	51
Kontaktvägar för trygghetsfrågor	51
Att anmäla ett ärende enligt kapitel 14	51
Att göra en polisanmälan	52
Vad behövs vid en polisanmälan?	52
Ordlista	52
Att göra en orosanmälan	53
Ytterligare material och verktyg	54





INLEDNING

Skapa trygga innebandymiljöer

Inledning

Skapa trygga innebandymiljöer är ett vägledande dokument till Svensk Innebandys nationella trygghetspolicy. Här kan du som är en del av Svensk Innebandy läsa om hur vi kan skapa och upprätthålla en trygg fysisk, social och idrottslig miljö fri från trakasserier, kränkningar, övergrepp samt alla övriga former av våld. Du kan också ta del av varför otrygga situationer och händelser inträffar och vilka konsekvenser det kan få samt vilka målgrupper som är särskilt utsatta. Skapa trygga innebandymiljöer innehåller även definitioner av de begrepp som förekommer i policyn.

Syftet med Skapa trygga innebandymiljöer

Syftet med det här vägledande materialet är att det ska fungera som ett komplement till Svensk Innebandys nationella trygghetspolicy. Policyn beskriver vårt ställningstagande och ansvar medan Skapa trygga innebandymiljöer ger oss vägledning i hur vi ska efterleva vår policy i praktiken. Det vägledande dokumentet ska också ge oss incitament till varför vi måste jobba förebyggande, främjande och reaktivt med trygga innebandymiljöer. Du som läsare kan använda detta dokument som ett uppslagsverk vid behov eller som ett underlag i ett kommande eller pågående trygghetsarbete.

Vad är en trygg innebandymiljö?

En trygg innebandymiljö är en plats där alla känner sig välkomna, kan vara sig själva och får möjlighet till delaktighet och inflytande. En trygg innebandymiljö är också fri från alla typer av våld.

Att känna sig välkommen innebär att det finns en enkel och inbjudande väg in till innebandyn oavsett vem en är. Det innebär även att det görs en medveten ansträngning för att alla ska trivas och bli en del av gemenskapen. Att känna sig välkommen innebär också utifrån ett långsiktigt perspektiv att det erbjuds förutsättningar för att kunna stanna kvar inom innebandyn och utvecklas på sina villkor, oavsett vilken typ av deltagande, uppdrag eller engagemang en har.

Att kunna vara sig själv innebär att bli bemött med respekt och omtanke oavsett vem en är och att det finns en uttalad acceptans och utrymme för olikheter. Det innebär också att ingen ska behöva förändra sig, hålla tillbaka eller förstärka beteenden eller egenskaper på ett sätt som går emot en själv för att kunna bli en del av gemenskapen eller få tillgång till jämlika förutsättningar och möjligheter.

Att ges möjlighet till delaktighet och inflytande innebär att alla som är en del av innebandyn ska kunna delta, ha rätt till egna val och ges möjligheten att tycka till och påverka, oavsett vilken typ av deltagande, uppdrag eller engagemang en har inom Svensk Innebandy.

En miljö fri från alla typer av våld innebär att ingen utsätter andra eller själv utsätts för mobbning, kränkningar, trakasserier eller övergrepp.

Att skapa trygga miljöer från grunden

I det här dokumentet kommer du att kunna läsa om främjande, förebyggande och reaktivt trygghetsarbete. En del av materialet syftar till att ge vägledning i att förebygga eller hantera specifika situationer som vi inom innebandyn kan ställas inför. En annan del av materialet syftar till att ge mer övergripande tips och verktyg för att bygga en så trygg miljö som möjligt från grunden. Det finns nämligen en hel del saker vi kan göra som har både bred och stor effekt, inte bara när det kommer till trygghet.

Följande punkter kan ses som ett grundrecept för att skapa trygga miljöer för alla som är en del av Svensk Innebandy, likväl som ett grundrecept för att attrahera och behålla fler samt att nå bättre idrottsliga resultat.

- Värdegrundsarbete
- Inkluderingsarbete
- Handlingsplan
- Nätverk
- Identifiera och arbeta med riskzoner
- Rekryterings- och utbildningsplan för ledare och tränare
- Uppföljning

Värdegrundsarbete:

En tydligt definierad värdegrund som genomsyrar hela föreningen, förbundet eller annan verksamhet inom innebandyn är en viktig del i att skapa en trygg miljö. För att värdegrunden ska få fäste och efterlevas är det bra om så många som möjligt från verksamheten är involverade i att ta fram och utveckla den. Regelbundna samtal kring värdegrunden med olika målgrupper är också viktigt för att skapa en trygg miljö där alla har en gemensam grund att stå på.

Inkluderingsarbete:

För både trygghet, tillväxt och framgång är det viktigt att skapa jämlika förutsättningar och möjligheter för att vara en del av innebandyn. Detta gäller oavsett ålder, kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, sexuell läggning, etnisk tillhörighet, funktionsnedsättning samt religion eller annan trosuppfattning. Förutom att arbeta aktivt med att sänka trösklar och utveckla verksamheten så att den passar fler målgrupper är det väldigt viktigt att arbeta med jämställdhet på alla plan. Sträva efter kvantitativ jämställdhet, det vill säga att fördelningen mellan flickor/kvinnor och pojkar/män ska vara jämställd i styrelserummet och på chefspositioner likväl som i ledarstaben och bland spelarna. Sträva också efter jämställd resursfördelning, maktfördelning och möjligheter att delta, engagera sig samt att påverka och tycka till.

Handlingsplan:

Att skriva en handlingsplan för om något skulle hända gör oss väl förberedda och hjälper oss hantera krissituationer på ett bra sätt. Identifiera redan i det förebyggande arbetet vilken person som har vilket ansvar under de olika stegen i handlingsplanen. Se till att handlingsplanen alltid är uppdaterad och att de personer som finns nämnda där är medvetna om sitt ansvarsområde. Bygg även upp en plan över vilka rutiner ni vill ha då det gäller uppföljning av eventuella incidenter.

Nätverk:

Det är väldigt värdefullt att ha tillgång till ett brett kontaktnät om något oönskat utifrån de områden som behandlas i materialet skulle inträffa. Exempel på personer eller funktioner som är bra att ha kontaktuppgifter till:

- Kommun: Socialtjänst och Barn- och ungdomsverksamheten (eller liknande). Ni kan även kolla upp om just er kommun erbjuder krishanterings- och samtalsstöd.
- Landsting: BUP (Barn- och ungdomspsykiatri).
- Polis: Kommunpolisen.
- Kvinnojourer: Unizon, ROKS, lokala kvinnojourer.
- Riksidrottsförbundet: Idrottsombudsmannen.
- RF/SISU distrikt: Sakkunnig i barn- och ungdomsfrågor.
- Ideella organisationer som finns representerade i er kommun: BRIS, Rädda Barnen, Suicide Zero, UNICEF, Friends med flera.
- Organisationer som arbetar med hederskultur och hedersrelaterat våld: Ni kan hitta förslag på organisationer på www.hedersfortryck.se
- Ideella organisationer som jobbar med inkludering och normer: RFSL och Make equal.
- Ideella organisationer som jobbar med frågor om manlighet: Män för jämställdhet och FATTA som har kvar material från en tidigare satsning.

Identifiera och arbeta med riskzoner:

Identifiera var i verksamheten det finns risk för mobbning, trakasserier, sexuella övergrepp och andra former av våld. Exempelvis i omklädningsrum, på kontoret, under resor och på sociala medier. Diskutera hur ni tillsammans kan minimera de risker som identifieras.

Rekryterings- och utbildningsplan för ledare och tränare:

Att vara ledare och tränare är ett förtroendeuppdrag och ingen rättighet. För att öka känslan av trygghet kring de personer som får ett förtroendeuppdrag kan exempelvis följande verktyg användas: registerutdrag, referenstagning från tidigare uppdrag, utbildning via Svensk Innebandy.

Uppföljning:

Använd Svensk Innebandys standardrutiner och checklista för trygg innebandy. Kontrollera årsvis att checklistan är aktuell och att den efterlevs, desamma med standardrutinerna. Ett tips är att ha trygg innebandy på dagordningen/agendan för exempelvis styrelse-, ledningsgrupps- och personalmöten.



FRÄMJANDE, FÖREBYGGANDE OCH REAKTIVT TRYGGHETSARBETE

I det här dokumentet kommer du som läsare få ta del av hur vi på olika sätt kan arbeta förebyggande, främjande och reaktivt för att skapa trygga innebandymiljöer. Låt oss klargöra vad dessa tre olika arbetsmetoder betyder.

Främjande arbete kan beskrivas som ett stärkande arbete, vilket innebär att tonvikten läggs på hälsobringande faktorer, så kallade "friskfaktorer". Det främjande arbetet bedrivs medvetet, gäller alla och pågår hela tiden, det vill säga utan att något särskilt har hänt. Syftet är att stärka och inspirera till det som är bra för alla.

I det **förebyggande arbetet** ligger fokus på att upptäcka och identifiera risker och sedan förhindra att det sker. För att skapa ett väl fungerande förebyggande arbete krävs kunskap om vad otrygghet är och hur det tar sig uttryck. Ett förebyggande arbete bidrar till att minska risker för otrygghet.

Det **reaktiva arbetet** är det som görs i samband med samt efter att något inträffat. Det handlar både om att hantera en specifik situation för att återfå trygghet men också att förebyggande åtgärder sätts in som reaktion på det som inträffat för att förhindra att det händer igen.



DEL 1 - ÖVERGRIPANDE TRYGGHETSPOLICY

Svensk Innebandys trygghetspolicy utgår från följande fem områden:

- 1 Fysisk miljö
- 2 Social miljö
- 3 Idrottslig miljö
- 4 Våld
- 5 Sexuella trakasserier och övergrepp

Följande punkter gäller policyns samtliga fem områden.

DETTA GÄLLER FÖR SVENSK INNEBANDY I DET FÖREBYGGANDE OCH FRÄMJANDE ARBETET:

- Svensk Innebandy ska ta ansvar för att skapa samt säkerställa en trygg fysisk, social och idrottslig miljö för alla som är en del av vår sport.
- Inom Svensk Innebandy råder det nolltollerans mot alla former av våld*, inklusive diskriminering, kränkningar, mobbning och övergrepp.
- Svensk innebandy sätter individer och gruppers trygghet, välmående och utveckling framför idrottslig och/eller ekonomisk framgång.

* Det finns många olika typer av våld, i det här dokumentet lyfter vi främst följande våldsformer:

- Fysiskt våld (slag, sparkar, strypgrepp, fasthållning etc.).
- Psykiskt och verbalt våld (utfrysning, isolering, nedsättande ord, förnedring, blickar, förminskning av någons värde).
- Sexuellt våld (trakasserier och övergrepp av sexuell karaktär).
- Ekonomiskt våld (matchfixning, utpressning).
- Materiellt våld (ta eller förstöra ägodelar).
- Digitalt våld (kränkningar och trakasserier som sker digitalt).
- Försummelse (bristande omvårdnad, hygien, mat och sjukvård).
- Latent våld (överhängande hot om våld).

Det råder givetvis nolltolerans mot samtliga våldsformer, även de som inte namnges i det här dokumentet.

Detta tar vi ansvar för genom att:

- Inom samtliga fem områden ha en utsedd ansvarig person eller grupp (samma person/grupp kan vara ansvarig för samtliga, några eller ett av dessa fem områden). Det ska också säkerställas att alla i organisationen/verksamheten känner till vem som är ansvarig samt har tillgång till den ansvariges kontaktuppgifter. Om det inte finns en särskilt ansvarig person eller grupp så är det styrelsen som är ansvarig. Oavsett bär styrelsen alltid det yttersta ansvaret.
- Upprätta en kontaktlista och uppdatera denna regelbundet med väsentliga kontaktuppgifter för samtliga fem områden.
- Ta fram rutiner eller utgå från Svenska Innebandyförbundets standardrutiner för främjande, förebyggande och reaktiva åtgärder. Dessa rutiner implementeras och följs upp för att säkerställa att dessa genomförs och efterlevs i enlighet med vad som är bestämt. Detta med hjälp av arbetsmaterial från Svenska Innebandyförbundet.
- Regelbundet kartlägga riskområden med koppling till de fem trygghetsområdena. Utred även möjligheten att eliminera eller minska de risker som identifierats utifrån de förutsättningar som finns och verkställ de åtgärder som är genomförbara.
- Efterleva Svensk Innebandys värdegrund – Inkludering, nyskapande och samverkan. Detta innefattar bland annat kommunikation, beslutsfattande och beteenden.

DETTA GÄLLER FÖR SVENSK INNEBANDY I DET REAKTIVA ARBETET:

- Svensk Innebandy ska ta ansvar för hantering och åtgärder då vi av olika skäl inte lyckats säkerställa trygga miljöer inom vår sport.

Detta tar vi ansvar för genom att:

- I enlighet med befintliga rutiner för reaktiva åtgärder samt med hjälp av befintliga kontaktlistor vidta de åtgärder som krävs för att återfå och upprätthålla en trygg miljö.
- Bemöta personer som väljer att berätta om upplevd utsatthet genom att lyssna och ta personens upplevelse och berättelse på största allvar.
- Vara medvetna om vilka konsekvenser olika beslut, sätt att agera och kommunicera kan få och handla därefter i syfte att visa på effektivitet, respekt och omtanke gentemot de inblandade.

FORTSÄTTNING DETTA GÄLLER FÖR SVENSK INNEBANDY I DET REAKTIVA ARBETET:

- Undvika att bedöma om en person är kapabel till något olämpligt eller olagligt baserat på vår egen uppfattning eller relation till personen och istället agera opartiskt och utreda situationen grundligt när något inträffat eller misstänkt ha inträffat.
- Den person som är utsedd till ansvarig för det aktuella trygghetsområdet i den rådande situationen tar sitt fulla ansvar för den interna kommunikationen i samband med, inklusive efter, att något inträffat så att alla berörda hela tiden har tillgång till aktuell information kring rådande situation.

Vid särskilda omständigheter:

- I de fall där ansvaret och/eller möjligheterna att åtgärda en situation ligger utanför Svensk Innebandy tar vi kontakt för att efterfråga de åtgärder som krävs samt tar till de åtgärder som behövs för att vi ska kunna bedriva vår verksamhet på ett säkert sätt fram till att vi återfått en trygg och säker miljö.
- I de fall där det av någon anledning inte är möjligt att vidta de åtgärder som krävs i samband med eller direkt efter att något inträffat säkerställer vi att verksamheten kan bedrivas på ett säkert sätt under tiden, alternativt flyttas eller pausas i väntan på att vidta de åtgärder som krävs och tryggheten är återställd.
- I de fall där en eller flera individer på något sätt kommit till fysisk och/eller psykisk skada ger vi denne/ dessa ett empatiskt bemötande och stöttning. Vid behov och önskemål säkerställer vi också att denne/ dessa på egen hand eller genom vår stöttning får rätt typ av externt stöd och/eller vård.
- I de fall där en eller flera individer orsakat annan individ skada eller på annat sätt bidragit till en otrygg/skadlig miljö säkerställer vi att ärendet utreds och tillämpar åtgärder och konsekvenser i enlighet med de uppsatta reaktiva rutinerna (se materialet Standardrutiner).
- Vid vetskap eller misstanke om att brott har begåtts gör vi en polisanmälan alternativt säkerställer vi att detta polisanmäls av någon utanför Svensk Innebandy, såvida inte den/de utsatta motsätter sig detta. Brott mot barn (0-18 år) ska alltid polisanmälas.
- Vid vetskap eller misstanke om att ett barn inom Svensk Innebandy far illa eller mår dåligt bör det göras en orosanmälan till Socialtjänsten. Från dagen då misstanke eller vetskap uppstår ska allt dokumenteras så som barnets egna berättelser, synliga tecken, avvikande beteenden från barnen och/eller närstående. Dokumentation görs av en utsedd vuxen som har regelbunden kontakt med barnet. Dokumentationen får inte spridas till någon annan än den utsedda vuxna, barnet själv eller polis och socialtjänst.





DEL 2 - OMRÅDESSPECIFIK POLICY

FYSISK MILJÖ

Vad är fysisk miljö?

Den fysiska miljön är den fysiska platsen där vi befinner oss i samband med Svensk Innebandys verksamhet. Det kan till exempel vara en idrottshall, utbildningslokal eller på ett förbunds kontor. Den fysiska miljön innefattar även transport och transportvägar till och från platsen samt ytan i direkt anslutning till platsen.

Vad är en trygg fysisk miljö?

En trygg fysisk miljö innebär att de lokaler och andra aktivitetsytor vi vistas i är i gott skick, tillgängliga och inkluderande för alla som vill vara med och lämpar sig för den tilltänkta aktiviteten eller verksamheten. Det är även tryggt att ta sig till och från samt att vistas utanför dessa lokaler och aktivitetsytor. En trygg fysisk miljö är trygg för alla och tar hänsyn till olika individers och målgruppers behov för att kunna delta på lika villkor. Detta gäller oavsett ålder, kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, sexuell läggning, etnisk tillhörighet, funktionsnedsättning samt religion eller annan trosuppfattning.

Exempel på saker som kan bidra till en otrygg fysisk miljö är dålig eller trasig belysning, trasig inredning och utrustning, avsaknad av hiss, ramp, dörröppnare eller trygga och inkluderande omklädningsmöjligheter. Även bristfälligt brandskydd bidrar till en otrygg fysisk miljö.

Särskilt utsatta grupper

Omklädningsrum är ett exempel på något som kan vara ett hinder för trans- och intersexpersoner. Det är inte självklart att det finns omklädningsmöjligheter som personen känner sig trygg med vilket bidrar till otrygghet och oro som därmed blir ett hinder för deltagande. Avsaknad av tillgänglighetsanpassningar för att kunna ta sig in i eller till olika delar av lokalen, besöka toaletten med mera skapar hinder för personer med fysisk funktionsnedsättning vilket bidrar till en otrygg fysisk miljö för den målgruppen.

Hur skapar vi en trygg fysisk miljö?

För att skapa och bibehålla en trygg fysisk miljö är det viktigt att vi är måna om våra lokaler och andra aktivitetsytor samt inredning och utrustning. Det kan till exempel handla om att hålla rent, lägga tillbaka saker på rätt plats och att använda rätt saker till rätt användningsområde. Det handlar också om att vara rädd om saker så att de håller så länge som möjligt. Om något är slitet eller går sönder bör det finnas ekonomi för att byta ut eller reparera. Ligger ansvaret på någon annan ska vi veta vart vi ska vända oss för att felanmäla och säkerställa att det görs. Att ha en säkerhetsplan och följa rutiner vid arrangemang är också viktigt för att upprätthålla en trygg fysisk miljö. Så som att förhålla sig till anläggningens maxkapacitet, säkerställa fria utrymningsvägar och ha rutiner för evakuering vid tävling, utbildning eller konferens.

Vi kan också skapa trygga fysiska miljöer genom att säkerställa tillgänglighet för så många som möjligt. Tillgänglighet i de fysiska rummen vi rör oss i innebär att personer med fysisk funktionsnedsättning ska kunna ta sig in och ut ur lokalen likväl som kunna ta sig till samtliga utrymmen som är relevant för ett jämlikt deltagande så som omklädningsrum, toalett, idrotts hallen, läktare, kontor och mötesrum. Omklädningsrum ska vid behov även kunna anpassas och göras inkluderande för exempelvis trans- och intersexpersoner likaså personer som av olika skäl har behov för privat eller annan behovsanpassad omklädningsmöjlighet.

Trygga fordonstransporter till och från innebandyrelaterade aktiviteter skapar vi genom att alltid följa svensk lag: den som kör har giltigt körkort, är nykter och följer samtliga trafikregler. Alla som åker med har bälte.

Viss sjukvårdsutrustning bör även finnas på plats i vår fysiska miljö. Det är exempelvis bra att ha en minst en välutrustad förstahjälpensväska och en fungerande hjärtstartare.

Detta menas med fysisk miljö:

- | | |
|--|------------------------------------|
| • Anläggning/lokal | • Utrymningsvägar |
| • I anslutning till anläggning/lokal | • Brandskydd |
| • Transportsträckor till och från anläggning/lokal | • Möbler |
| • Transporter till och från aktiviteter | • WC |
| • Belysning | • Omklädningsrum |
| • Uppvärmning | • Utrustning |
| • Vatten | • Inredning |
| • EI | • Tillgänglighet |
| | • Nycklar/portkod/nyckelkort/blipp |

VILKET ANSVAR LIGGER EGENTLIGEN PÅ OSS?

Vi som är en del av Svensk Innebandy har i olika utsträckning ansvar för de fysiska miljöer vi vistas i och även olika möjlighet och förutsättningar att påverka saker som kan bidra till otrygghet. I fall där vi äger lokalen har vi fullt ansvar för den fysiska miljön och i de fall där vi hyr lokaler har vi ansvar för att göra det som i stunden är möjligt att göra för att förebygga eller åtgärda otrygga situationer. Vi har sedan ansvar för att efterfråga förebyggande åtgärder, felanmäla sånt som behöver åtgärdas samt att vid behov anpassa vår verksamhet i väntan på att felanmälda ärenden åtgärdas.

Vi bör också informera externa parter så som kommun eller fastighetsägare om någon inom vår verksamhet som är under 18 år eller med extra behov, exempelvis personer med intellektuell funktionsnedsättning, signalerar att något känns otryggt på väg till eller från lokalen eller utanför i nära anslutning till lokalen. Det kan till exempel röra sig om att efterfråga belysning av gångväg, att göra ett övergångsställe säkrare eller att reparera något som en kan skada sig på. Läs mer om vårt ansvar i kommande avsnitt om främjande, förebyggande och reaktivt arbete.

DETTA GÄLLER FÖR SVENSK INNEBANDY I DET FRÄMJANDE OCH FÖREBYGGANDE ARBETET:

Svensk Innebandy ska ta ansvar för att skapa samt säkerställa trygga fysiska miljöer.

Detta tar vi ansvar för genom att:

- Vi ser regelbundet över och inhämtar information kring punkterna som nämns i inledningen av detta avsnitt och säkerställer att det är tillräckligt tryggt att vistas i våra lokaler samt att det är tillräckligt tryggt för oss att bedriva vår planerade verksamhet och aktiviteter. I den mån det går, säkerställer vi även att det är tryggt att ta sig till och från, samt att vistas i närheten av våra lokaler.
- Skapa möjligheter för samtliga i vår organisation och verksamhet att rapportera/felanmäla samt på annat vis förmedla oro, frågor eller funderingar kring punkterna för fysisk miljö.
- Internt tillhandahålla den information och de eventuella verktyg som krävs för att upprätthålla en trygg fysisk miljö, exempelvis kännedom om hur belysning fungerar, utrymningsvägar och rutiner vid brand och nycklar/nyckelkort/blipp till lokaler och förvaring.
- På egen hand eller med hjälp av extern ansvarig för vår fysiska miljö tillämpa tillgänglighetsanpassningar för personer med fysisk funktionsnedsättning.
- På egen hand eller med hjälp av extern ansvarig för vår fysiska miljö göra det vi kan för att skapa och upprätthålla trygga omklädningsmöjligheter för alla, inklusive trans- och intersexpersoner.
- Säkerställa säkra arrangemang med hjälp av Svensk Innebandys säkerhetsmanual för arrangemang.
- Bedriva ett aktivt arbete som främjar:
 - Att vi är rädda om inredning/utrustning och annat som kan gå sönder.
 - Att vi hjälps åt att upprätthålla hela och rena toaletter, duschar och omklädningsmiljöer.
 - Trygga transporter till och från våra lokaler och aktiviteter.
 - Att så många som möjligt kan delta samt känna sig trygga och inkluderade i vår fysiska miljö.



DETTA GÄLLER FÖR SVENSK INNEBANDY I DET REAKTIVA ARBETET:

Svensk Innebandy ska ta ansvar för hantering och åtgärder då vi av olika skäl inte lyckats säkerställa en trygg fysisk miljö.

Detta tar vi ansvar för genom att:

- Ta kontakt med extern ansvarig part i de fall där något inom ovanstående punkter behöver felanmälas och åtgärdas av exempelvis fastighetsskötare, hantverkare, fastighetsägare eller kommunen.
- Ta bort, laga eller ersätta utrustning/material/inredning som orsakar eller kan orsaka fara.
- Informera extern ansvarig och efterfråga trygghetsåtgärder om någon inom Svensk Innebandy som är under 18 år eller med extra behov, exempelvis personer med intellektuell funktionsnedsättning, signalerar otrygg transportväg till och från lokalen eller i nära anslutning till lokalen i samband med vår verksamhet.
- Tilldela information och om aktuellt även tillsägelse eller varning till berörda personer/grupper i de fall då någon eller några inom vår organisation/verksamhet orsakat skada, förstörelse eller risker p.g.a. oaktsamhet, bristande städning, bristande omdöme eller liknande.

SOCIAL MILJÖ

Vad är social miljö?

Social miljö är den kontext där människor interagerar, kommunicerar och samverkar med varandra. Den sociala miljön handlar om relationer mellan människor och hur det påverkar våra känslor, beteenden, välbefinnande och trivsel.

Vad är en trygg social miljö?

En trygg social miljö är när individer bemöts med respekt och nyfikenhet, det känns tryggt att vara sig själv och att uttrycka behov och åsikter. Relationerna i en trygg social miljö bygger på respekt och tillit. I verksamhetens olika grupper och konstellationer känner sig alla sedda, välkomna och som en del av gemenskapen.

Det här är exempel på vad som formar en social miljö:

- | | | |
|---------------|------------------|---|
| • Gemenskap | • Jargong | • Kommunikation/
kommunikationskanaler |
| • Inkludering | • Kultur | |
| • Normer | • Relationer | • Hierarkier |
| • Delaktighet | • Beteenden | • Psykologisk trygghet |
| • Värdegrund | • Bemötande | • Psykisk hälsa |
| • Språkbruk | • Tystnadskultur | |

För att kunna skapa en trygg social miljö behöver alla inom Svensk Innebandy ha kunskap om vad som bidrar till trygghet och vad som inte gör det. Allt arbete bör ha fokus på att stärka det som gynnar en trygg miljö och förhindra det som skapar begränsningar för personer att må bra och utvecklas inom sporten. En grundförutsättning i trygghetsarbetet är att ha gemensamma definitioner. Om det finns en samförståelse för vad olika begrepp betyder och hur trygghetsarbetet fungerar så är det lättare att agera när något händer, samt att bygga strukturer för att förebygga det.

DEFINITIONER

Inkludering

Inkludering betyder att alla ska vara välkomna, kunna delta och utvecklas oavsett vem personen är. Att vara inkluderande innebär därför att det kan krävas vissa anpassningar för att detta ska vara möjligt. Anpassningar kan handla om att sänka trösklar för att fler ska ha råd att delta eller för att deltagande ska bli mer lättillgängligt för de som av olika anledningar har svårare att ta sig till och från aktiviteten. Inkludering handlar även om normer. Normer är alla de oskrivna regler som finns i samhället och som ger oss ramar för att kunna fungera tillsammans. Normer kan vara både inkluderande och exkluderande.

Kom ihåg att det går att vara inkluderad i den fysiska miljön men ändå vara exkluderad ur den sociala gemenskapen, till exempel genom att alla under en samling sitter i en cirkel (fysiska miljön) för att utvärdera en träning men samtidigt blir ignorerade i samtalet och inte hörda (sociala gemenskapen).

Kränkning

En handling som gör att personen som blir utsatt känner sig ledsen, sårad och mindre värd.

Kränkningar kan delas in i tre former:

- Verbala kränkningar är bland annat att säga kränkande ord och kommentarer, sprida rykten, ge öknamn, hota eller reta. På nätet kan det vara att skriva negativa kommentarer i en chatt eller på en bild.
- Fysiska kränkningar är bland annat att slå, sparka, knuffa, spotta, dra av kläder, tafs, ta sönder saker, gömma saker, snärta någon med handduken, spruta vatten på någon i omklädningsrummet eller att fota eller filma någon utan dennes medgivande.
- Psykiska kränkningar är bland annat att sucka eller ge blickar, ignorera, gestikulera, göra miner, frysa ut någon eller skratta bakom ryggen. På nätet kan det exempelvis innebära att inte bjudas in till lagchatten.

Mobbning

Mobbning är när någon blivit utsatt för kränkningar eller trakasserier av en eller flera personer vid upprepade tillfällen. Den som är utsatt för mobbning kan uppleva sig i underläge och ha svårt att försvara sig.



DEFINITIONER FORTSÄTTNING

Diskriminering och trakasserier

I Sverige finns en diskrimineringslag som ska skydda individer mot att bli sämre behandlade än andra i en jämförbar situation. Diskriminering är när någon behandlas sämre eller missgynnas och det finns ett samband med någon av de sju diskrimineringsgrunderna.

Trakasserier är oönskade beteenden och kränkningar som har ett samband med någon av diskrimineringsgrunderna. Det kan handla om kommentarer, nedläggande skämt, gester eller utfrysning.

Det finns ytterligare attribut som kan missgynna personer men som idag inte är en del av diskrimineringslagen. Exempel på dessa är socioekonomisk bakgrund, kroppsform och politiska åsikter. Än så länge rör det sig om kränkning när någon missgynnas på grund av dessa punkter.

Jargonger och språkbruk

Jargong kan förklaras som ett internt språkbruk. Det kan handla om att allmänt skämta eller uttrycka sig på ett visst sätt men det kan också vara att prata med eller om andra på ett sätt som kan upplevas förminskande eller nedläggande. Jargoner kan uppstå i mindre grupper, på en arbetsplats, i ett lag eller etableras i en hel förening. Ett språkbruk med ord som är inkluderande påverkar gemenskapen positivt medan om det finns en jargong som personer inte känner sig bekväma med, kan det minska tryggheten och trivseln i gruppen/föreningen.

De sju diskrimineringsgrunderna är:

- Kön
- Könsoverskridande identitet eller uttryck
- Etnisk tillhörighet
- Religion eller annan trosuppfattning
- Funktionsnedsättning
- Sexuell läggning
- Ålder

VIKTEN AV ATT KÄNNA SIG TRYGG OCH INKLUDERAD

Att vara del av ett tryggt socialt sammanhang är ett grundläggande mänskligt behov. Att bli bekräftad och sedd av andra är avgörande för att en person ska känna sig trygg och utveckla en god självkänsla.

Individer som ständigt utesluts ur gemenskapen kan hamna i en negativ utvecklingsspiral. Det kan leda till negativa förväntningar på sig själv och andra. En anledning till att personer exkluderas i ett sammanhang eller i en grupp kan vara att de på olika sätt

bryter de normer som råder. En annan anledning är att en del personer stöter på hinder för sitt deltagande och att det finns en förväntan på att alla ska kunna delta enligt de mer eller mindre begränsade förutsättningar som ges. Det är därför viktigt för oss som är en del av Svensk Innebandy att förebygga utanförskap och främja inkludering genom att aktivt arbeta med sammanhållning och gemenskap likväl som att sänka trösklar och motverka exkluderande normer.

SÅ HÄR FRÄMJAR VI EN TRYGG SOCIAL MILJÖ

Motverka negativ jargong och språkbruk

Det är viktigt att reflektera över hur vi pratar med och om varandra eftersom ord påverkar vem som känner sig exkluderad och vem som känner sig inkluderad. I alla grupper skapas en kultur som är unik. Vad som anses "rätt" och belönas i en grupp är kanske inte det samma i en annan grupp.



I miljöer där negativt språkbruk och jargonger är vanligt kan dessa beteenden till slut normaliseras men också eskalera. Oavsett vad jargongen eller de kränkande kommentarerna handlar om skapar negativa jargoner en kultur som kan leda till att varken barn eller vuxna reagerar eller agerar på det.

På grund av normalisering av negativa jargonger kan det kan vara svårt för individer att prata om hur det påverkar deras mående och trivsel, vilket gör att de inte vill eller vågar berätta om sin utsatthet. Detta kan i sig leda till en tystnadskultur där det upplevs som negativt att berätta om egna upplevelser.

Att vara uppmärksam och vända normaliseringen av kränkningar är vägen för att bryta negativa jargonger. Det är därför viktigt att vi som är en del av Svensk

Innebandy tydligt förmedlar att dessa beteenden tas på allvar. När vi hör kränkande kommentarer, skämt eller ord ska vi alltid markera genom att säga ifrån men också genom att prata om jargong, beteenden och språkbruk med gruppen för att få en gemensam förståelse för vilka konsekvenser det kan få. Kom ihåg att varje gång vi inte markerar och agerar vid dessa tillfällen, blir det som att vi tillåter dessa beteenden.

Skapa förtroendefulla relationer

En av de starkaste hälsofrämjande faktorerna är trygga och tillitsfulla relationer. Detta gäller alla relationer inom Svensk Innebandy oavsett om det är mellan vuxna och barn eller mellan vuxna med olika uppdrag. Komponenter i detta är ett positivt förhållningssätt mot varandra, en aktiv insats att lära känna varandra och att lyssna på varandras åsikter och perspektiv. Alla ska få synas och få ta plats i en grupp, allas närvaro spelar roll och är viktig.

Att känna tillit till din ledare eller kollega är avgörande för att du vågar vara dig själv och berätta om viktiga saker. Om du haft en negativ upplevelse av otrygghet eller utsatthet så ska det finnas personer som du har förtroende för att prata med som du litar på kommer ge dig stöd och hjälp.



Om du är ledare för barn och unga är förtroendefulla relationer avgörande för att de ska våga berätta om något inte står rätt till. Uppmuntra barn och unga att prata med en vuxen om de upplever något som inte känns schysst. Nyckeln till att lyckas skapa förtroendefulla relationer är att lyssna och finnas där. Undvik att endast komma med råd eller lösningar, ge barnet utrymme att själv eventuellt komma fram till en lösning under samtalets gång.

Uppmuntra beteenden som inte är kopplade till prestation

Tänk på att uppmuntra och ge positiva kommentarer till alla, även när det gäller saker som inte är idrottsliga prestationer, exempelvis att uppmärksamma någons agerande, mod att testa något nytt, att de varit schyssta eller deras engagemang. Tänk på att själv vara en förebild och vara drivande i den kultur du vill skapa.



Vuxna är förebilder

Alla vuxna är förebilder och för att ständigt utvecklas är det viktigt att stanna upp och rikta blicken inåt, ställa sig själv kritiska frågor och fundera över det egna agerandet. Alla vuxna inom Svensk Innebandy ska föregå med gott exempel och på ett tydligt sätt förhålla sig till verksamhetens styrdokument så som policys, värdegrund, ledarriktlinjer med flera.

Avsätt tid för aktiviteter utanför innebandyn

Arrangera aktiviteter som för er samman utanför innebandyn. Då kommer egenskaper fram som inte alltid syns annars. Skapa även tillfällen där personer (vuxna och barn) från olika grupper möts och gör saker tillsammans. Då stärker ni samhörigheten, och skapar en "vi-känsla".

Hur trygghetsarbetet ska utformas

Att skapa en god social miljö är ett ständigt pågående arbete som behöver bedrivas strukturerat och långsiktigt. Genom att fokusera särskilt på främjande och förebyggande insatser kan alla inom Svensk Innebandy bidra till att skapa trygga innebandymiljöer där risken för att någon blir utsatt minskar.

Främjande arbete

Exempel på främjande insatser:

- Övningar, aktiviteter eller lekar som stärker gemenskapen och kommunikationen mellan de aktiva.
- Positiva rutiner, tex hur vi hälsar på varandra.
- Regelbundna samtal om frågor om trygghet, normer, utanförskap eller hur alla kan vara med och bidra till ett tryggt klimat.
- Kunskapshöjning för ledare, styrelse och tjänstemän om olika ämnesområden kopplat till trygghet.
- Aktivt arbeta för att alla i laget/föreningen känner sig "sedda".
- Arbeta med delaktighet och inflytande.
- Att alla personer arbetar för att vara positiva förebilder som lever Svensk Innebandys värdegrund.

Effekten av ett aktivt främjande arbete kan exempelvis innebära:

- Att fler utvecklar bättre självkänsla.
- Att fler utvecklar sin förmåga att skapa tillitsfulla sociala relationer.
- Att fler utvecklar sin förmåga att möta motgångar.
- Att fler väljer att fortsätta vara en del av innebandyn.



Förebyggande arbete

Exempel på förebyggande insatser:

- Kartläggning av verksamheten. Detta via enkäter, observationer eller andra former av undersökande metoder.
- Göra en övning tillsammans där ni i grupp diskuterar utifrån ett case (en påhittad situation) som lyfter frågor som är aktuella hos er. Det kan vara kopplat till normer, språkbruk eller utanförskap.
- Genomföra en trygghetsvandring där personer får ge sina åsikter om tryggheten i miljön. Utifrån detta göra insatser exempelvis ökad ledarnärvaro i omklädningsrum.
- Kunskapshöjning om ett visst tema exempelvis normer.
- Trygghetsregler för varje lag som uppdateras regelbundet och som de aktiva är delaktiga i att ta fram.
- Förändra den fysiska miljön, exempelvis omklädningsrum.
- Medvetna gruppindelningar.

Reaktivt arbete

Även om trygghetsarbetet har stort fokus på främjande och förebyggande insatser behövs ett tydligt reaktivt arbete. Det handlar om att ha kända och tydliga rutiner för hur personer ska agera när något händer och vem som gör vad. Om ni får kännedom om att någon i verksamheten känner sig utsatt ska ni agera så fort som möjligt genom att utreda vad som hänt och tillsätta åtgärder som leder till att utsattheten upphör. Alla vuxna har ett ansvar i det reaktiva arbetet oavsett roll inom Svensk Innebandy, så väl från ideella ledare i föreningar till personer på förbundet. Där barn och ungdomar är aktiva bär vuxna också ett ansvar att agera utifrån barnkonventionen som numer är en del av svensk lagstiftning.



DETTA GÄLLER FÖR SVENSK INNEBANDY I DET FRÄMJANDE OCH FÖREBYGGANDE ARBETET:

Svensk Innebandy ska ta ansvar för att skapa samt säkerställa trygga sociala miljöer. Inom Svensk Innebandy råder det nolltolerans mot mobbning, kränkningar, diskriminering och trakasserier.

Detta tar vi ansvar för genom att:

- Bejaka allas lika värde.
- Bemöta alla på ett välkomnande och respektfullt sätt.
- Alla vuxna inom Svensk Innebandy bidrar, gemensamt och enskilt, till en sund social miljö där fokuset ligger på gemenskap, välmående och möjlighet att delta på sina villkor.
- Erbjuder jämlika förutsättningar, för de som finns inom eller vill bli en del av Svensk Innebandy, att delta och engagera sig på sina villkor oavsett kön, ålder, funktionalitet, könsöverskridande, identitet eller uttryck, sexuell läggning, etnisk tillhörighet, religion, trosuppfattning eller socioekonomisk status.
- Sträva efter att rekrytera, ge förtroendeuppdrag samt förlänga förtroendeuppdrag till personer som anses villiga och kapabla till att bidra till en trygg social miljö.
- Agera ansvarsfullt och respektfullt när vi kommunicerar internt och externt samt använder sociala medier i samband med vår verksamhet.

Bedriva ett aktivt arbete som främjar:

- Trygga möten mellan de som deltar eller engagerar sig i vår verksamhet.
- Trygga relationer mellan de som deltar eller engagerar sig i vår verksamhet.
- Inkludering och gemenskap.
- Delaktighet och inflytande (innefattar även barn och ungdomar).
- En mångfald och representation som speglar det svenska samhället på alla poster och nivåer inom Svensk Innebandy.

Bedriva ett aktivt arbete som förebygger:

- Missbruk av makt utifrån ett socialt perspektiv.
- Mobbing, trakasserier, diskriminering och kränkningar mellan vuxna, mellan barn samt mellan vuxna och barn.
- Exkluderande och diskriminerande jargon och språkbruk.
- Tystnadskultur.
- Utåtagerande, aggressivt och hotfullt beteende.
- Bruk av droger. För de under 18 även alkohol, tobak och nikotin.

Detta gäller särskilt för föreningar/i vår idrottsliga verksamhet:

- Utbilda ledare och tränare inom Svensk Innebandys utbildningsutbud för att skapa en gemensam grund baserat på Svensk Innebandys kärnvärden.
- Verksamhetens värdegrund går i linje med Svensk Innebandys värdegrund samt är väl förankrad bland de som deltar eller på annat sätt engagerar sig.



DETTA GÄLLER FÖR SVENSK INNEBANDY I DET REAKTIVA ARBETET:

Svensk Innebandy ska ta ansvar för hantering och åtgärder då vi av olika skäl inte lyckats säkerställa en trygg social miljö.

Detta tar vi ansvar för genom att:

- Bemöta den som utsatts med största möjliga empati och lyssna på dennes berättelse.
- Agera i enlighet med bestämda rutiner för reaktiva åtgärder vid kännedom om att något inträffat.
- Inleda dialog och om aktuellt även tilldela tillsägelse eller varning till berörd person/personer i de fall då någon eller några inom vår verksamhet orsakat skada eller på annat sätt bidragit till en otrygg social miljö.
- Att säkerställa att personer som trots tillsägelse och vid upprepade tillfällen fortsätter bidra till en otrygg social miljö på ett sätt som är eller kan vara skadligt för andra och/eller med direkt koppling bidrar till att personer slutar, upphör med sina oönskade beteenden och som sista utväg fråntas sitt uppdrag och/eller utesluts från organisationen/verksamheten.
- Motverka eller om möjligt bryta tystnadskultur, exempelvis i de fall där personer som bidrar till otrygg social miljö innehar en maktposition, hög status och/eller i de fall där den aktuella situationen skulle kunna innebära sportsliga eller ekonomiska förluster för vår organisation/verksamhet.
- Tillsätta kunskapshöjande insatser för personer med ansvarsroller och/eller personer som agerat olämpligt inom de frågor där vi har brustit för att förebygga att det händer igen.

IDROTTSLIG MILJÖ

Vad är idrottslig miljö?

Den idrottsliga miljön handlar om förutsättningar för själva idrottsutövandet och faktorer som kan främja eller hämma deltagande, motivation till idrottsutövande, idrottslig utveckling samt fysisk och psykisk hälsa. Den idrottsliga miljön innefattar även klimatet för våra ledare, tränare, domare och funktionärer.

Vad är en trygg idrottslig miljö?

En trygg idrottslig miljö är när alla som är en del av den idrottsliga verksamheten känner motivation, autonomi och glädje i sitt deltagande. Det är också när alla ges möjlighet till individuell utveckling samt erbjuds likvärdiga tränings- och tävlingsmöjligheter och/eller utbildning. Detta innefattar spelare, ledare, tränare, domare och funktionärer.

Träning och tävling bedrivs i enlighet med beprövad idrottslig forskning där även tillräckligt med återhämtning tillämpas. Ledare och tränare besitter kompetens och erfarenhet i enlighet med sina uppdrag, utövar ett ledarskap i enlighet med full range leadership-modellen* och bemöter alla aktiva på ett professionellt, respektfullt och omtänksamt sätt.

En trygg idrottslig miljö främjar också en trygg social miljö och vice versa. Det som tas upp i det här avsnittet kan inte enbart kopplas till individers tilltro till sin idrottsliga förmåga, möjligheten till idrottslig utveckling och motivation till att fortsätta med innebandy utan också individer och grupper trivs, känsla av gemenskap och tillhörighet.

Detta är exempel på vad som formar en idrottslig miljö:

- | | | |
|-------------------------------|--|---|
| • Ledarskap | • Selektion och toppning | • Doping |
| • Krav/press på prestation | • Kränkande särbehandling | • Grupp/nivåindelning |
| • Idrottsskador | • med koppling till idrottslig förmåga | • Träningsvolym |
| • Sjukdom | • Fysik | • Möjlighet till vila och återhämtning |
| • Funktionsnedsättning | • Fair play | • Jämlika förutsättningar att delta och utvecklas |
| • Individanpassningar | • Idrottslig prestation | • Maktmissbruk med koppling till idrottande |
| • Individuell utveckling | • Sportsliga resultat | • Mens |
| • Nivågruppering-/anpassning | • Elit/barn- & ungdom/bredd/motion | |
| • Kroppshets och ätstörningar | • Domare | |

DEFINITIONER

Individanpassning

Träning anpassad till var och en utifrån färdighets-, kunskaps-, ambitions- och mognadsnivå. Kan genomföras oavsett hur träningsgruppen eller laget är sammansatt.

Nivågruppering

Då lag eller träningsgrupper delas upp utifrån färdighets- och kunskapsnivå.

Nivåanpassning

Moment under träning där det sker uppdelningar av gruppen eller individanpassning utifrån färdighets- och kunskapsnivå.

Selektion

Att välja ut de för tillfället bästa – eller de som i framtiden bedöms bli de bästa – till matcher, läger, lag eller träningsgrupper.

Toppning

En form av selektion som innebär att de bästa vid ett givet tillfälle får en eller flera av följande fördelar i tävlings-sammanhang: en given plats i laget, mer speltid eller av de aktiva betraktat en attraktivare position i laget/gruppen.

Maktmissbruk

Maktmissbruk innebär att man använder sin ställning eller inflytande för att gynna sig själv eller någon annan. Personen har ofta blivit tilldelad sin position på ett korrekt sätt, men utnyttjar den sedan för egna eller någon annans intressen.

Kroppshets

Kropps- och vikthets inom idrotten innebär träningsmetoder, kontrollerande beteende och/eller vikt- och kroppsrelaterade kommentarer som syftar till att uppnå en viss kroppstyp eller vikt som exempelvis en tränare anser att hans adepter bör ha. Det kan också innebära att det finns ett strakt kroppsideal inom en viss idrott eller träningsgrupp som bidrar till fysiska och psykiska hälsorisker bland de som deltar.

Ätstörning

Ätstörning är en övergripande benämning på olika psykiatriska diagnoser kopplade till mat, vikt och kroppsuppfattning. Det finns tre diagnoser för ätstörning och dessa är anorexi, bulimi och hetsätning. Det finns även något som kallas ortorexi, detta är i dagsläget inte en formell diagnos och det tar sig främst i uttryck genom extremt fokus på att äta och leva extremt hälsosamt. Både män och kvinnor drabbas av ätstörningar.

Barn- och ungdomsverksamhet

Verksamhet på ljusgrön, grön, blå och röd nivå.

Elitförberedande verksamhet

Verksamhet på svart nivå och/eller RIG/NIU.

Elitverksamhet

Verksamhet i Svensk Innebandys högsta serie (SSL) och/eller landslag.

Breddverksamhet

Verksamhet på lila nivå.

*Full range leadership-modellen bygger på transformerande ledarskap samt transnationellt ledarskap. Vi utgår från denna modell i Svensk Innebandys tränarutbildningar. Läs mer om detta i materialet för Svensk Innebandys utvecklingsmodell.

HUR UPPSTÅR OTRYGGA IDROTSMILJÖER?

Osund tränings- och tävlingsmiljö

Den idrottsliga miljön riskerar att bli otrygg när exempelvis resultat, hög prestation och god idrottslig förmåga belönas genom att vissa individer selekteras och andra inte. Detta kan leda till att individer i gruppen erbjuds olika möjligheter och förutsättningar att delta och/eller utvecklas. Det kan också leda till att upplevelsen av krav och press bland spelarna blir för hög.

I samband med idrottsarrangemang och matcher finns risk för otrygg stämning och dåligt bemötande. Ofta handlar det om händelser i matchen som på olika sätt upprör bland de som deltar. Att spelare, tränare och publik beter sig aggressivt eller hotfullt sker på alla nivåer, från barn- och ungdom till elit. Otrygga idrottsliga miljöer kan även uppstå när träning och tävling utförs på ett osunt sätt. Exempelvis genom för hög belastning, för lite återhämtning eller på andra sätt som ökar skaderisken. I idrottssammanhang finns också risken att utveckla ett osunt förhållande till träning, kost eller sin egen kropp. Detta kan orsakas genom felaktig information eller uppmaningar från tränare eller exempelvis kostrådgivare, kränkande kommenterar eller negativ feedback om ens kosthållning, fysiska förmåga eller kroppsform eller på grund av den kultur och de ideal som råder inom gruppen.

Särskilt utsatta målgrupper

Vissa målgrupper kan bli särskilt utsatta i den idrottsliga miljön genom att inte tilldelas samma förutsättningar och möjligheter att delta och utvecklas. Detta beror på att dessa målgrupps behov för anpassning

inte tillgodoses så som tillgänglighetsanpassade instruktioner, anpassade övningar eller möjlighet att delta i önskad aktivitetsgrupp.

Exempel på målgrupper är:

- Personer med funktionsnedsättning
- Personer med sjukdomstillstånd
- Transpersoner*
- Intersexpersoner*

Även personer som menstruerar kan uppleva hinder att idrotta på grund av exempelvis smärta, kraftig blödning, låg energinivå eller andra besvär som kan uppstå i samband med menstruation. Dessa olika tillstånd kan även användas som grund för exkludering och selektering på ett diskriminerande eller kränkande sätt. Ytterligare en särskilt utsatt grupp i den idrottsliga miljön är våra domare som i stor utsträckning upplever kränkningar, hot och diskriminering, främst i matchsituationer. De som utsätter domare är främst spelare, tränare och publik men till viss del även andra domare och domarcoacher. Inom gruppen domare upplever kvinnor som dömer en extra utsatthet.

Ledare och tränare är viktiga

I stor utsträckning är det ledare och tränare som påverkar om den idrottsliga miljön är trygg eller inte. Delvis genom sitt ledarskap och idrottslig kompetens men också genom samverkan mellan ledare/tränare. Utöver tränare och ledares ledarskap och kompetens spelar också social förmåga, värderingar och personliga

egenskaper en stor roll. Ledare med stort fokus på prestation och resultat eller med låg idrottslig kompetens riskerar i större utsträckning att bidra till en otrygg idrottslig miljö. Likaså ledare som har svårt att lära ut eller förmedla sin kunskap samt har svårt att ge feedback på ett lämpligt sätt.

Oschysst spel och fusk

I framför allt matchsammanhang kan oschysst spel och fusk förekomma. Idrotten i stort tenderar att tillåta en viss nivå av våld och olämpligt beteende på match som inte hade tillåtit om det inträffade på gatan, i skolan eller i idrottshallens korridor. Det kan upplevas svårt att dra gränsen mellan vad som är en del av sporten och vad som är oacceptabelt och dessutom skiljer sig gränsen ofta mellan exempelvis barnidrott och elitidrott.

Inom idrotten finns även risk för doping. Det finns en rad olika former av doping och det används främst för att öka prestationsförmåga och förbättra fysiken hos

idrottsutövare. Doping bidrar till ökad skaderisk hos både motståndare och hos den som dopar sig samt orättvisa förutsättningar i match- och tävlingssammanhang. Doping kan ske medvetet men det kan också ske genom att tränare eller andra runt om kring en idrottare tvingar, uppmanar eller lurar idrottare till att dopa sig. En del receptbelagda läkemedel och kosttillskott kan även ge utslag vid dopingtester. Utöver oschysst spel och doping kan även matchfixning förekomma. Matchfixning innebär att på ett otillåtet sätt förändra eller påverka utgången av en idrottstävling i syfte att dra nytta eller vinning för sig själv eller andra och för att eliminera en del av den oförutsägbarhet som är förknippad med utvecklingen eller utfallet av idrottstävlingar. Ofta är det en aktiv som hamnar i kläm mellan sin roll inom idrotten och den kriminella världens intressen, det kan även drabba andra än aktiva inom idrotten.

På [Svensk Innebandys hemsida](#) finner du mer information och styrdokument för doping och matchfixning.

* Transpersoner: Trans är ett paraplybegrepp som samlar en mängd identiteter, grupper och personer som på olika sätt identifierar sig med begreppet transperson. Gemensamt för transpersoner är att ens könsidentitet och/eller könsuttryck inte stämmer överens med det juridiska kön en blev tilldelad när en föddes som bestämdes utifrån hur ens kropp tolkades då.

* Intersexperson: Intersex är erfarenheten att ha en kropp som medfött bryter mot normer kring kön. Intersexvariationer är många olika tillstånd där en person föds med en inre eller yttre anatomi som inte stämmer överens med hur en typiskt kvinnlig eller typiskt manlig kropp förväntas vara. En intersexvariation kan vara en skillnad i den yttre anatomin men också vara en hormonell eller genetisk skillnad. Det behöver inte synas utanpå kroppen.

HUR SKAPAR VI EN TRYGG IDROTSMILJÖ?

En grundläggande förutsättning för en trygg idrottslig miljö är att alla ledare och tränare för en grupp står på en gemensam grund. Detta gäller även ledare och tränare i en och samma förening. Genom en samsyn kan vi komma ifrån att vissa bidrar till en trygg idrottslig miljö medan andra motarbetar och istället bidrar till otrygga idrottsliga miljöer. Ledare och tränare bör ha kännedom om, och samsyn kring vad som gäller för exempelvis toppning och selektering, spelare som utövar flera idrotter, nivågruppering och nivåanpassning samt verksamhetens värdegrund.

Så här kan vi främja en gemensam grund och samsyn:

- Kontinuerligt värdegrundsarbete.
- Dela ut ett dokumenterat ledaruppdrag till alla nya ledare och tränare.
- Ta fram ledarriktlinjer.
- Forum för ledare och tränare att mötas regelbundet.

Träna och tävla på ett sunt sätt

Det är också viktigt att det finns goda förutsättningar för sund träning och tävling. Spelare ska inte utsättas för skador genom felaktig träning, för hög belastning eller för hög tränings- och tävlingsvolym. Spelare ska heller inte riskera att bli undertränade och därmed löpa risk för skador. Detta förebygger vi på bästa sätt genom att utbilda våra ledare och tränare i ledarskap och idrottslig kompetens.

Så här främjar vi sund träning och tävling:

- Utbilda ledare och tränare genom Svensk Innebandys ledarutbildninga.
- Fortbildning genom externa föreläsningar och utbildningar.
- Praktisk kompetensutveckling med kunniga instruktörer.
- Skapa utrymme för flexibilitet för att kunna reglera exempelvis träningsvolym och återhämtning.

Fokus på välmående och utveckling

Att fokusera på välmående och utveckling bidrar också till trygga idrottsliga miljöer. Ett lag med välmående spelare som ges goda förutsättningar att utvecklas tenderar även att presentera bättre.

Så här främjar vi välmående och utveckling:

- Utbilda ledare, tränare och spelare i ämnen som vila och återhämtning, kost och psykisk hälsa.
- Ha en regelbunden dialog mellan tränare och spelare kring mående samt ha samtal om ämnen som rör hälsa och välmående.
- Ha en regelbunden dialog mellan tränare och spelare kring utveckling. Sätt mål, följ upp och skapa förutsättning för att spelare ska kunna utvecklas enligt spelarens behov och ambition.
- Ge feedback på ett sätt som stärker och motiverar spelare.

Långsiktighet och livslångt idrottande

För att främja trygga idrottsliga miljöer och även behålla spelare så länge som möjligt behöver vi både tänka och jobba långsiktigt. Alla mognar och utvecklas i olika takt, vi ska därför vara försiktiga med att spekulera kring vem eller vilka som har bäst potential att bli duktiga innebandyspelare i ett för tidigt skede. Spelare som får mer speltid, mer beröm och uppmärksamhet av tränare tenderar att utvecklas mer än spelare som får mindre speltid, mindre beröm och uppmärksamhet från tränare. Att känna sig sedd och uppskattad bidrar även till att det blir roligt och motiverande att fortsätta.



Så här främjar vi långsiktighet och livslångt idrottande:

- Helt och hållet avstå selektering och toppning på grön och blå nivå.
- Helt och hållet avstå selektering och toppning till och med det året spelaren fyller 15 år. Använda selektering och toppning begränsat resterande delen av röd nivå.
- Använda selektering och toppning på ett sätt som gynnar utveckling och som möjliggör spelares delaktiga på svart nivå.
- Nivåanpassa övningar på träningar så att alla känner att de klarar av uppgiften men ändå utmanas.
- Tillåt spelare att ha inflytande i verksamhetens nivå- och gruppindelning genom att lyssna in deras mål och ambitioner.
- Förstärka positiva beteenden så som att komma i god tid, vara väl förberedd, att göra sitt bästa, peppar sina lagkamrater eller gör ett gott försök till att slå en passning. Ge inte bara positiv feedback när spelare lyckas, gör mål eller visar på idrottslig "talang".

Att nå mål och resultat utan att riskera tryggheten

Ofta kan tävling få ett väldigt stort fokus i idrottssammanhang. Många inom idrotten tycker om att tävla och många av dessa vill också gärna vinna. När det blir stort fokus på att vinna finns risken att överenskomelser kring toppning och selektering glöms bort, att oönskade beteenden i samband med match ökar och att pressen och kraven på spelarna blir för stora.

Här måste vi ha en strategi för att uppnå mål och resultat utan att riskera tryggheten i den idrottsliga miljön, oavsett om det rör sig om barn- och ungdomsverksamhet, elitförberedande verksamhet eller elitverksamhet. Sen får vi heller inte glömma de som inte vill tävla eller inte tycker att tävling är det viktigaste med sitt idrottande.

Så här kan vi jobba för att nå mål och resultat utan att tumma på tryggheten:

- Säkerställ att alla är införstådda med de mål som sätts.
- Ta fram en plan för hur ni ska uppnå målet och kommunicera den på ett tydligt sätt till alla som berörs.
- Följ planen, följ upp hur det går och justera planen vid behov.
- Tydliggör uppdrag och förväntningar för hela gruppen men även varje individ som förväntas uppnå ett visst mål.
- Tillåt misstag och misslyckanden för att skapa trygghet i gruppen.
- Skapa förutsättningar för att bygga tillit, gemenskap och känslan att ni ska klara en uppgift tillsammans där alla är lika viktiga.
- Avsätt tillräckligt med tid för träning, återhämtning och andra relevanta förberedelser.
- Ta hjälp av en idrottspsykolog eller idrottspsykologisk rådgivare.

SKAPA TRYGGHET FÖR VÅRA LEDARE, TRÄNARE, DOMARE OCH FUNKTIONÄRER

Ledare, tränare, domare och funktionärer har ett stort ansvar för den idrottsliga miljön men också de kan hamna i utsatta situationer. Därför är det viktigt att vi säkerställer att de känner sig trygga och har goda förutsättningar att utföra sina uppdrag på ett tryggt och säkert sätt.

Så här kan vi jobba för att ledare, tränare, domare och funktionärer ska känna sig trygga i sina uppdrag:

- Erbjud utbildning för uppdraget och den aktuella nivån.
- Ta fram en utvecklingsplan för respektive grupp och säkerställ utvecklingsmöjligheter inom varje uppdrag.
- Erbjud forum för kunskapspåfyllnad, inspiration och utbyte.
- Kommunicera värdegrund och ordningsregler vid exempelvis matcher och andra tävlingsarrangemang.
- Erbjud mentorskap och coachning.

RUTINER FÖR MATCHER OCH ARRANGEMANG

Vid aktiviteter med extra många deltagare och åskådare så som vid större matcher, cuper med mera är det viktigt att säkerställa att det är tryggt och säkert för alla som är på plats.

Så här kan vi jobba för att säkerställa trygga matcher och arrangemang:

- Ta fram och kommunicera ordningsregler som gäller i en viss hall eller vid ett visst arrangemang.
- Rekrytera och utbilda match/trygghetsvärdar som närvarar vid matcher och arrangemang.
- Spelare, tränare och domare hälsar på varandra innan match.
- Erbjud information och utbildning om att vara en positiv förebild i båset och på läktaren.
- Rekrytera och utbilda domarvärdar som stöttar domare vid matcher och arrangemang.

DETTA GÄLLER FÖR SVENSK INNEBANDY I DET FRÄMJANDE OCH FÖREBYGGANDE ARBETET:

Svensk Innebandy ska ta ansvar för att skapa samt säkerställa trygga idrottsliga miljöer.

Detta tar vi ansvar för genom att:

- Alla vuxna inom Svensk Innebandy bidrar, gemensamt och enskilt, till en trygg idrottslig miljö där fokuset ligger på de aktivas välmående, utveckling och möjlighet att delta på sina villkor.
- Alla med ledar- och tränarroller inom Svensk Innebandy har relevant utbildning och ges tillräckligt med stöd för sitt uppdrag.
- De som önskar att vara ledare/tränare endast ges, samt får behålla förtroendeuppdrag om denne är lämplig.
- Nationellt förbund och distriktsförbunden bistår med forskningsbaserad och kvalitetssäkrad utbildning, verktyg, riktlinjer och stöttning för den idrottsliga verksamheten i hela landet.
- Föreningar och idrottslig verksamhet inom förbund har tydliga regler och policys kring selektering och toppning i enlighet med Svensk Innebandys utvecklingsmodell.
- Alla vuxna (18 och uppåt) inom Svensk Innebandy bidrar, gemensamt och enskilt, till en trygg och trivsamt miljö för domare i samband med matcher.
- Säkerställa trygga arrangemang med hjälp av Svensk Innebandys säkerhetsmanual för arrangemang.
- Motverka tystnadskultur, exempelvis i de fall där personer som bidrar till otrygg idrottslig miljö innehar en maktposition, hög status och/eller i de fall där den aktuella situationen skulle kunna innebära sportsliga eller ekonomiska förluster.
- Svensk Innebandy alltid prioriterar individers välmående och möjlighet att delta på sina villkor framför behållandet av en ledare och tränare

Bedriva ett aktivt arbete som främjar:

- Hälsosamt idrottande.
- Psykisk hälsa.
- Inre motivation.
- Sunda kostvanor och sund relation till kost.
- Rätten till återhämtning och vila.

Bedriva ett aktivt arbete som förebygger:

- Skador.
- Psykisk ohälsa.
- Bestraffningsmetoder.
- Våld genom träningsmetoder.
- Ätstörningar, ortorexi och vikthets.
- Maktmissbruk utifrån ett idrottsligt perspektiv.
- Utåtagerande, aggressivt och hotfullt beteende utifrån ett idrottsligt perspektiv.
- Användning av dopningspreparat.

DETTA GÄLLER SÄRSKILT FÖR FÖRENINGAR/ I VÅR IDROTTLIGA VERKSAMHET:

• Det ska finnas tydliga riktlinjer för ledare och tränare som utgår från organisationens värdegrund och Svensk Innebandys utvecklingsmodell. För barn- och ungdomsverksamhet ska även Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsidrott samt Barnkonventionen inkluderas. Dessa riktlinjer ska alla inom föreningsstyrelsen samt alla med ledaruppdrag känna till och det ska finnas ett aktivt implementeringsarbete i föreningen med regelbundna ledarträffar och en tydlig plan för hållbar ledarförsörjning, utbildning och utveckling.

• Det ska finnas bestämmelser kring selektering och toppning som kommuniceras till ledare, aktiva och anhöriga till aktiva under 18.

• Föreningen bär ansvar för att ledarriktlinjer och bestämmelser kring selektering och toppning efterlevs.

• Det ska finnas tydliga rutiner för hantering av ärenden där ledarriktlinjer och/eller bestämmelser kring selektering och toppning inte efterlevs, även dessa ska kommuniceras, främst till ledare/tränare.

DETTA GÄLLER FÖR SVENSK INNEBANDY I DET REAKTIVA ARBETET:

Svensk Innebandy ska ta ansvar för hantering av, och åtgärder då vi av olika skäl inte lyckats säkerställa en trygg idrottslig miljö.

Detta tar vi ansvar för genom att:

• Att alltid agera när vi misstänker eller får vetskap om att någon bidrar till en otrygg idrottslig miljö genom att prata med berörda parter för att utreda vad som har hänt eller pågår. Vi tydliggör vad som inte är okej och om aktuellt tilldelar tillsägelse eller varning till berörd person/personer. Vid misstanke om något mer allvarligt ska personen pausas från sitt uppdrag under tiden som vi utreder situationen och fattar beslut kring åtgärder. Se Svensk Innebandys standardrutiner och påföljdstrappa.

• Att säkerställa att personer som trots tillsägelse eller varning, fortsätter bidra till en otrygg idrottslig miljö på ett sätt som är eller kan vara skadligt för andra och/eller med direkt koppling bidrar till att personer slutar, upphör med sina oönskade beteenden och som sista utväg ifråntas sitt uppdrag och/eller utesluts från verksamheten/organisationen. Se Svensk Innebandys standardrutiner och påföljdstrappa.

• Bemöta den som utsatts med största möjliga empati och lyssna på dennes berättelse.

• Säkerställa att vi agerar effektivt och korrekt vid kännedom om att något inträffat.

• Tillsätta kunskapshöjande insatser för personer med ansvarsroller och/eller personer som agerat olämpligt inom de frågor där vi har brustit för att förebygga att det händer igen.





VÅLD

Den här delen fokuserar på fysiskt, psykiskt, digitalt, ekonomiskt och latent våld. Sexuellt våld fångas upp i delen om sexuella trakasserier och övergrepp. Våld så som kränkningar och mobbning tas upp i delen om socialt våld. Det råder givetvis nolltolerans mot samtliga våldsformer, även de som inte namnges i det här dokumentet.

Vad är våld?

Våld kan definieras som varje handling riktad mot en annan person som genom denna handling skadar, smärftar, skrämmar, kränker, får denna person att göra något mot sin vilja eller avstå från något de vill. Denna definition innefattar olika former av våld och sträcker sig över olika nivåer, från individuella handlingar till storskaliga konflikter och krig. Viktigt att komma ihåg är att våld förekommer inte bara i fysisk form – nedan listas de olika formerna av våld.

Fysiskt våld

Fysiskt våld kan bland annat vara att slå, knuffa, hålla fast, skaka om, sparka eller spotta på.

Psykiskt våld

Psykiskt våld kan till exempel vara utfrysning, isolering, nedsättande ord och förnedring.

Sexuellt våld/tvång

Sexuellt våld är till exempel att tvingas på olika sätt till sexuella handlingar eller att bli tafsad på.
(Läs mer under kapitlet om sexuella trakasserier).

Ekonomiskt våld

Ekonomiskt våld kan vara att övertalas eller hotas för att skriva på ett lån, att bli avlurad sina pengar eller att inte få förfoga över sina pengar. I idrottssammanhang kan det exempelvis röra sig om matchfixning.

Materiellt våld

Materiellt våld handlar om att förövaren tar sönder, förstör eller tar värdefulla tillhörigheter.

Digitalt våld

Kränkningar och trakasserier som sker digitalt.

Latent våld

Latent våld är det våldet som "ligger i luften". Det latent våldet har en stor makt och kan göra att man anpassar sig till våldsutövarens humör, kroppsspråk eller handlingar.

Försummelse

Försummelse kan till exempel vara att hindras från att äta, sova eller uppsöka sjukvård, att få sina mediciner eller hjälp med sin hygien.

Normer

Överallt i samhället existerar det normer – oskrivna regler för hur man ska vara och vad som är "normalt". Normer kan många gånger vara positiva, exempelvis att vi hälsar på varandra när vi kommer till träningen. Normer kan däremot också vara begränsande och bidra till att legitimera våld. Dessa normer kan bidra till att normalisera exempelvis aggressivt beteende och skapa en miljö där trygghet blir en bristvara. Skadliga normer, så som machokultur och tystnads-kultur, existerar i hög utsträckning inom idrotten.

Machokulturen – som ofta betonar styrka, dominans och bristande tolerans för svaghet – kan särskilt påverka idrottsmiljön. Det kan skapa en press på idrottare att bevisa sin tuffhet, vilket i sin tur kan leda till ökad aggression och ovilja att rapportera eller adressera problem. Denna kultur kan skapa en tystnadskultur där deltagare och även vittnen undviker att tala ut mot våld eller oetiskt beteende, vilket ytterligare fördjupar problemet.

Skadliga normer inom föreningsidrotten kan också påverka föräldrar och supportrar. Om machokulturen uppmuntrar till överdrivet engagemang och en stark vinnarmentalitet kan föräldrar och supportrar, i sin iver att stödja sina lag, överträda gränser och skapa en omgivning där våldsamt beteende tolereras och normaliseras.

Våldets konsekvenser

Konsekvenserna av våld har betydande påverkan både på kort och på lång sikt. Trygghet förknippas ofta med en känsla av kontroll och förutsägbarhet, och våld bryter ofta ner dessa grundläggande element.

Våld inom idrotten kan också underminera idrottens ursprungliga syfte och skapar en atmosfär där tryggheten för idrottare och andra deltagare hotas. Fysiska skador kan få långsiktiga konsekvenser för idrottarens prestation och välbefinnande. Dessutom kan psykologiska effekter, som prestationsångest, rädsla för upprepade övergrepp och nedstämdhet påverka idrottarens mentala hälsa och engagemang i idrotten.

Detta är olika typer av våld:

- Fysiskt våld (*slag, sparkar, strypgrepp, fasthållning etc.*).
- Psykiskt våld (*utfrysning, kränkningar, förnedring, blickar, förminskning av någons värde*).
- Sexuellt våld (*trakasserier och övergrepp av sexuell karaktär*).
- Ekonomiskt våld (*matchfixning, utpressning*).
- Materiellt våld (*ta ifrån, förstöra eller hot om att ta eller förstöra ägodelar, ofta betydelsefulla ting för den utsatta*).
- Digitalt våld (*kränkningar och trakasserier som sker digitalt*).
- Försummelse (*utebliven eller bristande omvårdnad, exempelvis mat, hygien och vård*).
- Latent våld (*överhängande hot om våld*).



Händer ofta

Händer inte lika ofta



GROVA BROTT

Mord, våldtäkt, misshandel, dråp och sexuabrott

VÅLD

Tafsande, sexuella trakasserier, hedersrelaterat våld, slag, sparkar, hot och övergrepp.

DISKRIMINERING OCH KRÄNKNINGAR

Knuffar, muntliga påhopp, förolämpningar, näthat, kroppshets, skuldbeläggning, utfrysning och mobbing.

BEGRÄNSANDE NORMER OCH NORMALISERING

Könsroller, nedvärderande kommentarer, språkbruk, blickar, blider, skämt, skojbråk, jargong och tystnadskultur.

Normer och våld

Våld förekommer på alla samhällsnivåer och kan ta sig uttryck på en mängd olika sätt, precis som listat ovan. Det finns olika nivåer av våld, indelat efter hur grovt våldet är och hur vanligt förekommande det är. Detta brukar illustreras med hjälp av det som kallas för våldspyramiden. (Se ovan)

Längst ner i pyramiden finns det våld som är svårare att upptäcka, som oftare normaliseras och accepteras. Den här formen av våld tar sig uttryck i form av till exempel nedvärderande blickar, kommentarer, skadliga jargonger, rasistiska och sexistiska skämt och "skojbråk". Den här formen av våld anses sällan som så grov eller allvarlig men kan komma att leda till och legitimera grövre former av våld. Därför måste vi börja reagera tidigt i våldspyramiden och ingripa även mot det lindriga våldet längst ner i pyramiden, exempelvis mot elaka skämt och kommentarer; eller det som ofta brukar benämnas som jargong och språkbruk.

Om ingen säger ifrån och därmed låter beteenden fortsätta, riskerar personen att klättra högre upp i pyramiden. Våldspyramiden visar på ett tydligt sätt på vikten av att arbeta förebyggande och på att alltid agera vid förekomst av lindrigt våld.

HUR KAN VI FÖREBYGGA VÅLDET?

Förebyggande åtgärder för att minimera våld inom idrotten är av yttersta vikt för att upprätthålla en sund och trygg idrottsmiljö. För att adressera problematiken är det nödvändigt att inte bara fokusera på att bekämpa de synliga yttringarna av våld utan också att utmana de underliggande normer som möjliggör och normaliserar det. Det kräver en kollektiv ansträngning från föreningens eller förbundets ledning, anställda tränare, idrottare och vårdnadshavare att aktivt motverka skadliga normer och skapa en kultur som värdesätter respekt, öppenhet och ansvarstagande.

Nedan beskrivs några strategier och åtgärder för att effektivt förebygga våld inom innebandyn:

1. Agera mot skadliga normer som normaliserar våld:

Upptäck de skadliga normerna, analysera dem och utmana dem. Främja en inkluderande innebandymiljö där olikheter respekteras och firas istället för bestraffas.

2. Utbildning:

Implementera utbildningsprogram för alla inblandade parter, inklusive förtroendevalda och anställda, idrottare, tränare, föräldrar och supportrar. Dessa program bör fokusera på att öka medvetenheten om våldets konsekvenser, identifiera varningssignaler och främja en kultur av respekt och fair play.

3. Skapa trygga rapporteringsmöjligheter:

Etablera en konfidentiell och trygg rapporteringsmekanism för att underlätta anmälan av våldsincidenter. Det är viktigt att skapa en kultur där människor känner sig säkra att rapportera utan rädsla för repressalier.

Att arbeta främjande för allas lika värde och förebyggande för en positiv social gemenskap (som beskrevs ovan under rubriken social miljö) har även det inverkan på att förebygga våld.

FÖR ATT KUNNA AGERA NÄR NÅGOT HÄNDER FINNS ETT ANTAL OLIKA REGELVERK ATT LUTA SIG MOT:

- Svensk lag
- Förbundets stadgar
- Barnkonventionen
- Riksidrottsförbundets (RF) stadgar
- Föreningens stadgar

Om du vill anmäla ett ärende till bestraffning inom Idrottsrörelsen så hittar du det regelverket under 14 kapitlet i RF:s stadgar.

I Barnkonventionens artikel 19 står följande:

"Varje barn har rätt att skyddas mot fysiskt och psykiskt våld, övergrepp, vanvård eller utnyttjande av föräldrar eller annan som har hand om barnet."

Det innebär att vi inom idrottsrörelsen har ett ansvar för att skydda barn när de är i vår verksamhet.

DETTA GÄLLER FÖR SVENSK INNEBANDY I DET FRÄMJANDE OCH FÖREBYGGANDE ARBETET

Inom Svensk Innebandy råder det nolltolerans mot alla former av våld, så som fysiskt, psykiskt, digitalt, ekonomiskt och latent våld.

Detta tar vi ansvar för genom att:

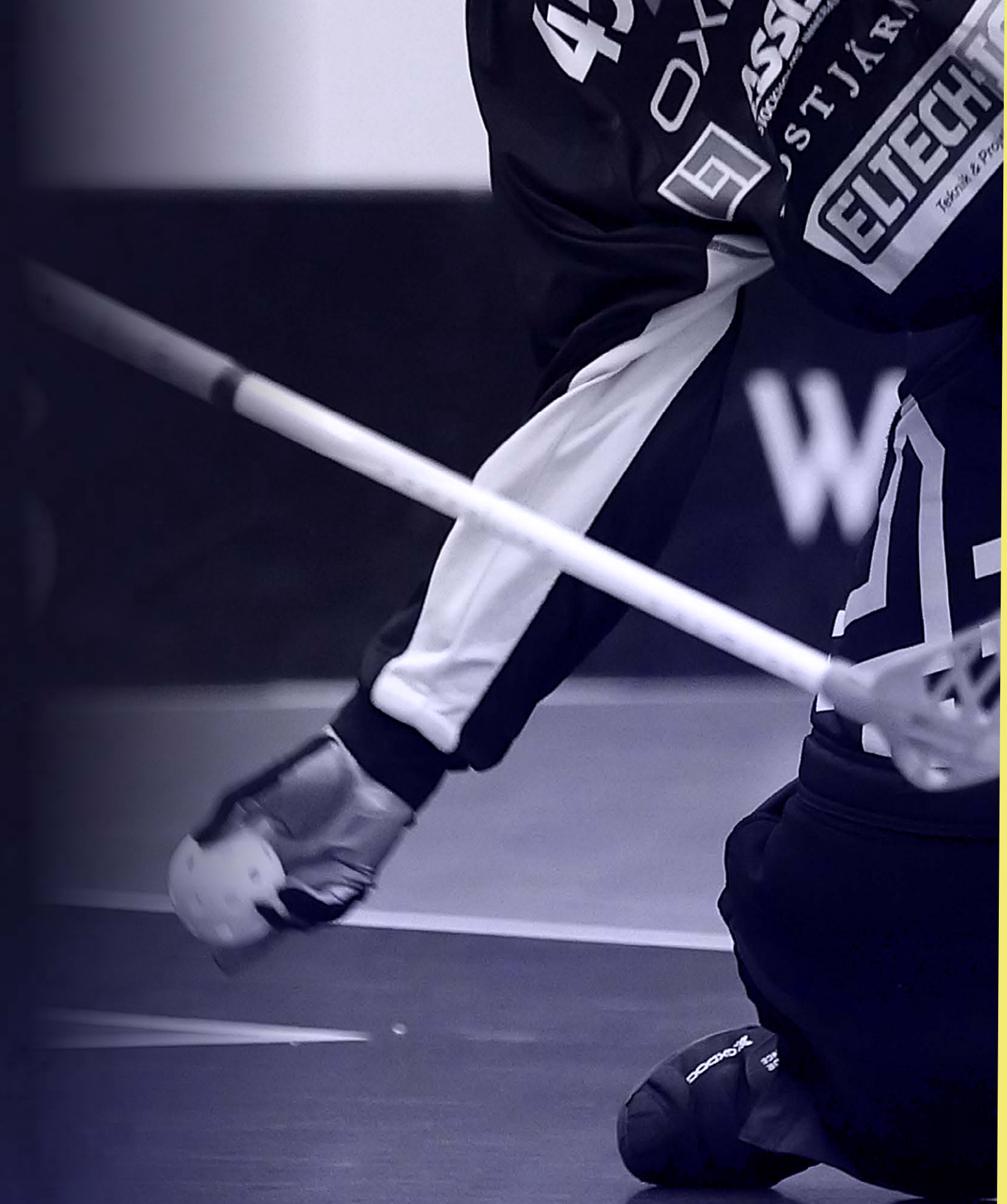
- Regelbundet tydliggöra nolltolerans mot våld både på och utanför plan.
- I enlighet med våldspyramiden (se bild) alltid agera vid beteenden så som grova skämt, jargon, skojbråk och aggressiva/utåtagerande tendenser innan det eskalerar till fysiskt och/eller latent våld.
- Främja god kultur, trygga omklädningsmiljöer, respektfullt bemötande och hög inkludering inom vår organisation/verksamhet.
- Alla vuxna (18 och uppåt) inom Svensk Innebandy bidrar, gemensamt och enskilt, till att vara goda förebilder som tydligt tar avstånd från våld och avstår från att utöva våld själva.
- Tillsätta kunskapshöjande insatser för personer med ansvarsroller och/eller personer som agerat olämpligt inom de frågor där vi har brustit för att förebygga att det händer igen.
- Tydliggöra vem en ska vända sig till vid misstanke om, eller vid erbjudande/tvång om att involveras i matchfixning.
- Helt och hållet ta avstånd från våld utanför och i nära relation och våld mot barn inom och utanför innebandyn och verksamhet.

DETTA GÄLLER FÖR SVENSK INNEBANDY I DET REAKTIVA ARBETET

Svensk Innebandy tar ansvar för hantering av, och åtgärder då vi av olika skäl inte lyckats säkerställa en organisation och verksamhet fri från våld.

Detta tar vi ansvar för genom att:

- Om möjligt, ingripa och stoppa pågående situation oavsett om det är av fysisk, psykisk eller annan form av våld.
- Om möjligt separera de som är i konflikt och lugna ner situationen.
- Ringa 112 vid akut situation.
- Säkerställa att konflikten hanteras på ett sätt som minimerar risken för att ny våldsamt situation uppstår. Följ upp med samtal för att se hur situationen utvecklas.
- Om det handlar om våld som har pågått länge behöver enskilda samtal med de inblandade ske för att inhämta information om personens/personernas utsatthet för att rätt insatser ska kunna sättas in.
- Erbjuder utbildning, workshops, samtal eller liknande angående våld, värdegrund och vår trygghetspolicy med berörda personer/grupper efter att våld har uppstått. Detta bör vara obligatoriskt.
- Polisanmäl till 114 14 vid misstanke eller vetskap om våldsbrott som redan inträffat och inte behöver direkt tillsyn. (Detta görs i dialog med utsatt, är den eller de som utsätts under 18 år ska även vårdnadshavare kopplas på).





SEXUELLA TRAKASSERIER OCH ÖVERGREPP

Vad är sexuella trakasserier och övergrepp?

Sexuella trakasserier är en form av diskriminering. När en person blir utsatt för oönskat bemötande sexuell natur som kränker den utsattas värdighet och/eller personliga integritet räknas det som sexuella trakasserier.

Ett exempel kan vara när en person blir utsatt för fysisk beröring, blickar eller kommentarer som personen ifråga själv upplever som kränkande. Många fall av sexuella trakasserier är straffbara enligt paragraferna i sexualbrottslagstiftningen.

Ett sexuellt övergrepp är när någon utsätts för en sexuell handling mot sin vilja. Oavsett hur brottet bedöms i lagens mening är sexuella handlingar mot någons vilja alltid kränkningar mot den som utsätts. Detta gäller även om det inte kan rubriceras som brott enligt lagen eller om polisutredningen läggs ner.

Sexualbrott enligt lagen:	
• Våldtäkt • Oaktsam våldtäkt • Sexuellt övergrepp • Våldtäkt mot barn • Sexuellt utnyttjande av barn • Sexuellt övergrepp mot barn • Samlag med avkomling (incest)	• Utnyttjande av barn för sexuell posering • Köp av sexuell handling av barn • Sexuellt ofredande • Kontakt för att träffa ett barn i sexuell syfte (grooming) • Köp av sexuell tjänst • Koppleri (främja eller förmedla prostitution)

Exempel på sexuella handlingar som räknas som sexuella övergrepp:

- Att beröra någons kropp med exempelvis händerna, munnen eller könet, på ett sätt som personen tycker är skrämmande eller obehagligt.
- Att prata med någon på ett sexuellt sätt som den personen upplever som obehagligt.
- Att tvinga någon att se på när någon gör något sexuellt, till exempel visar sitt kön eller onanerar. Det spelar ingen roll om det är i verkligheten eller online.
- Att göra något sexuellt mot någon som varken kan uttrycka sin vilja eller skydda sig, till exempel för att personen sover, är full, drogpåverkad, sjuk eller har någon funktionsnedsättning.
- Att utnyttja sitt överläge och få någon att känna att den måste ställa upp på sex.
- Att fota eller filma någon i ett sexuellt syfte, om det är mot personens vilja eller om personen är under 18 år.
- Att försöka köpa eller byta till sig sex eller bilder med hjälp av till exempel pengar, alkohol, presenter eller tjänster.

DEFINITIONER AV SEXUELLA ÖVERGREPP

Våldtäkt

Våldtäkt är när någon har samlag eller utför andra sexuella handlingar som kan jämföras med samlag, med en person som inte deltar frivilligt, alltså inte givit sitt samtycke. För att en sexuell handling ska anses jämförbar med samlag krävs det exempelvis att förövaren fört in fingrar eller något annat föremål i någon kroppsöppning eller tvingat den utsatta att utföra eller ta emot oralsex. Det kan även vara att personernas könsorgan kommer i beröring med varandra. En person kan aldrig anses delta frivilligt under följande omständigheter:

- Om det föreligger misshandel eller annat våld alternativt någon typ av hot.
- Gärningspersonen utnyttjar en person som befinner sig i en utsatt situation till exempel sömn, medvetslöshet, berusning eller annan drogpåverkan. Det kan även vara sjukdom, kroppsskada, funktionsnedsättning eller allvarlig rädsla.
- Gärningspersonen utnyttjar en persons beroendeställning. Det är alltid fråga om våldtäkt om den utsatta var yngre än 15 år när övergreppet begicks. Brottet är då våldtäkt mot barn, även om det funnits samtycke.

Detta menas med sexuella trakasserier och övergrepp:	
• Att utsätta någon för kränkning av sexuell karaktär. • Begå en sexuell handling utan samtycke.	• Tvinga/hota någon annan till att utföra en sexuell handling. • Kontakt/umgänge av sexuell karaktär med någon under 15 år.



Varför uppstår sexuella trakasserier och övergrepp inom idrotten?

Sexuella trakasserier och övergrepp förekommer tyvärr i hela samhället, det innefattar även idrotten. Forskning, bland annat i form av intervjuer med förövare, har visat att det sexuella våldet i grunden inte handlar om sexualitet utan om andra saker så som makt och dominans. Sexuellt våld kan därför bidra till att skapa och upprätthålla en bristande jämställdhet mellan män och kvinnor.

Inom idrottsrörelsen och således innebandyn finns flera riskfaktorer såsom ojämlika maktförhållanden mellan män/pojkar och kvinnor/flickor, spelare och tränare samt barn och vuxna. Att ha högre status och makt än någon annan kan leda till maktmissbruk, bland annat i form av sexuell våld. De som står i beroendeställning hamnar i en väldigt utsatt situation där det kan straffa sig eller kännas väldigt otryggt att säga ifrån eller be-rätta för någon om sin utsatthet.

Särskilt utsatta målgrupper

Kvinnor blir i större utsträckning än män utsatta för sexuella trakasserier och övergrepp på grund av kön, och unga kvinnor blir utsatta i större utsträckning än äldre kvinnor.

Unga hbtq-personer, unga med funktionsnedsättning och unga som inte får välja sin framtida partner är mer utsatta för sexuella trakasserier, våld och kränkningar än befolkningen i stort.

I samband med matcher, läger och cuper förekommer resor och övernattnig vilket också kan innebära en risk för sexuell våld. Likaså omklädningsrum som lämnas oövervakade av vuxna eller där en vuxen vistas ensam med barn. En annan riskfaktor är grov jargong och språkbruk som ingen sätter stopp för. Över tid för-flyttas eller suddas gränserna ut och då uppstår risken att något går för långt vilket är svårt att stoppa och även reda ut. Kärleksrelationer är också en riskfaktor, särskilt mellan någon som är under 15 och en som är äldre än 15 eller där ena parten är i beroendeställning till den andra.

Förövaren är inte alltid en vuxen person, även barn kan utsätta varandra för olika former av övergrepp, bland annat för att befästa sin egen position i ett lag eller för att upprätthålla sin status i en grupp.

Det är inte ovanligt att den som utsätts för sexuell våld känner till förövaren sedan innan.

Särskilt utsatta målgrupper:

- Personer i beroendeställning
- Kvinnor
- Flickor
- Personer med funktionsnedsättning

RISK- OCH SKYDDSAKTORER INOM INNEBANDYN

Risikfaktorer

- Nära relationer mellan ledare-utövare
- Obevakade omklädningsrum
- Resor och övernattnig
- Kultur och jargong som förflyttar gränser
- Ojämställd fördelning av makt och resurser

Skyddsfaktorer

- Samtyckeskultur
- Kunskap om sex, samtycke och relationer.
- Kunskap och sexuellt våld och grooming
- Registerutdrag
- Ledarutbildning
- Jämställdhetsarbete

Vem utövar sexuell våld och varför?

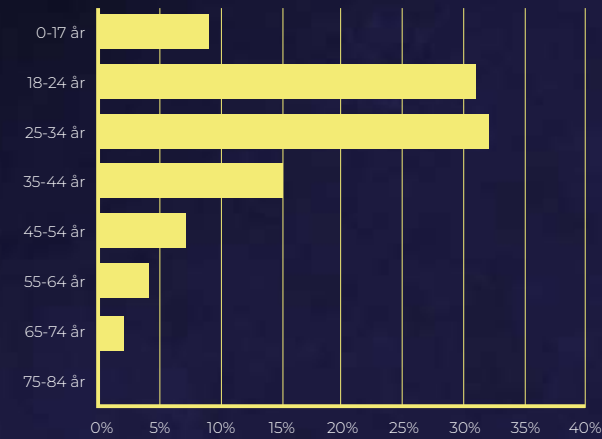
Det finns ingen särskild typ av person som utövar sexuell våld. Det går inte att se på någon om de är kapabla till sexuell våld och inga positiva egenskaper eller personlighetsdrag kan heller utesluta att någon skulle kunna begå sexuell våld. Till exempel att någon utåt framstår som trevlig, omtänksam och engagerad i vår sport.

De flesta sexualbrott begås av män och pojkar men även kvinnor kan begå sexualbrott. Män utsätter främst kvinnor för sexuell våld och många sexualbrott mot barn och ungdomar begås av personer under 18 år, då oftast av en pojkvän eller ex-pojkvän.

Källa BRÅ

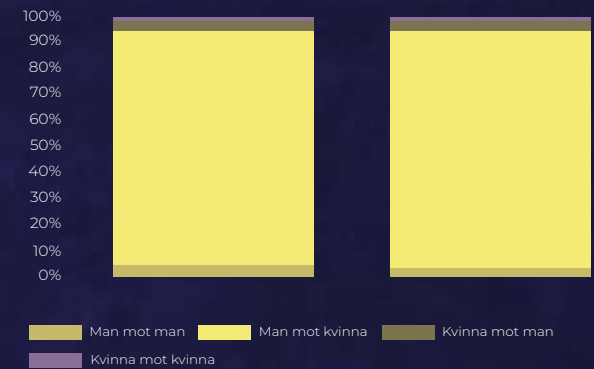
Gärningspersonens ålder vid sexualbrott

Enligt NTU:s uppföljningsintervju 2019-2021. Andel händerlser i procent.



Gärningspersonens och den utsattas kön vid sexualbrott

Enligt NTU:s uppföljningsintervju 2019-2021 respektive brottsmisstankar ur registret över misstänkta personer 2018-2020. Andel händerlser i procent.



HUR FÖREBYGGER VI SEXUELLA TRAKASSERIER OCH ÖVERGREPP?

Att förebygga sexuellt våld handlar om att minimera risken för maktmissbruk, utnyttjande av personer i beroende-ställning och olämplig kontakt. Det handlar även om att bygga en stark samtyckeskultur och att främja trygga relationer. Då sexuella trakasserier och övergrepp kan kopplas till ojämställdhet går dessa handlingar även att förebygga genom ett aktivt jämställdhetsarbete. I ett första steg behöver vi bli medvetna om vilka risker som finns generellt och vilka sammanhang som är extra riskfyllda hos just oss. Sen behöver vi förse oss med rätt kunskap, sprida den vidare och fatta beslut kring vilka förebyggande och främjande åtgärder vi anser behövs.

Dessa förebyggande åtgärder är aktuella för Svensk Innebandy:

- Jämställdhetsarbete.
- Tydliga regler för individuell kontakt genom privata kommunikationskanaler.
- Tydliga regler för möten och samtal mellan barn och vuxna.
- Tydliga regler för ledare och tränares vistelse i omklädningsrum.
- Tydliga regler för aktiviteter som innebär resor och/eller övernattnig.
- Tydliga regler för aktiviteter inom Svensk Innebandy men som sker i socialt syfte, exempelvis lagaktiviteter eller julmiddag med kansliet/sportkontoret.

Registerutdrag för idrottsföreningar

Enligt lag har en förening rätt att begära att den som ska arbeta med eller på annat sätt ha kontinuerlig och nära kontakt med barn ska uppvisa ett begränsat registerutdrag från Polisen. I detta registerutdrag går det att se om personen är dömd för något av våra allra grövsta brott: mord, dråp, grov misshandel, människorov, samtliga sexualbrott, barnpornografibrott eller grovt rån. Att begära in dessa utdrag är en del av ett förebyggande arbete och något som bör gälla lika för alla, oavsett hur länge en person verkat i en förening eller hur väl vi känner varandra. Att föreningen även kommunicerar ut kravet på att lämna in registerutdrag ger ett positivt signalvärde till potentiella medlemmar och vårdnadshavare. Det kan också bidra till att personer som är dömda för grova brott undviker att söka sig till föreningen.

[Här kan ni läsa specifikt vad som gäller oss som är en del av Svensk Innebandy](#)

Ytterligare förebyggande åtgärder

- Prata om frågorna på ett konstruktivt sätt utan att få någon att känna sig utpekad som potentiellt offer eller förövare. Det är viktigt för att skapa en öppenhet i föreningen.
- Se till att personer med ledande roller är utbildade i frågorna. Det är lika viktigt för att kunna tolka signaler och tidigt upptäcka om något inte står rätt till.

Frågor att fundera över (föreningar, distrikts- och landslag):

- Hur kan ni börja prata med varandra och era medlemmar om sexuella trakasserier och övergrepp?
- Hur hanterar ni övernattningar och resor för att undvika att någon blir utsatt?
- Hur skapar ni en rutin för hanteringen av registerutdrag?
- Hur vill ni att kontakten mellan ledare/tränare-aktiva ska se ut på nätet och i sociala medier?
- Hur kan ni på bästa sätt trygga er vardagliga miljö för att minska risken för övergrepp?



DETTA GÄLLER FÖR SVENSK INNEBANDY I DET FRÄMJANDE OCH FÖREBYGGANDE ARBETET:

Inom Svensk Innebandy råder det nolltolerans mot sexuella trakasserier och övergrepp samt alla övriga former av våld.

Detta tar vi ansvar för genom att:

- Vi är medvetna om att sexuella trakasserier och övergrepp kan ske överallt, inom alla samhällsklasser och åldrar, vilket innefattar vår organisation/verksamhet.
- Öka vår kunskap om sexism, sexuella trakasserier och övergrepp samt sprida den kunskapen inom vår organisation/verksamhet.
- Regelbundet tydliggöra vår nolltolerans mot sexuella trakasserier och övergrepp inom vår organisation/verksamhet.
- Ta in begränsat registerutdrag i enlighet med RFs krav.
- Inte ge uppdrag inom vår barn- och ungdomsverksamhet till personer som i sitt belastningsutdrag visar sig ha begått brott av sexuell karaktär.
- Säkerställa att det finns möjligheter att uttrycka oro samt anmäla på ett tryggt och lättillgängligt sätt.
- Vår kartläggning av riskområden samt framtagande av rutiner görs utan fördomar om vem som utsätter och vem som blir utsatt för sexuella trakasserier och övergrepp samt i vilka sammanhang det kan ske.
- Förebygga maktmissbruk och utnyttjande av personer i beroendeställning.
- Helt och hållet ta avstånd från köp av sexuella tjänster, sexuellt våld utanför och i nära relation och sexualbrott mot barn inom och utanför vår organisation och verksamhet.

Gäller särskilt för föreningar/ i vår idrottsliga verksamhet:

- Ta fram och kommunicera bestämmelser, riktlinjer eller liknande kring relationer inom våra tränings- och tävlingsgrupper, exempelvis relationer mellan ledare och spelare.
- Ta fram och kommunicera bestämmelser, riktlinjer och/eller rutiner som förhindrar olämplig kontakt samt otrygga situationer så som digital/privat kommunikation mellan ledare och utövare, ledares eller andra vuxnas möjlighet att befinna sig i omklädningsrum samtidigt om utövare vid mer eller mindre lämpliga tillfällen, övernattningstillfällen och enskilda möten.
- Bedriva ett aktivt arbete inom vår idrottsliga kontext som främjar:
 - Psykologisk trygghet (att våga para om och berätta)
 - Samtyckeskultur
 - Förmågan att sätta och uttrycka sina gränser

FORTSÄTTNING DETTA GÄLLER FÖR SVENSK INNEBANDY I DET FRÄMJANDE OCH FÖREBYGGANDE ARBETET:

- Bedriva ett aktivt arbete inom vår idrottsliga kontext som förebygger:
 - Grooming
 - Spridning av sexuellt innehåll på internet och i sociala medier
 - Maktmissbruk
 - Tystnadskultur
 - Eskalerande jargong och språkbruk
 - Osunda och otrygga relationer

DETTA GÄLLER FÖR SVENSK INNEBANDY I DET REAKTIVA ARBETET:

Svensk Innebandy tar ansvar för hantering av, och åtgärder vid händelse av att vi av olika skäl inte lyckats säkerställa en organisation och verksamhet fri från sexuella trakasserier och övergrepp:

Detta tar vi ansvar för genom att:

- Om möjligt, ingripa och stoppa pågående trakasserier/övergrepp.
- Ringa 112 vid akut situation.
- Bemöta den som utsatts med största möjliga empati.
- Säkerställa att vi agerar effektivt, korrekt och med stor integritet gentemot de iblandade vid kännedom om att något inträffat (se checklista, standardrutiner och påföljdstrappa för Trygg innebandy).
- Inte ge uppdrag inom vår barn- och ungdomsverksamhet till personer som i sitt belastningsutdrag visar sig ha begått grova våldsrelaterade brott.
- Polisanmäl till 114 14 vid misstanke eller vetskap om ett sexualbrott som redan inträffat och inte behöver direkt tillsyn. (Detta görs i dialog med utsatt, är den eller de som utsatts under 18 år ska även vårdnads-havare kopplas på).
- Motverka tystnadskultur, exempelvis i de fall där förövaren/förövarna innehar en maktposition, hög status och/eller i de fall där den aktuella situationen skulle kunna innebära sportsliga eller ekonomiska förluster för vår organisation/verksamhet.
- Tillsätta kunskapshöjande insatser för personer med ansvarsroller och/eller personer som agerat olämpligt inom de frågor där vi har brustit för att förebygga att det händer igen.



ATT ANMÄLA ELLER BE OM HJÄLP MED ETT ÄRENDE

Kontaktvägar för trygghetsfrågor

Enskilda personer i förening:

Har du en koppling till en förening ska du i första hand vända dig till en ledare, någon i styrelsen eller annan person du har förtroende för i föreningen då du vill rådfråga eller rapportera något kopplat till trygghet. Om du upplever att du inte får det stöd du behöver kan du vända dig till det distriktsförbund som föreningen tillhör. Kontaktuppgifter till distriktsförbundet finner du på deras hemsida. Svenska Innebandyförbundet finns tillgängliga om det krävs ytterligare stöttning. Du kan även göra en anonym anmäla via Riksidrottsförbundets visselblåsartjänst eller kontakta idrottsombudsmannen.

Förening:

Om er förening behöver stöd i ert trygghetsarbete eller i särskilda ärenden ska ni i första hand vända er till ert distriktsförbund och/eller RF-SISU. Om ni upplever att ni inte får det stöd ni behöver kan ni vända er till Svenska Innebandyförbundet, förslagsvis förbundsjurist eller annan anställd med ansvar för trygghetsfrågor. Kontaktuppgifter till alla anställda finns på Svensk Innebandys hemsida.

Distriktsförbund:

Om distriktsförbund önskar stöttning i sitt trygghetsarbete eller behöver hjälp med hantering av ett särskilt ärende kan de vända sig till RF-SISU och/eller Svenska Innebandyförbundet.

Anställd i förening eller på förbund:

Du som är anställd i förening eller på ett förbund inom Svensk Innebandy kan ta kontakt med din närmsta chef, HR-ansvarig eller högsta chefen. I vissa fall finns även en arbetsmiljöombudsman. Om du själv är högsta chef kan du vända dig till styrelsen som är din arbetsgivare.

Landslag och distriktslag:

Har du en koppling till ett distrikts- eller landslag ska du i första hand vända dig till en ledare eller annan person du har förtroende för i laget då du vill rådfråga eller rapportera något kopplat till trygghet. Om du upplever att du inte får det stöd du behöver kan du vända dig till det distriktsförbund som distriktslaget tillhör, alternativt Svenska Innebandyförbundet om du tillhör ett landslag. Kontaktuppgifter till distriktsförbundet och Svenska Innebandyförbundet finner du på Svensk Innebandys hemsida. Du kan även göra en anonym anmälan via Riksidrottsförbundets visselblåsartjänst eller kontakta idrottsombudsmannen.

Att anmäla ett ärende enligt kapitel 14

Vem som helst kan göra en anmälan av en förseelse som begåtts i samband med en match eller annan idrottslig verksamhet, så som till exempel träning eller möten. Den nationella disciplingruppen och Juridiska Nämnden har bara skyldighet att ta upp ärendet till prövning om anmälan inkommit från någon av de som berörts av händelsen.

Anmälande görs via ett formulär som finns på Svensk Innebandys hemsida likväl som information om handläggning av ärenden samt vad som gäller kring överklagan.

Vid frågor eller funderingar rörande anmälan till bestraffning, disciplinfrågor, bestraffningsregler, matchstraff eller liknande ska du kontakta Svensk Innebandys förbundsjurist.



ATT GÖRA EN POLISANMÄLAN

För att anmäla brott ring 114 14, skicka in en digital anmälan på polisens hemsida eller besök en polisstation. Om det är ett pågående brott, eller en akut situation, ska du alltid ringa 112.

När?

Så snart som möjligt efter att händelsen inträffat. Om det rör sig om ett grövre brott är detta extra viktigt för att kunna säkra bevisning.

Vid osäkerhet gäller följande: Om en person med ansvarsroll i verksamheten/organisationen får reda på att något har hänt som skulle kunna vara ett lagbrott, är rekommendationen att kontakta Polisen som kan avgöra om så är fallet.

Vem?

Vem som helst kan anmäla ett brott till Polisen. Det behöver inte vara den utsatte själv eller någon som bevittnat händelsen. Om inte den som utsatts eller någon som bevittnat händelsen vill eller kan göra en polisanmälan är det den som är utsedd ansvarig för aktuellt trygghetsområde eller en närstående till brottsoffret som ska göra polisanmälan.

Vad behövs vid en polisanmälan?

Vid en anmälan finns några generella saker som kommer att efterfrågas: personuppgifter på den som utsatts för brottet, om det finns någon misstänkt, en kort sammanfattning av händelsen och hur den kommit till ens kännedom samt var det har inträffat. Anmälaren får även uppges egna personuppgifter, men kan också undvika det genom att i stället ange en juridisk person som anmälare, exempelvis föreningen. En kontaktperson måste dock uppges, men hen behöver inte figurera med personnummer.

ORDLISTA

- **Förundersökning:** Polisens utredning av ett brott.
- **Målsägande:** Den som är utsatt för ett brott.
- **Anmälare:** Den som anmäler brottet till Polisen.
- **Misstänkt:** Den som kan misstänkas ha utfört brottet.
- **Vittne:** Den som har sett eller hört något i anslutning till brottet eller på annat sätt kan lämna upplysningar som är av intresse för utredningen.
- **Annan:** Någon som inte hör till någon av kategorierna ovan men som ändå är intressant för utredningen av något skäl.

[Här kan ni läsa mer om hur ni gör en polisanmälan och vilka uppgifter som behövs.](#)

[Här kan ni göra en polisanmälan](#)

ATT GÖRA EN OROSANMÄLAN

Vid kännedom eller misstanke om att ett barn som vi möter inom innebandyn far illa (exempelvis utsätts för fysiskt, psykiskt, latent våld eller försummelse) bör det göras en orosanmälan. Vi bör också göra en orosanmälan i de fall där vi upplever att ett barn mår dåligt eller är en fara för sig själv och vi inte får gehör från barnets vårdnadshavare. Vid fortsatt oro där barnets situation upplevs oförändrad eller att ny oro uppstår bör det göras ytterligare orosanmälningar. Detta ökar chansen att Socialtjänsten agerar och utför åtgärder.

Den eller de vuxna som misstänker eller får kännedom om att ett barn far illa bör också dokumentera allt på ett säkert sätt. Dokumentera tid, datum och händelse så som avvikande beteende, något som barnet sagt, synliga skador eller oroväckande incidenter som involverar en potentiell förövare eller självskada. Dokumentationen kan komma att bli väldigt betydelsefull i en eventuellt kommande utredning.

Det går jättebra att ringa till den lokala socialtjänsten och rådfråga inför en orosanmälan, både för att få hjälp att avgöra om en orosanmälan bör göras men också för att få hjälp med själva anmälan.

Hur?

Om du misstänker eller känner till att ett barn far illa ska det i regel anmälas till socialtjänsten i den kommun där barnet bor. På den aktuella kommunens hemsida hittar du instruktioner för hur en anmälan ska göras. Oftast går det att göra en anmälan via telefon, mejl och/eller brev. Det kan också finnas särskilda kontaktuppgifter för att göra en akut orosanmälan. [Här hittar du en lista med länkar till alla kommuners hemsidor.](#)

När?

En orosanmälan bör göras redan vid misstanke om att ett barn far illa eller så fort som möjligt när ni får vetskap om att ett barn far illa. Om misstanke eller vetskap om att barnet fortfarande är utsatt bör ytterligare orosanmälningar göras.

Vem?

Vem som helst kan göra en orosanmälan, en orosanmälan kan också göras anonymt, kom då ihåg att inte nämna vem du är i din orosanmälan.



YTTERLIGARE MATERIAL OCH VERKTYG

Det finns en hel del ytterligare material och verktyg förutom detta vägledande material. På Svensk Innebandys hemsida hittar ni allt som rör trygg innebandy.

Svensk Innebandys trygghetsmaterial är indelat i tre kategorier:

Vad – Nationell trygghetspolicy, vad vi står för och vad vi har för ansvar.

Hur – Skapa trygga innebandymiljöer, hur vi ska jobba med trygg innebandy.

Gör – Arbetsmaterial och verktyg för trygghetsarbete, mallar, checklistor, övningar, rutiner med mera.

För att få hjälp att hitta detta material eller stöttning i ert trygghetsarbete kan ni ta kontakt med ett distriktsförbund eller Svenska Innebandyförbundet.

SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET

Hemsida: www.innebandy.se

Kontakt: info@innebandy.se

Telefon: 08-514 274 00

 [@svenskainnebandyforbundet](https://www.facebook.com/svenskainnebandyforbundet)

 [@svenskinnebandy](https://www.instagram.com/svenskinnebandy)