



# **IFK Kristinehamn Fotboll**

## **Styrdokument för verksamheten**

Reviderad januari 2022

Styrdokument för verksamheten .....	4
1. Vår värdegrund KAMRAT.....	4
2. Introduktion till föreningen .....	5
2.1 Klubbens organisation .....	6
2.2 Vår verksamhetsidé .....	6
2.3 Vision .....	6
2.4 Ledstjärnor spelare .....	6
2.5 Ledstjärnor föräldrar .....	7
2.6 Ledstjärnor ledare .....	7
3. Vad menar vi?.....	8
3.1 Vad är prestation för oss? .....	8
3.2 Vad är tydligt ledarskap för oss? .....	8
3.3 Vad menar vi med fotbollsglädje?.....	8
4. Motivationsmodell .....	9
4.1 För att få så många som möjligt att stanna så länge som möjligt.....	9
5. Ekonomi och medlemskap .....	9
5.1 Vad ingår i medlemsavgiften? .....	9
5.2 Vad innebär det att vara medlem?.....	10
6. Sportsliga riktlinjer .....	10
6.1 Riktlinjer träning, fotboll .....	10
6.1.1 Träningsriktlinjer futsal: .....	11
6.1.2 Träningsuppehåll .....	11
6.1.3 Matcher .....	11
6.1.4 Cuper .....	12
6.2 Riktlinjer matchcoachning.....	12
6.3 Åldersgruppsintegrering.....	13
7. Utbildningsplaner .....	14
7.1 Utbildningsplan för tränare .....	14
7.2 Spelarutbildningsplan .....	15
8. Alla ska känna sig trygga – Barnsäkerhetspolicy .....	15
9. Policy för hur vi välkomnar nya medlemmar i föreningen .....	15
10. Drogpolicy.....	16
10.1 Tobak.....	16
10.2 Alkohol.....	16
10.3 Andra droger och dopning .....	17

11. Trafiksäkerhetspolicy.....	17
12. Policy personuppgifter - GDPR .....	17
13. Policy sociala medier .....	18
14. Policy sexuella övergrepp.....	18
14.1 Hur IFK bör agera när det finns uppgift om övergrepp .....	18
14.2 Vad kan du som riskerar att utsättas göra? .....	20
14.3 Fakta och uppgifter om sexuella övergrepp.....	20
15. Utdrag ur belastningsregistret .....	22
15.1 Rutiner för kontroll av begränsat utdrag ur belastningsregistret avseende tränare och lagledare i IFK Kristinehamn Fotboll:.....	22
16. Samsyn Värmland.....	23
17. Folkhälsoarbete i IFK Kristinehamn .....	23
17.1 Vad kan vi i IFK göra – möjligheter .....	24
18. Konflikthanteringsplan .....	25
19. Implementering av policy.....	25

# Styrdokument för verksamheten

## 1. Vår värdegrund KAMRAT

Värdegrunden är vårt fundament. Det är det vi står på och står för. Vår värdegrund sätter ramar för hur vi gör och vad vi gör i IFK Kristinehamn Fotboll. Något vi har gemensamt och ställer oss bakom.

### *Kvalité*

Utifrån svenska fotbollsförbundets rekommendationer har vi arbetat fram **föreningens sportliga riktlinjer och rekommendationer**, för att säkerhetsställa kvalitén i föreningen. Vårt mål är att alla våra **ledare ska vara utbildade och ständigt fortbilda sig**. Det finns tydliga riktlinjer och en röd tråd från föreningen i hur vi jobbar med barnen och ungdomarna, för att utveckla dem såväl fotbollsmässigt som rent **socialt**, som ska följas.

### *Alla glada*

Vi ska alltid göra vårt absolut bästa för att det ska bli **roligt att gå till fotbollsaktiviteten**. Vi ska verka för att **så många som möjligt fortsätter med fotbollen, så länge som möjligt, så bra som möjligt**. Det är allas ansvar att vara positiva, glada och uppmuntrar varandra. Vi kommer till fotbollsaktiviteten med energi och engagemang och gör vårt bästa utifrån våra förutsättningar. Vår verksamhet skall genom glädje och gemenskap ge barn och ungdomar möjlighet att utvecklas till fotbollsspelare. Lagkänsla, spelglädje och **prestation** är viktigare än att låta resultatet komma i första hand. Vi skall tillsammans skapa positiva fotbollsminnen.

### *Mångfald*

Vi vill att alla ska känna sig välkomna och finna sin plats hos oss i IFK Kristinehamn Fotboll, oavsett etnisk bakgrund, religion, sexuell läggning, kön eller förutsättningar. I klubben jobbar vi aktivt för att säkerhetsställa att nya i vår förening **välkomnas och integreras i klubben på ett bra sätt. Vår ambition är att alltid finna en lösning som passar individen i fråga hos oss.**

### *Respekt*

Vi är goda förebilder och visar respekt både på och utanför plan, mot såväl medspelare, motspelare, ledare, domare som publik. Vi skapar en miljö där alla i och runt vår verksamhet känner sig **trygga**. Alla i vår verksamhet ska **känna sig sedda, få chans att säga sin mening och få den respekterad och ingen ska känna sig kränkt**.

### *Ansvar*

Våra värden är förankrade hos föreningens **styrelse och en process förs varje nytt år där värdena förankras hos föräldrar på föräldramöten, hos ledare vid kick-off, hos alla spelare vid lagmöten samt genom påminnelser via sociala medier**. Samtliga individer i föreningen har ett ansvar för att aktivt verka för att vår värdegrund går från att vara ord till att vara en till att vara en naturlig del av föreningens verksamhet. Styrelsen har det yttersta ansvaret.

### *Tydlighet*

Tydligt ledarskap på alla nivåer ska prägla vår klubb. Genom tydliga **riktlinjer** visar vi vad vi står för och vad som gäller i vår klubb. Vårt mål är att alla frågor ska kunna besvaras utifrån våra riktlinjer.

## 2. Introduktion till föreningen

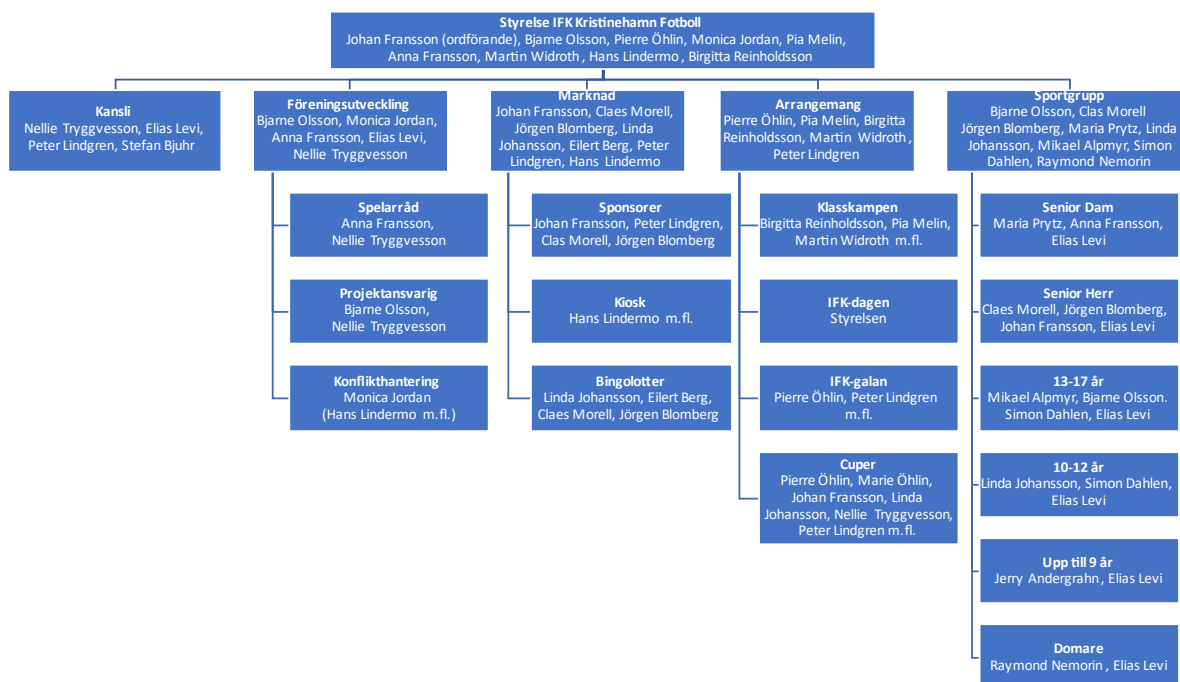
IFK Kristinehamn Fotboll bildades den 8/4 år 1906 och är Värmlands äldsta fotbollsförening. Vår ålder till trots så vill vi ligga i framkant när det gäller vår fotbollsutbildning.

IFK Kristinehamn Fotboll är i första hand en barn- och ungdomsförening och vi är en förening för både flick- och pojkfotbollen i Kristinehamn. Vår framgång mäter vi i antalet utövare och inte i resultaten. Vi jobbar med en bred verksamhet där alla barn och ungdomar ska ges möjlighet till att spela fotboll utifrån sina villkor. Det vi vill är att skapa ett livslångt intresse för fotboll, där vi startar med fotbollsskolan. Vi vill att så många som möjligt håller på så länge som möjligt, oavsett vilken ambitionsnivå hen har.

IFK Kristinehamns fotbollssektion är en av tre sektioner inom IFK Kristinehamn. Vi ingår i Värmlands Fotbollsförbund, är medlem i Svenska Fotbollsförbundet, som i sin tur lyder under Riksidrottsförbundet.



## 2.1 Klubbens organisation



Kontaktuppgifter till kansliet, styrelsen och sportgruppen finns på hemsidan. Välkommen att kontakta oss vid frågor och funderingar.

<http://www.ifkkristinehamnfboll.se/OmIFKFotboll/Kontakt/>

## 2.2 Vår verksamhetsidé

Kristinehamn Fotboll ska erbjuda en bred, allsidig och kvalitativ fotbollsverksamhet. Den ska i första hand vara riktad mot barn och ungdomar, där alla ges möjlighet till en långsiktig fotbollsutbildning. Vi ska i vår verksamhet verka för integration och mångfald. Det är viktigt att alla känner gemenskap, trygghet, glädje och kamratskap i vår förening.

## 2.3 Vision

IFK Kristinehamn Fotboll ska vara förstavalet för barn och ungdomar som vill spela fotboll i kommunen. Vår vision är att få så många som möjligt att vara med, så länge som möjligt. Föreningens målsättning är att skapa förutsättningar för alla som vill spela fotboll i Kristinehamn att vara med. Vår ambition är att alltid finna en lösning som passar individen i fråga hos oss. Föreningen jobbar ständigt aktivt med att utveckla verksamheten för att alla ska få möjlighet att spela fotboll hos oss, utifrån sina förutsättningar.

## 2.4 Ledstjärnor spelare

- Ha en glad och positiv attityd och behandla andra med hänsyn och respekt, i både med- och motgång.
- Respektera alltid domaren och de domslut domaren gör.
- Respektera att det är tränarna som beslutar om hur verksamheten ska bedrivas, så länge besluten håller sig inom de ramar och riktlinjer som finns från föreningen, Svenska Fotbollförbundet och Riksidrottsförbundet.
- Använd ett vårdat språk.
- Ta avstånd från all form av våld, mobbning, rasism och diskriminering både på och utanför fotbollsplanen.

- Ta avstånd från tobak, alkohol eller andra droger.
- Kom i tid till träningar och matcher.
- Lämna alltid återbud till träning och match, på det sätt som din tränare har bestämt.
- Gör ditt bästa för dagen på både träning och match.
- Ha alltid benskydd på vid spel, på såväl träning som match.
- Lyssna på vad din tränare/ledare säger eller när en kompis pratar.
- Var aldrig rädd för att fråga eller uttrycka dina åsikter.
- Prestation och utveckling går före resultat.
- Ta ansvar och uppmuntra dina lagkamrater.
- Avstå från träning eller match vid skada eller sjukdom.

## 2.5 Ledstjärnor föräldrar

- Resultatet kommer inte i första hand, vårt fokus är långsiktig fotbollsutbildning.
- Ge beröm – det stärker barnens självkänsla.
- Respektera att det är tränarna som ger instruktioner till spelarna under träning och match.
- Respektera att det är tränarna som tar beslut om hur verksamheten ska bedrivas, så länge besluten håller sig inom de ramar och riktlinjer som finns från föreningen, Svenska Fotbollförbundet och Riksidrottsförbundet.
- Använd ett vårdat språk.
- Respektera alltid domaren och de domslut domaren gör.
- Ha en glad och positiv attityd mot andra, i både med- och motgång.
- Hjälプ till att skapa en positiv stämning under match och träning.
- Behandla andra med hänsyn och respekt.
- Delta i möten runt ditt barns lag och se till att hålla er informerade om allt som rör laget.
- Engagera dig i ditt barn genom att bidra med skjuts till matcher och genom att bidra vid andra aktiviteter runt laget.
- Glöm inte att tränarna arbetar ideellt för era barn och ungdomar.
- Glöm inte att det är ditt barn som spelar fotboll och inte du.
- Tänk på att barn ser på dig och ditt ansiktsuttryck om du är besviken eller arg under match och träning.
- Du är viktig och kan bidra till föreningens och lagets utveckling genom att respektera ovanstående.

## 2.6 Ledstjärnor ledare

- Prestation och utveckling betyder alltid mer än resultatet.
- Sätt individen i centrum och ge alla uppmärksamhet.
- Ge beröm – det stärker barnens självkänsla.
- Ha en levande dialog med alla dina spelare och lyssna in spelarens tankar och åsikter.
- Respektera alltid domaren och de domslut domaren gör.
- Ha en glad och positiv attityd mot andra, i både med- och motgång.
- Behandla andra med hänsyn och respekt.
- Svara alltid på de frågetecken som uppkommer hos spelare och föräldrar på ett tydligt och trevligt sätt.
- Motverka aktivt all form av våld, mobbning, rasism och diskriminering både på och utanför fotbollsplanen.
- Ta avstånd från tobak, alkohol eller andra droger.
- Använd ett vårdat språk.
- Fotbollsutbildningen ska vara målinriktad och långsiktig.
- Grunden till all fotbollsträning är spel i olika former och annan färdighetsträning som innefattar boll.

- Det är genom spelet barn och ungdomar lär sig att förstå fotbollens grundläggande idé.
- Gör ditt absolut bästa för att alla barn och ungdomar ska ha så kul som möjligt vid träningar och matcher.
- Tänk på att vara en förebild och att du är en företrädare för vår värdegrund.
- Ledare ansvar för att alltid välkomna och ta om hand nya spelare och föräldrar till föreningen.
- Se till att du alltid är uppdaterad på vilka rekommendationer och riktlinjer som gäller inom föreningen och ha detta som grund för verksamheten.

## 3. Vad menar vi?

### 3.1 Vad är prestation för oss?

Med prestation menar vi i IFK Kristinehamn Fotboll att spelare utifrån sina egna förutsättningar/förmågor gör sitt bästa och kämpar. Har alla i laget kämpat och gjort sitt bästa har laget och spelarna också gjort en bra prestation, oavsett resultat. Vi vill ge barn och ungdomar en positiv upplevelse av en tävlingssituation och fokuserar därför på prestation i stället för resultat, som riskerar att sätta onödig press och stress på spelarna. Ett bra resultat behöver inte vara detsamma som att laget gjort en bra prestation. På samma sätt behöver inte ett "dåligt resultat" vara en dålig prestation. Vi tror och menar att vi ökar tryggheten och glädjen runt tävlingssituationen om vi har detta fokus och att det kommer påverka prestationen positivt vid nästa tävlingssituation.

### 3.2 Vad är tydligt ledarskap för oss?

Föreningen vill att ett tydligt ledarskap ska prägla föreningen på alla nivåer. Vi vill att det ska finnas en tydlig struktur runt arbetet i föreningen och lagen, som alla ska vara införstådda i. Alla ska veta sin roll och alla ska veta vem de kontaktar vid olika funderingar. Ledare på alla nivåer i vår verksamhet ska vara väl insatta i klubbens riktlinjer och värderingar och aktivt jobba för att dessa ska nå ut till medlemmarna. Vi utbildar och sprider information om hur och varför vi jobbar efter de riktlinjer och värderingar vi gör. Tränare och ledare som upplevs stöttande och respektfulla har en god möjlighet att skapa en samhörighet. Vi vill skapa en miljö där barn och ungdomar känner en gemenskap och där de trivs, mår bra och har roligt tillsammans.

### 3.3 Vad menar vi med fotbollsglädje?

Vad som är roligt är såklart individuellt, men glädje och gemenskap är starka drivkrafter för att idrotta. Lagkänsla, spelglädje och prestation ska vara viktigare än att låta resultatet komma i första hand. Vår uppgift är att visa på glädjen i att idrotta och att odla intresset hos alla barn trots deras olika förutsättningar. Lusten att lära sig mer blir drivkraften att gå vidare. Varje enskild spelare ska ges möjligheten att utvecklas hos oss oberoende ambitionsnivå.

Genom att ha hög aktivitet på våra träningar, med mycket bolltouch för varje spelare, är vi övertygade om att vi också kan göra träningarna roligare. Vi undviker därmed övningar som innebär mycket köer och inaktivitet. Vi utgår alltid ifrån spelet och spelar mycket i olika former på våra träningar. Vi blandar alltid lek och glädje med seriositet under våra träningspass. Genom att bygga träningarna utifrån dessa grundpelare är vi övertygade om att vi skapar fotbollsglädje på planen.



## 4. Motivationsmodell

### 4.1 För att få så många som möjligt att stanna så länge som möjligt

Motivation är en viktig faktor bakom roligt och utvecklande idrottande. Genom att stärka barn och ungdomars känsla av kompetens, självbestämmande och samhörighet kan vi skapa en motiverande miljö.

Kompetens handlar om att barn och ungdomar ska få en chans att visa och utveckla sina kunskaper när det gäller fotboll och att de ska få känna sig tillräckligt duktiga på sin uppgift. Det är roligt att idrotta när man klarar av att göra saker som man tidigare inte klarat av. Kämpat så mycket man orkat och klarat av något nytt.

Självbestämmande innebär att agera utifrån sin egen vilja. Det innebär också att vi involverar barn och ungdomar i beslut och ger valmöjligheter gällande tävling och träning. Det bygger även på att ta ett eget ansvar både på och utanför planen.

## 5. Ekonomi och medlemskap

Medlems- och träningsavgifter Medlemsavgiften betalas till bankgiro 392–8850 (IFK Kristinehamn Fotboll). Ange spelarens namn och fullständiga personnummer vid inbetalning. Betalning ska ske senast 31 mars.

Icke betalande medlemmar kan inte delta i träningar, seriespel, cuper p.g.a. försäkringsreglerna.

Medlems- och träningsavgift per åldersgrupp.

Upp till 7 år	350 kr
8-9 år	700 kr
9-11 år	900 kr
12 år uppåt	1000 kr
Stödmedlem/Styrelsemedlem/Ledare	150 kr
Futsal	200 kr + medlemsavgift

Möjlighet finns att dela upp betalning av medlemsavgift på två-tre månader. Kontakta i så fall kassör Peter Lindgren på mobil 070-588 96 05 för att göra upp en betalningsplan. Har man flera aktiva i familjen får man dra av 100:- per spelare/medlem. För de som spelar och tränar Futsal vintertid tillkommer en avgift på 200 kronor, som betalas i november varje år (mer om förutsättningar för Futsal i kapitel sex av föreningens styrdokument).

### 5.1 Vad ingår i medlemsavgiften?

I medlemsavgiften ingår en försäkring hos Folksam som gäller vid eventuell skada under träning eller match. För medlemsavgiften köps också material som till exempel bollar, västar och koner in. Serieavgifter, domarkostnader och plan- och lokalhyra är annat som dessa pengar går till. För ledare

ingår även en träningsoverall samt t-shirt eller pikétröja. Föreningen anordnar årligen IFK-galan som avslutning på säsongen för pengarna som kommer in från verksamheten under året

## 5.2 Vad innebär det att vara medlem?

- *Tillsammans.* Vår verksamhet bygger på ideella krafter. För att våra lag ska fungera behövs ledare och engagerade vuxna. Ju fler personer kring ett lag, ju lättare och roligare blir det. Alla kan vara med och hjälpa till - tvätta matchställ, tränare, assistera vid träning, styrelsearbete, coacha laget, pumpa bollar, boka domare, hjälpa till att "plåstra" om spelare vid match och koordinera transporter är exempel på uppgifter kring ett lag. Alla behövs och alla kan bidra!
- *Hjälp vid arrangemang och transport till matcher.* Vi har inget vinstintresse, alla våra intäkter går till vår fotbollsverksamhet. Varje år arrangerar vi Kristinehamnscupen och Klasskampen för att ge intäkter till föreningen. Vi behöver föräldrarnas hjälp med att genomföra våra arrangemang. Du som förälder behöver också tillse att ditt barn tar sig till matcher och cuper. Har ni som föräldrar inte möjlighet att köra ert barn betalar ni bensinersättning till den som kör. Givetvis försöker vi samåka så mycket som möjligt. Exakt vad som gäller rörande transport görs upp vid ett föräldramöte inom varje lag.
- *Gräsroten.* Vi ber er också att genom Svenska spels projekt "Gräsroten" på ett enkelt sätt stödja IFK Kristinehamn Fotboll. Gäller dig som har spelkort. Glöm inte välja fotbollssektionen då IFK har flera sektioner. Vi tackar för ditt stöd. Det går också utmärkt att prenumerera på Bingolotter och på så sätt stödja föreningen och få en sänkt medlemsavgift. Kontakta kansliet eller någon i styrelsen så hjälper vi er!
- *Godkännande av att föreningen behandlar dina personuppgifter.* Genom att bli medlem godkänner du att föreningen får behandla och inneha dina personuppgifter under tiden du är medlem i föreningen. För mer information om detta, läs kapitlet i styrdokumentet om GDPR. Från 12 år och uppåt måste dessutom varje fotbollsspelare registreras i fotbollens egen databas FOGIS för att få den licens som krävs för att spela matcher. Detta godkänns via underskrift på separat blankett ifall det önskas.
- *Godkännande av publicering av bilder.* Genom att bli medlem godkänner du att föreningen kan publicera bilder på dig i olika forum. Om du inte godkänner detta, meddelar du föreningen (kansliet) och dina tränare i laget detta i samband med att du blir medlem.
- *Godkännande av föreningens styrdokument.* Genom att betala medlemsavgift och bli medlem i IFK Kristinehamn Fotboll godkänner du också föreningens värdegrund och styrdokument och förbinder dig att följa detta.

## 6. Sportsliga riktlinjer

### 6.1 Riktlinjer träning, fotboll

Föreningen erbjuder följande träningstillfällen fotboll:

Ålder 5–7 (Fotbollsskolan)

Inomhus: 1 gång/vecka.

Utomhus: 1 gång/vecka.

Startar tidigast 1/3.

Ålder 8–10

Inomhus: 1 gång/vecka.  
Utomhus: 2 gånger/vecka. + matcher, cuper.  
Startar tidigast 1/1. I arenan vid mån av tid och plats, annars i inomhushall.

#### Ålder 11–12

Inomhus: 1-2 gånger/vecka.  
Utomhus: 2-3 gånger/vecka. + matcher, cuper.  
Startar tidigast 15/11 i arenan.

#### Ålder 13–14

Inomhus: 2-3 gånger/vecka.  
Utomhus: 3-4 gånger/vecka. + matcher, cuper.  
Startar tidigast 1/11 i arenan. Startar senast 1/12.

#### Ålder 15 och äldre

Inomhus: 3 gånger/vecka (i mån av tid).  
Utomhus: 3-4 gånger/vecka. + matcher, cuper.  
Start tidigast 1/11 i arenan. Startat senast 1/12

Varje grupp erbjuds en kvartsplan i grunden per tillfälle i arenan. Halvplan erbjuds i mån av plats.

De äldre lagen startar i november/december vilket innebär att åldersindelningen startar 1-2 månader innan året man utgår ifrån, då VFF utgår ifrån det i sina turneringar under vintern. Tex spelare födda 2006 blir 16 år 2022, de räknas som 16 år vid uppstart i nov/dec

Alla bokningar av träningstider sker via kansliet.

### **6.1.1 Träningsriktlinjer futsal:**

Futsal är en enskild idrott som bedrivs som vintersport med egen terminsavgift på 200:-/år plus medlemskap i IFK Kristinehamn fotboll.

Träning futsal 15/10–28/2, gymnastikhall. 2 träningar/vecka + ev. seriematcher/cuper.

Tillgången till halltider styr möjligheten till antal träningar. Vissa träningar kan bli förlagda till Björneborg. Futsal erbjuds i föreningen från 13 års ålder och uppåt.

All bokning av träningstider, både fotboll och futsal sker via kansliet.

### **6.1.2 Träningsuppehåll**

Träningsuppehåll från fotboll mellan 1/10–30/10 för 13 år och äldre (undantag om utomhusserien ej är färdigspelad eller cup inplanerad och godkänd av styrelsen). För yngre spelare gäller datum som står i punkt 6.1 "Riktlinjer träning, fotboll".

Träningsuppehåll från fotboll i juli i samband med att kommunen stänger av planerna under cirka fyra veckor.

### **6.1.3 Matcher**

Matchen är för många spelare det roligaste momentet i fotbollen. Ett moment de siktar på och ser fram emot. Vår utgångspunkt är 1 match per vecka under säsong (7-manna och uppåt) för de som vill

och har bra träningsnärvaro. Maximalt 1,5 match per vecka över tid. Vi anmäler flera lag från samma grupp när det behövs.

#### 6.1.4 Cuper

8–12 år, max 1 inomhuscup samt 2 sommarcuper inom närområdet.

13–14 år, max 2 inomhuscuper samt 2 sommarcuper.

Från 15 år, max 3 inomhuscuper samt 3 sommarcuper.

Klubben sponsrar ledaravgifter vid cuper, dock max 3 ledare/lag. Klubben betalar också cupens anmälningsavgift

## 6.2 Riktlinjer matchcoachning

Som tränare/ledare för barn och ungdomar inom IFK Kristinehamn Fotboll är det viktigt att komma ihåg att det är **utbildning och utveckling av individerna som är det främsta syftet och målet med verksamheten. En bra prestation är alltid viktigare än resultatet.** Självklart vill vi vinna matcher, men att vinna matcher får aldrig bli den största drivkraften för en tränare/ledare för ett av IFK Kristinehamn Fotbolls barn- och ungdomslag. Nedanstående riktlinjer har ledare i klubben att förhålla sig till.

8–9 år (5 mot 5 fotboll)

- Uttagning till match görs via ett rotationssystem, som görs så rättvist som bara möjligt, bland de som tränar regelbundet över tid.
- Alla ska spela ungefär lika mycket. Alla kommer däremot kanske inte få spela exakt lika mycket, då detta i praktiken kan vara omöjligt att få till.
- Alla ska få möjlighet till att testa olika positioner och ingen spelare har en uttalad position på planen. Vill en spelare endast spela på en viss position i denna ålder får tränare/ledare lösa detta, så det känns tryggt och roligt för barnet.
- Vi roterar så att alla någon gång får starta en match på planen respektive på bänken.
- Vi har inga fasta lagkaptener, utan byter lagkapten från match till match.
- Rekommenderat antal spelare till match är 7–10 (10 om laget har två spelare som vill stå i mål den matchen med sig och dessa delar jämnt på målvaktsposten).

10–12 år (7 mot 7 fotboll)

- Uttagning till match görs via ett rotationssystem, som görs så rättvist som bara möjligt, bland de som tränar regelbundet över tid.
- Alla som är uttagna ska spela mycket. Hur mycket speltid vi kan ge till varje uttagen spelare beror givetvis på antalet spelare som är uttagna till matchen, ta därför inte ut för många.
- En spelare som är uttagen till match ska som minst spela motsvarande en halvlek i tid, men helst något mer än så.
- Vi roterar så att alla någon gång får starta en match på planen respektive på bänken.
- Ingen spelare spelar alla matcher, hela tiden (eventuellt undantag för målvakt, om endast en frivillig målvakt finns i gruppen).
- Alla ska få möjlighet till att testa olika positioner och ingen spelare har en uttalad position på planen.
- Vi har inga fasta lagkaptener, utan byter lagkapten från match till match.
- Rekommenderat antal spelare till en 7 mot 7 match är 9–10.

13–14 år (9 mot 9 fotboll)

- Uttagning till match görs främst efter träningsstatistik. Alla som ingår i truppen och som tränar regelbundet ska även delta vid matcher regelbundet. En hel del fingertoppskänsla

krävs dock av ledaren. Exempelvis, spelare som missar fotbollsträningar p.g.a. annan idrott/aktivitet ska inte straffas för detta, så länge spelaren tydligt informerat ledaren om situationen och spelaren kommer på de fotbollsträningar som spelaren säger sig kunna delta på.)

- Alla som är uttagna ska spela mycket. Hur mycket speltid vi kan ge till varje uttagen spelare beror givetvis på antalet spelare som är uttagna till matchen, ta därför inte ut för många.
- En spelare som är uttagen till match ska som minst spela motsvarande en halvlek i tid, men helst något mer än så.
- Vi roterar så att de flesta någon gång får starta en match på planen respektive på bänken. (En spelare kan i denna ålder för första gången få en uttalad position i laget. Vi utgår först och främst utifrån spelarens eget önskemål om position, men tränare/ledare har alltid sista ordet utifrån vad de anser bäst för laget för dagen. Vi uppmuntrar alltid spelare till att våga testa nya positioner och strävar även efter att ge varje spelare chansen till att få spela på två olika alternativa positioner, för att på så sätt öka spelarens mångsidighet.)
- Laget kan ha en fast lagkapten som antingen tränare/ledare väljer eller som röstas fram av spelarna. Tränare avgör när och om någon ny lagkapten behöver utses.
- Rekommenderat antal spelare till 9 mot 9 match är 11–12.

#### 15–19 år (11 mot 11 fotboll)

- Uttagning görs utifrån träningsstatistik och utifrån tränarens bedömning av vilka spelare i truppen som behövs just till den enskilda matchen. Vi ska alltid över tid ”belöna” spelare med hög närvaro och som alltid ger sitt yttersta.
- Alla som är uttagna ska spela, gärna mycket. Hur mycket speltid vi kan ge till varje uttagen spelare beror givetvis på antalet spelare som är uttagna till matchen, ta därför inte ut för många.
- I denna ålder kan tränare välja att alltid starta matchen med samma spelare, även om vi starkt rekommenderar en viss rotation i startelvan från match till match.
- Spelarna har en till två uttalade positioner i laget, som tränare i samråd med spelare kommit fram till. Vi utgår först och främst utifrån spelarens eget önskemål om position, men tränare/ledare har alltid sista ordet utifrån vad de anser bäst för laget för dagen. (Vi uppmuntrar alltid spelare till att våga testa nya positioner och strävar även efter att ge varje spelare chansen till att få spela på två olika alternativa positioner, för att på så sätt öka spelarens mångsidighet.)
- Laget kan ha en fast lagkapten som antingen tränare/ledare väljer eller som röstas fram av spelarna. Tränare avgör när och om någon ny lagkapten behöver utses.
- Rekommenderat antal spelare till 11 mot 11 match är 14–15.

### 6.3 Åldersgruppsintegrering

Åldersgruppsintegrering stärker föreningen på olika plan. Vi ser de sociala värdena som viktiga i detta sammanhang. En tanke med integreringen är att stärka sammanhållningen och klubbkänslan i föreningen. Vi skapar gemenskap över åldersgränserna och har en välkomnande inställning till varandra. Många kommer till slut spela i samma lag så mycket är vunnet om vi redan från unga år lär känna varandra. Genom att samarbeta får vi en bred och långsiktig verksamhet.

Åldersgruppsintegreringen är även till för att erbjuda en stimulerande träningsmiljö med möjlighet till lite tuffare motstånd för enskilda spelare. Spel med äldre kan vara roligt och inspirerande för yngre spelare och lärorikt för äldre att ta på sig ansvar som mentorer. Vi kan erbjuda träningsmiljöer och matchspel med olika sorters utmaningar och motstånd genom detta. Genom åldersgruppsintegrering får vi möjlighet att erbjuda spelare utmaningar och stimulans – och därmed hamnar fokuseringen rätt: på lusten att lära sig mer.

Åldersgruppsintegrering tillämpas i de fall där det är nödvändigt eller anses lämpligt, t.ex. om någon åldersgrupp inte får runt sin verksamhet på egen hand, eller om tränare/ledare anser spelare i deras grupp skulle må bra av att få testa på att vara med en annan grupp någon gång då och då.

Integreringen innebär i första hand att yngre spelare får möjlighet att träna och med ett år äldre. Match kan bli aktuellt då det saknas spelare inför den äldre åldersgruppens match. Yngre spelare ska inte ta plats på äldre spelares bekostnad vid match, om denna har en bra träningsnärvaro. Det är tränarna för de båda grupperna som i samförstånd bestämmer vilka som för tillfället är aktuella för utbytet. Ambitionen bör alltid vara att låta flera olika spelare testa på att träna/spela med en annan grupp. Vilka som för tillfället är aktuella för utbytet avgör tränarna utifrån kriterierna träningsnärvaro, fysisk utveckling och nuvarande fotbollskunnande. Med andra ord kan vilka som är aktuella för utbytet variera kraftigt över tid, men behöver inte heller göra det.

Erbjudandet skall ske på spelarens villkor och inte upplevas som press eller dragkamp mellan lagen. Den egna åldersgruppen är alltid den trygga plattformen att utgå ifrån, tills det år man fyller 16 år. Principen är att två tredjedelar av träningarna ska ske med den egna åldersgruppen och max tre matcher per tvåveckorsperiod och spelare. Som alltid kan vissa undantag från detta ske, men detta enbart om det finns goda skäl till detta. Sportgruppen och styrelsen har alltid sista ordet vid eventuella problem med åldersgruppsintegreringen. Observera att spelare som från det att laget startades tillhört en äldre årskull, kommer även fortsättningsvis tillhöra denna årskull med hänsyn till det sociala.

Om det av någon anledning skulle vara en äldre spelare från ett annat lag, som ska fylla ut i ett yngre lag, måste tränare för inblandade lag prata med sportgrupp, styrelse eller anställda som avgör om detta är okej. Äldre spelare ska inte ta plats på yngre spelares bekostnad vid match, om denna har en bra träningsnärvaro. Alla dispenser söks av kansliet.

Först från det år man fyller 16 år kan spelare, som är långt framme i sin fotbollsutveckling, tillhöra ett lag där majoriteten av spelarna är äldre än en själv. Ansvariga tränare för juniorlag avgör tillsammans med tränare i den egna gruppen vilka som kan flyttas upp. Innan uppflyttning sker bör man ha gjort en bedömning att uppflyttningen inte innebär en negativ utveckling för spelarens fotbollsutbildning. Uppflyttningen bör utvärderas löpande av ansvariga tränare.

## **7. Utbildningsplaner**

### **7.1 Utbildningsplan för tränare**

IFK Kristinehamn Fotboll har som krav att minst en ledare i varje grupp ska ha genomfört C-diplomsutbildning och har som mål och stark rekommendation att alla ledare i föreningen genomför C-diplomsutbildningen. Föreningen står alltid för hela kostnaden för en C-diplomsutbildning. Som ledare för äldre grupp, där ytterligare steg i fotbollens tränarutbildning blir aktuella, tas beslut från fall till fall om klubben kan bekosta vidareutbildning för tillfället eller inte. Föreningen strävar efter att alla som tränar 9 mot 9 och uppåt ska ha gått som minst B-ungdom. Klubbens ambition är att alltid vara med och bekosta utbildning, då klubbens mål är att ha utbildade externa ledare i klubbens äldre ungdomslag, men möjligheten till att leva upp till denna ambition styrs av de rådande ekonomiska förutsättningarna.

En gång varje år är ambitionen att klubben arrangerar ett större utbildningstillfälle i någon form. Exempelvis kan detta vara att föreningen via Värmlands fotbollsforbund anordnar en C- diplomkurs i Kristinehamn. Även någon eller några mindre utbildningar av olika slag har klubben som ambition att anordna under ett år.

Föreningen anordnar årligen träffar för implementering av klubbens riktlinjer, enligt klubbens implementeringspolicy. Dessa är viktiga för tränare att prioritera, då alla ledare/tränare måste vara väl insatta i dessa.

#### **IFK Kristinehamn Fotboll tränarutbildningsplan:**

Ambitionen är att alla som tränar barn upp till 12 år ska ha slutfört Svenska Fotbollsförbundets tränarutbildning C.

Ambitionen är att alla som tränar barn/ungdomar 13–14 år ska ha påbörjat Svenska Fotbollsförbundets tränarutbildning B ungdom.

Ambitionen är att alla som tränar ungdomar 15–18 år ska ha slutfört Svenska Fotbollsförbundets tränarutbildning B ungdom.

Ambitionen är att alla tränare ska vara utbildade enligt vår utbildningsplan. Utbildade tränare prioriteras.

På följande sida hittar ni mer information om tränarutbildningar

<https://aktiva.svenskfotboll.se/tranare/tranarutbildning/tranarutbildning-fotboll/>

## **7.2 Spelarutbildningsplan**

Föreningen har tagit fram en spelarutbildningsplan. Denna ska förankras hos ledarna som ska arbeta utifrån denna. Se den i ett separat dokument på hemsidan.

Vår spelarutbildningsplan bygger på SvFFs spelarutbildningsplan.

Ledare har också ett stort ansvar att utbilda spelare socialt, genom att utbilda i vår värdegrund som presenteras i detta dokument

## **8. Alla ska känna sig trygga – Barnsäkerhetspolicy**

- Vi i IFK Kristinehamn Fotboll följer FN:s konvention om barnens rättigheter. Vår verksamhet ska bedrivas ur ett barn- och ungdomsperspektiv där spelaren är i centrum.
- Vi ska erbjuda alla spelare en kamratlig och trygg social miljö där de kan utvecklas och bli delaktiga i utformningen av verksamheten.
- Spelarna ska ha inflytande över sin egen träning- och tävlingsverksamhet. Vi lyssnar på spelarnas åsikter och återkopplar. Samtliga spelare ska kontinuerligt uppmuntras att ge synpunkter på verksamheten.
- Enskilda spelarsamtal ska äga rum varje säsong från det år spelaren börjar spela 9 mot 9.
- Det ska alltid finnas minst två närvarande vuxna per lag/grupp vid varje tränings- och tävlingstillfälle.
- Du som spelare ska känna dig trygg med att vi ska ha utbildade tränare och att de följer tydliga riktlinjer för hur vi tränar och spelar match.
- Vi har från och med 2021 bildat ett spelarråd. Där en eller två spelare från varje lag från och med 12 år till de äldsta ungdomslagen är med. Lagen för fram sina synpunkter till spelarrådet gällande föreningens verksamhet. Spelarrådet framför synpunkterna till styrelsen.

## **9. Policy för hur vi välkomnar nya medlemmar i föreningen**

*Ledord för lyckad integration tror vi är: Kamratskap, samhörighet, trygghet, självkänsla och stolthet.*

Vi vill att alla ska känna sig välkomna och finna sin plats hos oss i IFK Kristinehamn Fotboll. Vi mäter våra resultat primärt i antalet spelare och medlemmar i föreningen och vill göra vårt yttersta för att få med och behålla så många som möjligt. Denna modell har tagits fram för att ge ledare och övriga engagerade i föreningen stöttning och vägledning i integreringen av nya spelare, ledare, styrelsemedlemmar med flera i vår förening. Nedanstående är skrivet mot spelare, men självklart gäller samma principer vid välkomnande av alla nya medlemmar.

Första mötet med ny spelare:

Vi välkomnar alltid nya spelare med ett leende och genom att hälsa i hand. Vi poängterar att personen i fråga är varmt välkommen och att det är "bara att hänga på och göra sitt bästa". Efter träningen frågar vi alltid den nya spelaren hur det kändes att vara med och informerar om när nästa träning är alternativt hjälper spelaren med en kontakt till någon inom föreningen som kan hjälpa spelaren vidare.

## **10. Drogpolicy**

### **10.1 Tobak**

Vi tar avstånd från all form av tobaksbruk. Vi accepterar inte att barn och ungdomar under 18 år brukar tobak i samband med de aktiviteter som anordnas i föreningens regi.

Vi kan inte förbjuda ledare (18 år och äldre) eller äldre spelare från att bruka tobak. Föreningen kräver dock att ledare och spelare över 18 år visar ett gott föredöme gentemot föreningens barn och ungdomar när det gäller användandet av tobak. Detta innebär att föreningen anser att ledare och spelare över 18 år helt ska avstå från att använda någon form av tobak i närvaro av IFK:s barn och ungdomar och i samband med idrottsaktiviteter.

Ledare i respektive lag är skyldiga att underrätta föräldrar till ungdomar under 18 år som de ser nyttja tobak. Ett samtal med spelare ska också tas, där ledaren informerar spelaren om att klubben inte tillåter någon form av tobaksbruk i samband med föreningens aktiviteter.

### **10.2 Alkohol**

Vi tar avstånd från all förekomst av langning eller bruk av alkohol i samband med eller i anslutning till föreningens verksamhet där minderåriga medverkar.

Det ligger på varje ledares ansvar att i samband med matcher, träningar, träningsläger eller cuper där föreningens ungdomar medverkar, inklusive resor och/eller övernattningar, att aktivt se till att ingen alkohol eller langning av alkohol förekommer.

Om någon av föreningens aktiva ungdomar upptäcks använda alkohol i samband med vår verksamhet, så tar respektive ledare ett enskilt samtal med spelaren och dess föräldrar. Skulle någon medlem upptäckas använda alkohol i samband med träningsläger, cup eller liknande skickas vederbörande omedelbart hem och får då bekosta hemresan själv.

Föreningen accepterar inte att någon aktiv, varken ledare eller spelare över 18 år, använder alkohol i samband med föreningens verksamheter där ungdomar under 18 år också deltar. Detsamma gäller självklart föräldrar eller andra anhöriga till laget.



Om langning till minderårig konstateras ska omedelbart en polisanmälan att göras. Detta gäller även om en förälder konstateras langa alkohol till minderårig inom föreningen.

Ansvarig för ovanstående är respektive lags ledare.

Den ledare bryter mot bestämmelserna ovan blir av med sin roll som ledare i föreningen.

### **10.3 Andra droger och dopning**

Vi tar kraftigt avstånd från alla former av preparat som kan klassas som droger eller dopning.

Alla förbjudna medel eller prestationshöjande preparat som finns uppsatta på Riksidrottsförbundets dopningslista och som inte föreskrivits av läkare på grund av medicinska skäl är förbjudna att brukas av föreningens medlemmar.

Upptäcks någon form av bruk eller langning av droger eller dopning leder det till omedelbar polisanmälan. Samtal med berörd person, och för minderårig även vårdnadshavare, ska hållas. Personen i fråga riskerar uteslutning från föreningen i dessa fall.

## **11. Trafiksäkerhetspolicy**

IFK Kristinehamn Fotboll är måna om säkerheten för sina utövare och vill att alla klubbmedlemmar ska känna sig trygga vid resor till såväl träning som tävling i Kristinehamn och på annan ort.

Vid alla transporter inom föreningens regi ska:

- Föraren ha ett giltigt körkort, vara utvilad och ha den hälsa som krävs för att köra trafiksäkert.
- Föraren vara nykter och drogfri. Det är ej tillåtet att köra om föraren tar medicin, som kan ge dåsighet och andra symtom som äventyrar trafiksäkerheten.
- Föraren vara ett gott föredöme i trafiken.
- Föraren inte samtala i mobiltelefon eller skriva meddelanden under körningen.
- Föraren alltid följa gällande trafikregler, t.ex. att alltid hålla sig inom hastighetsbegränsningarna och välja en lägre och säker hastighet, när väglaget kräver detta.
- Föraren alltid använda bilbälte och ansvara för att alla passagerare använder bilbälte. Det får inte transporteras fler personer i fordonet än det finns bältesplatser.
- Avfärd ske i god tid, för att undvika stress.
- Tidsplanering ske vid längre resor och inkludera raster och eventuellt förarbyte. • Last lastas trafiksäkert och säkert för passagerare och förare. Vid en plötslig inbromsning skall lasten ligga still, för att inte skada någon.
- Fordonet vara i trafikmässigt skick och godkänd av Svenska Bilprovningen.
- Hyra av buss vara anlitade av ett certifierat transportföretag.
- Alla som cyklar till och från träning under 15 år använda hjälm enligt lag.

## **12. Policy personuppgifter - GDPR**

GDPR är en lag som skyddar medlemmens personuppgifter, såsom namn, adress, e-postadress, telefonnummer samt personnr. GDPR gäller både elektroniska och pappersbaserade personuppgifter.

Detta är vad det innebär:

- När en medlem går ur föreningen ska all dess persondata raderas.
- Du kan dra tillbaka ditt samtycke genom att meddela oss via e-post, [info@ifkkristinehamnfboll.se](mailto:info@ifkkristinehamnfboll.se). I det fallet kommer vi att inom 30 dagar sluta att behandla dina personuppgifter, om ingen annan laglig grund för fortsatt behandling gör att vi måste fortsätta behandlingen.
- Syftet med behandlingen av personuppgifter är att kunna kontakta medlemmen för att informera, administrera, svara på frågor o.s.v., för en så god service som möjligt runt medlemmens deltagande i klubbens aktiviteter och arrangemang.
- Lagringen av dina personuppgifter behandlas enbart med ditt samtycke och endast så länge som samtycket inte är återtaget.
- Du har rätt att få veta hur vi behandlar personuppgifter som rör dig.
- Vi kommer lämna ut dina personuppgifter till SISU idrottsutbildare inom ramen för fördelning av statligt aktivitetsstöd samt till kommun inom ramen för kommunalt aktivitetsstöd.

## 13. Policy sociala medier

Vi i IFK Kristinehamn fotboll ser positivt på användandet av sociala medier. Det är ett modernt och effektivt sätt att sprida information och nå ut med vårt budskap.

Med sociala medier menas de digitala kommunikationsplattformar som finns där människor samlas för att kommunicera. I den mån IFK Kristinehamn fotboll har sidor skötts dessa av styrelsen eller av styrelsen utsedd representant.

Du är alltid personligt ansvarig för det du publicerar på eget initiativ, oavsett om publiceringen skett i egenskap av spelare/förälder/ledare. Du som person och din medverkan i sociala medier påverkar inte bara bilden av dig själv utan också bilden av IFK Kristinehamn fotboll.

Kommunikationen får inte vara kränkande eller nedlåtande på något sätt, utan ska följa föreningens värdegrund.

Om spelare/föräldrar/ledare öppnar egna sidor eller grupper på digitala kommunikationsplattformar är det viktigt att dessa inte kan förknippas med IFK Kristinehamn fotboll, att de drivs på ett sådant sätt att man inte kan tro att IFK Kristinehamn är involverade på något sätt.

## 14. Policy sexuella övergrepp

Sexuella övergrepp är ej förenligt med IFK Kristinehamns värderingar. Sexuella övergrepp är alla sexuella handlingar som görs mot någon, inför någon eller som en person får någon annan att göra mot den utsatta personens vilja.

Via nedanstående länk kan du finna ytterligare information angående sexuella övergrepp samt annat. <https://www.rfsisu.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/ovrigt/skapa-trygga-idrottsmiljoer.pdf>

### 14.1 Hur IFK bör agera när det finns uppgift om övergrepp

*Snabbhet*

När det finns uppgifter om eller någon misstänker att ett sexuellt övergrepp har förekommit ska de som fått kännedom om händelsen skyndsamt ta upp den akuta situationen. Föreningens ordförande och övriga ledamöter i styrelsen har alltid det yttersta ansvaret.

#### *Skydd av barnet/ungdomen*

Det viktigaste i den akuta situationen är barnets/ungdomens situation, dess fysiska och psykiska skydd och hälsa. Föräldrakontakt är viktigt, om inte förövaren misstänks finnas inom familjen.

#### *Råd vid samtal med barn:*

- Respektera barnets tid och skapa en lugn miljö.
- Begränsa antalet vuxna i rummet.
- Informera om vad som ska hända.
- Börja med att lyssna noggrant utan att värdera.
- Inled med öppna frågor och prata så att barnet förstår.
- Undvik kroppskontakt.
- Avsluta med att ta bollen och lyft ansvaret från barnet.

#### *Inhämta information*

Det är inte säkert att den utsatta klarar av att berätta, den utpekade förövaren kan också vara en populär och omtyckt person och/eller någon med en central funktion i föreningen. Därför är det viktigt att den som får kännedom om händelsen överväger vart hen lämpligen vänder sig. I första hand har ordförande ansvaret. I annat fall någon annan ansvarig person i föreningen hen har förtroende för.

Det är viktigt att inhämta tillräckligt med information för att kunna göra en bedömning av vilka åtgärder som skyndsamt måste vidtas. Det är också viktigt med observationer och dokumentation, då de kan komma att bli bevis eller vittnesuppgifter längre fram i en eventuell rättsprocess.

#### *Bedömning*

De ansvariga som tagit tag i situationen ska beakta såväl ansvarstagande som diskretion. Utifrån en bedömning av de uppgifter som hittills kommit fram finns ett antal frågor att överväga:

- Behöver den utsatta omedelbart stöd och/eller vård?
- Kan händelsen vara av brottslig karaktär och ska därför polisanmälas?
- Ska den utpekade förövaren beläggas med timeout från barn- och ungdomsverksamheten tills frågan är utredd?

En viktig princip är att barnet/ungdomen inte ska behöva lämna verksamheten för att den utpekade förövaren är kvar.

#### *Kommunikation till berörda*

Beroende på händelsens art, och hur snabbt olika uppgifter om den sprids ut i olika delar av föreningen, är det viktigt att de ansvariga överväger vilken information som ska lämnas ut samt till vilka och på vilket sätt den ska lämnas ut.

Suspendering av uppdrag inom barn och ungdomsverksamheten Att vara ledare och/eller tränare är ingen rättighet utan ett förtroendeuppdrag. En styrelse har rätt att omedelbart belägga en misstänkt

förövare med timeout och en dömd förövare med permanent suspendering från barn-och ungdomsverksamheten.

### *Uteslutning*

Beroende på hur idrottsföreningens stadgar lyder kan sexuella övergrepp vara grund för uteslutning ut idrottsföreningen.

## **14.2 Vad kan du som riskerar att utsättas göra?**

Den som upplever en känsla och risk för att utsättas har alltid rätt att markera och säga ifrån. Ofta kan det inledningsvis vara subtilt och det kan börja med mindre allvarliga övergrepp som riskerar att öka med tiden. Det är inte enkelt, men den utsatta har alltid rätt att:

- Markera att beteendet är oönskat genom att säga ifrån, eller be någon annan säga ifrån.
- Söka stöd om det inte hjälper att säga ifrån, tala med någon i sin närhet som den utsatta känner förtroende för.
- Spara eventuella sms och mail eller annat som kan visas upp för någon den utsatta har förtroende för, det är inte alltid enkelt att själv bedöma vad som är okej och vad som inte är okej.

### *Vad kan du som har utsatts för sexuella övergrepp göra?*

Hur du mår efter att ha utsatts för sexuella övergrepp beror inte på vilken handling det är eller var det hände. Du kan må lika dåligt eller sämre av att bli utsatt i ditt eget hem eller på en fest, som om du blivit överfallen av en okänd person utomhus. Det är också individuellt hur lång tid det tar innan du mår bättre igen.

Hela skulden och ansvaret vilar på den som kränker någon annan, oavsett hur du själv betedde sig. Det är viktigt att lägga skulden där den hör hemma, nämligen hos den som utfört handlingen.

Följande är viktigt att tänka på:

- **Var och en bestämmer själv över sin kropp.** Du har alltid rätt att själv välja när någon får ta på din kropp och när och hur du vill ha sex.
- **Lita på känslan.** Du kanske tänker att det inte var så farligt, att det finns värre saker eller att du inte har rätt att må så dåligt som du gör, men upplevelsen och känslan räcker.
- **Det kan vara svårt att berätta.** Det kan ta lång tid att börja förstå att du har blivit utsatt för sexuella övergrepp. Många gör det aldrig. Även om det gått en tid sedan det hände kan det vara viktigt att berätta det för någon.
- **Reaktionen efteråt kan vara väldigt olika.** Det finns inget sätt som är "det rätta" sättet att reagera på, om du har utsatts för övergrepp.
- Att inte göra motstånd behöver inte betyda att hen är passiv. Även att "bara ligga där" kan vara ett sätt att försvara sig, ett sätt att skydda sig där och då och ett sätt att visa att hen inte vill.
- **Du har rätt till professionellt stöd och hjälp.** Om du har utsatts för någon form av sexuella övergrepp är det viktigt att prata med någon om det. Du kan till exempel kontakta en ungdomsmottagning, skolkurator, vårdcentral, studenthälsan eller en tjej- eller killjour.

## **14.3 Fakta och uppgifter om sexuella övergrepp**

Sexuella övergrepp är alltså alla sexuella handlingar som görs mot någon, inför någon eller som en person får någon annan att göra mot den utsatta personens vilja. Alla har rätt att bestämma över sin

egen kropp och sin egen sexualitet, det står i FN:s deklaration om mänskliga rättigheter och i barnkonventionen.

Sexuella övergrepp är namnet på många handlingar där någon eller några går över gränsen och kränker en annan person på ett sexuellt sätt. Om man är under 15 år har ingen äldre tonåring eller vuxen rätt att göra något sexuellt med eller mot personen, även om man själv vill eller tar initiativ. Det är brottsligt. Ett barn har inte heller rätt att ta på ett annat barn mot dess vilja.

Exempel på sexuella övergrepp:

- Att någon tar på ens kropp med händerna, munnen eller könet på ett obehagligt sätt.
- Att någon pratar med en eller tittar på en på ett sexuellt sätt som man upplever som obehagligt.
- Att tvingas ha sex fast man inte vill, till exempel att tvingas ha samlag med någon eller att tvingas stimulera någon sexuellt.
- Att tvingas se på när någon gör något sexuellt, till exempel visar sitt kön. • Att någon gör något sexuellt mot en person när hen inte kan uttrycka sin vilja eller kan skydda sig. Till exempel för att man sover, är sjuk, är full, drogpåverkad eller har någon funktionsnedsättning.
- Att någon utnyttjar att han eller hon har ett överläge och får någon annan att känna att man måste ställa upp på sex.
- Att bli fotograferad eller filmad med eller utan kläder i ett sexuellt syfte, om det är mot ens vilja eller om man är under 15 år.
- Att någon försöker köpa eller byta till sig sex med hjälp av till exempel pengar, alkohol, presenter eller tjänster.

En vuxen som tittar på utan att ingripa när någon utsätts gör sig i många fall också skyldig till övergrepp.

Om ett barn utsätts för eller tvingas till en sexuell handling räknas det alltid som ett sexuellt övergrepp, även om barnet tycks vilja och kanske till och med själv upplever att det vill. I Sverige säger lagen att en äldre tonåring eller en vuxen aldrig får göra något sexuellt med ett barn som är under 15 år. Lagen är till för att skydda och gäller till exempel inte om två 14-åringar gör något sexuellt med varandra för att de vill. Detsamma gäller om personerna är nära varandra i ålder. En person kan till exempel vara 16 år och en annan 14 år. Då bedöms situationen från fall till fall beroende på omständigheterna.

De flesta sexuella övergrepp sker hemma. Därefter i andra nära relationer, speciellt där det finns någon form av beroendeställning och/eller någon form av verklig eller upplevd över- och underordning.

Var det verkligen ett övergrepp?

Alla som är minst 15 år har juridisk rätt att bestämma om, när och hur de vill ha sex, så länge det inte rör sig om någon form av tvång och utnyttjande.

Svensk idrott strävar inte efter att överbeskydda och hindra ungdomars sexuella utveckling och debut. Det handlar om att sexualitet ska bygga på ömsesidighet, den enes frihet får inte leda till den andres ofrihet.

Ibland kan det kännas svårt att visa att man ångrar sig, man kan uppleva det som att man borde fortsätta om man börjat. Men man har alltid, i alla situationer, rätt att ångra sig. Båda ska vilja samma sak, samtidigt. Annars är det inte ömsesidigt. Att ha sex mot någons vilja är att utsätta den personen för ett sexuellt övergrepp.

Via nedanstående länk kan du finna ytterligare information angående sexuella övergrepp samt annat. <https://www.rfsisu.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/ovrigt/skapa-trygga-idrottsmiljoer.pdf>

## 15. Utdrag ur belastningsregistret

I enlighet med Riksidrottsförbundets rekommendationer har styrelsen i IFK Kristinehamn Fotboll beslutat, att begära alla våra tränare, lagledare och anställda uppvisar ett begränsat utdrag ur belastningsregistret. Detta i enlighet med bestämmelser i lagen (2013:852) om registerkontroll av personer som ska arbeta med barn. PM 442.14 (14- 06-13).

Detta gäller:

- Alla tränare och lagledare i föreningen ska själva beställa ett registerutdrag för uppvisande. Blankett för detta finner ni på polisens hemsida.
- Utdraget ska visas upp
- Begäran om förnyat registerutdrag kommer att krävas var femte år. Utdraget kommer kontinuerligt krävas av alla ledare som tillkommer i framtiden.
- Åtgärden är en del av föreningens förebyggande arbete mot sexuella övergrepp och trakasserier samt till främjande av trygga idrottsmiljöer.
- Registerutdraget ska endast uppvisas för av föreningen utsedd person. Vi kommer inte kopiera/spara eller på annat sätt dokumentera innehållet i någons registerutdrag, utan endast notera att uppvisande skett.

### 15.1 Rutiner för kontroll av begränsat utdrag ur belastningsregistret avseende tränare och lagledare i IFK Kristinehamn Fotboll:

- *Syfte* Att säkerställa trygga idrottsmiljöer för barn och ungdomar i vår verksamhet.
- *Ansvar* Föreningens styrelse är ytterst ansvarig för att verksamhet bedrivs under trygga förhållanden. Styrelsen har utsett föreningens kansli att säkerställa att samtliga tränare och ledare uppvisar ett begränsat utdrag ur belastningsregistret.
- *Omfattning* Samtliga tränare, lagledare och anställda som är verksamma i föreningen
- *Rutinbeskrivning* Utsedd sammanställer en förteckning över samtliga tränare och ledare som är verksamma i föreningen. Förteckningen ska innehålla namn, mailadress, telefonnummer samt träningsgrupp personen tillhör.
- Utsedd kontrollerar i uppvisat utdrag att inga anmärkningar finns. Efter genomförd kontroll markeras i förteckningen att kontroll har genomförts.

Inga andra noteringar eller anteckningar får göras. Uppvisat utdrag behålls av tränaren/lagledaren eller förstörs. Föreningens styrelseordförande kontaktas muntligt om utdrag innehåller anmärkningar

eller om tränare/lagledare vägrar att uppvisa utdrag enligt ovan. Nya tränare och lagledare som engagerar sig i verksamheten ska uppvisa utdrag enligt ovan innan de påbörjar sitt engagemang.

## 16. Samsyn Värmland

I Värmland har fotbollen, innebandyn, hockeyn och handboll anslutit sig till en modell som är tänkt att underlätta för barn att hålla på med fler olika idrotter. Fotbollen har högsäsong under sommaren och då har övriga tre sporter lågsäsong. Det innebär att ledare för övriga sporter ska verka för att barnen prioriterar den sport som har högsäsong under sommaren, i det här fallet fotbollen, om det uppstår krockar. Tvärtom gäller under vinterhalvåret. Tanken är att få fler att hålla på med olika idrotter längre, gärna långt upp i tonåren, då det har visat sig ha goda effekter för att få fram duktiga idrottare. Tidig specialisering på en idrott visar sig ofta vara negativt för den framtida idrottskarriären.

IFK Kristinehamn Fotboll är anslutna till samsyn Värmland, liksom övriga fotbollen i Värmland. Våra ledare ska därmed verka för att följa denna modell och möjliggöra och uppmuntra våra spelare till att hålla på med flera idrotter.

Mer information finner ni via länken nedan.

<https://www.rfsisu.se/varmland/Viarbetarmed/Barn-ochungdomsidrott/samsynvarmland>

## 17. Folkhälsoarbete i IFK Kristinehamn

En sund livsstil bland medlemmarna utvecklar vår förening

Många gånger är det inte alls svårt att engagera barn i IFK Kristinehamn och vår fotbollsverksamhet. Den stora svårigheten är att behålla dem som tonåringar. Det gäller att uppmuntra till fortsatt aktivitet. Så många så länge som möjligt. Det bidrar till god folkhälsa.

Demokratisk fostran är kanske IFK:s viktigaste uppgift. Här handlar det framför allt om det förhållningssätt som gäller i föreningen. Vi måste bygga på att alla känner sig delaktiga.

En annan viktig uppgift för vår förening är att allmänt uppmuntra ungdomar till ett hälsosamt liv. Det handlar inte bara om att man ska undvika droger, utan också om matvanor, om att ta avstånd från tobak, om att träna på rätt sätt, att ha en positiv inställning till andra.

IFK:s verksamhet ska leda till kamratskap mellan ungdomar och vuxna. Det kan ibland vara svårt för idrottsföreningen eftersom verksamheten ofta utgår från konkurrens. Här kan det handla om att inte "toppa" lagen och elitsatsa för tidigt.

En tydlig policy i drogfrågor och i övriga frågor som rör den sociala delen av föreningens verksamhet är viktig. En negativ attityd till droger är i sig främjande.

Forskningsresultat visar att ungdomar som är engagerade i minst en organiserad fritidsaktivitet uppvisar lägst grad av normbrytande beteende och har bättre självkänsla än de kamrater som inte

deltar i den här typen av aktiviteter. En bra självkänsla leder fram till att man känner sig bra vilket i sin tur leder till att ens beteende också påverkas. Speciellt betonas att aktiviteterna ska vara planerade och leda till att ungdomar successivt ökar sin förmåga att klara saker och ting. På så sätt byggs självkänslan upp.

Varför fungerar idrott på detta vis?

- för att den strukturerar ungdomars dagliga liv
- den fungerar som länkar till kompetenta vuxna och jämnåriga
- den bygger upp ungdomars skicklighet (och därmed självkänsla) och intressen
- den skapar möjligheter att känna sig kompetent och accepterad inom ett socialt system
- för att självständighet stärks
- för att idrott tränar medlemmarna i samarbete och socialt ansvarstagande.

## 17.1 Vad kan vi i IFK göra – möjligheter

Det handlar om att främja barn och ungdomar utifrån ett helhetsperspektiv. Därför bör samtliga aktiviteter i föreningen "kvalitetssäkras" på så sätt att de alltid innehåller aktiviteter som förutom de rent idrottsliga också utvecklar deltagarna i följande avseenden:

- Fysisk och psykisk utveckling
- Kostvanor
- En restriktiv syn på droger
- Kamratskap
- Demokratisk fostran
- Självkänsla
- Ge Framtidstro
- En sund livsstil, att ta hand om sig själv och må bra
- Ansvarstagande
- Rent spel även utanför plan
- Att vara en bra förebild
- Inte kränka andra

I det här sammanhanget är det också viktigt att betona att en förening också mer konkret kan påverka ungdomar. I tonåren när ungdomar ofta funderar på den egna identiteten, möts av större krav och ställs inför nya påtryckningar från omvärlden är det viktigt att de får fortsätta att delta i sammanhang som de mår bra av. Tyvärr är det ofta så att många idrottsföreningar börjar en elitsatsning i den här åldern. Det gör att många ungdomar som skulle ha behövt vara kvar i föreningen inte får det längre. Därför vill vi skapa träningstillfällen med fokus på egen utveckling, prestation och träningsglädje i stället för fokus på resultat.

### *Folkhälsoarbete viktigt i IFK*

Vår verksamhet består av två delar. Den ena är den idrottsliga dvs att lära sig spela fotboll dvs att bli "något" och i det här fallet bli bättre på att spela fotboll. Det handlar också om hur man gör det här, vilken anda som finns, hur ledarskapet ser ut osv. Den andra är den rent sociala delen och det handlar om att bli "någon", dvs att utvecklas som människa och att utveckla sociala färdigheter. De här kunskaperna och färdigheterna har man förhoppningsvis med sig resten av livet.

En förening som kan förena de rent idrottsliga aktiviteterna med de sociala, lyckas också bättre än andra.



## 18. Konflikthanteringsplan

- 1) Försök lösa problemet internt.
- 2) Kontakta styrelse. När du kontaktar oss ska du känna dig trygg med att sekretess råder om så önskas. Vi har tystnadsplikt och informationen lämnas inte ut.
- 3) Styrelse har enskilda möten och lyssnar in båda parter. Därefter om möjligt möte med samtliga parter. Mötena ska ske skyndsamt, helst inom en vecka från det att du kontaktat styrelse.
- 4) En skriftlig handlingsplan upprättas där det tydligt och konkret står hur problemet ska lösas utifrån föreningens värdegrund och riktlinjer.
- 5) Uppföljning efter rimlig tid. Sätt ett datum på handlingsplanen.
- 6) Om problemet fortfarande kvarstår vidtas andra åtgärder. Styrelsen kan ta hjälp av SISU Värmland ifall styrelsen anser detta.

Till styrelse kan alla höra av sig, spelare, ledare föräldrar med mera.  
Kontaktuppgifter finns på hemsidan.

## 19. Implementering av policy

IFK Kristinehamn Fotboll har sedan år 2018, i samarbete med SISU idrottsutbildarna Värmland och Peter Stevansson arbetat med föreningsutveckling. Arbetet har gått ut på att omarbete föreningens vision, värdegrund och verksamhetsidé. Samtidigt har riktlinjer och policydokument för barn- och ungdomsidrotten omarbetats och tagits fram och tillsammans bildar det klubbens styrdokument.

*Implementering av vårt styrdokument:*

*Styrelsen*

Inför varje nytt år går styrelsen igenom styrdokumentet och beslutar om eventuella ändringar eller tillägg vid behov.

*Tränar/ledarmöte*

Alla tränare i IFK Kristinehamn Fotboll får information om vår värdegrund, policy och våra riktlinjer. Representanter från styrelsen och sportgruppen håller möten i mindre grupper med tränare/ledare efter avslutad säsong.

Alla nya tränare/ledare i förening anmäls till kansliet och kallas därefter till välkomstmöte med representanter från styrelsen/sportgruppen.

*Föräldramöte*

Vid ett större föräldramöte i mars/april får föräldrar varje år information om vår värdegrund, policy och våra riktlinjer. Det hålls efter att tränare/ledare träffat styrelsen och representanter från styrelsen deltar på dessa möten.

Ambitionen är sedan att varje föräldragrupp under säsongen får anpassad information löpande från vårt styrdokument, av sina tränare, genom det vi kallar minimöten.

*Spelarmöte*

Varje träningsgrupp får anpassad information från styrdokumentet för vår verksamhet under säsongen av sina tränare genom minimöten.

### *Sociala medier*

Vi använder oss av sociala medier för att påminna om föreningens värdegrund kontinuerligt, men framför allt vid säsongstart.

### *Hemsida*

På IFK Kristinehamn Fotbolls hemsida kommer alla dokument att finnas.

<http://www.ifkkristinehamnfboll.se/>

Varmt välkomna till IFK Kristinehamn Fotboll