

VÄRDEGRUND

ARBETSHÄFTE FÖR AKTIVA UNGDOMAR



VÄRDEGRUND

SVENSK SIMIDROTT

Svensk Simidrott består av de fem idrotterna, konstsimm, simhopp, simning, vattenpolo och öppet vatten. Gemensamt för alla dessa idrotter är att de är en del av Svensk Simidrott och har en gemensam värdegrund som det här materialet kommer lära dig mer om. Utifrån det här materialet vill vi att du tillsammans med dina simidrottskompisar pratar om hur vi kan skapa en idrott där alla har roligt, mår bra och utvecklas under hela livet.

VAD ÄR EN VÄRDEGRUND?

Värdegrunden talar om hur vi inom Svensk Simidrott ska vara mot varandra, den representerar våra gemensamma värderingar. I våra idrotter ska alla få vara med och alla ska känna sig trygga. Du som är aktiv har rätt att säga vad du tycker och att bli lyssnad på. Det betyder att du ska ha chansen att påverka din idrott och må bra i din grupp.



GLÄDJE & GEMENSKAP



DEMOKRATI & DELAKTIGHET



ALLAS RÄTT ATT VARA MED



RENT SPEL





GLÄDJE & GEMENSKAP

Glädje och gemenskap är starka drivkrafter för att idrotta. Vi vill bedriva och utveckla all verksamhet så att vi ska kunna ha roligt, må bra och utvecklas under hela livet.



VAD ÄR ROLIGT MED SIMIDROTT?



Vad gör att du håller på med din idrott?

.....

.....

.....

Vad tycker du är roligast med din idrott?

.....

.....

.....

Vad gör en träning rolig?

.....

.....

.....

Vad gör en tävling/match rolig?

.....

.....

.....



GRUPPEN



Vad är det bästa med att vara med i din grupp?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hur ska en bra simidrottskompis vara?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vad har du för ansvar att skapa en bra stämning i gruppen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hur visar du respekt mot de andra i gruppen och föreningen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hur kan du stötta andra när det går mindre bra med idrottandet?

.....

.....

.....

GRUPPENS SPELREGLER



Hur vill vi vara mot varandra?
Fyll i rutorna nedan.

Vad är ett okej beteende?

Vad är inte ett okej beteende?



DEMOKRATI & DELAKTIGHET

Föreningsdemokrati innebär att alla medlemmars röst har lika värde. Grundläggande för en demokrati är att den grundas på delaktighet.



DEMOKRATI



innebär att alla som är medlem i din förening ska få vara med och tycka till om verksamheten och träningen.

DELAKTIGHET



innebär att du ska bli tillfrågad och lyssnad på när det gäller saker som rör dig, som din träning till exempel.

BARNKONVENTIONEN ARTIKEL 12:

”Barn har rätt att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör barnet. Hänsyn ska tas till barnets åsikter utifrån barnets ålder och mognad.”

DELAKTIGHET



Du svarar genom att sätta ett kryss på linjen som stämmer överens med vad du tycker. Svaret kan sträcka sig från **håller inte alls med** till **håller helt med**.

1. Mina tränare lyssnar på mig

Håller inte alls med

Håller helt med

2. Jag vågar säga vad jag tycker till mina tränare

Håller inte alls med

Håller helt med

3. Jag känner att mina kompisar lyssnar på mig

Håller inte alls med

Håller helt med

4. Jag kan påverka min träning

Håller inte alls med

Håller helt med

Vad tror du skulle göra att du sätter ut dina kryss längre till höger på skalan närmare **håller helt med**? Svara på varje enskilt svar nedan.

1.

2.

3.

4.



ALLAS RÄTT ATT VARA MED

Allas rätt att vara med innebär att alla som vill ska kunna vara med utifrån sina förutsättningar. Alla som vill kan bli medlem i en förening. Men för att aktivt medverka i föreningens verksamhet krävs mer än så. Alla som vill, och som lever och leder efter idrottsrörelsens värdegrund, är välkomna att vara med i den idrottsliga verksamheten.



FUNDERA PÅ!



Är alla välkomna i din förening?

.....

.....

.....

Finns det några som är mer välkomna i din förening än andra?

.....

.....

.....

Kan det finnas några som inte känner sig välkomna i din förening? Varför i så fall?

.....

.....

.....

Tror du alla känner sig lika välkomna oavsett hur mycket de tränar och tävlar?

.....

.....

.....



Alla människor har samma värde och rättigheter. Diskriminering är när någon blir illa och/eller orättvist behandlad, enbart beroende på vem den är. Diskriminering är när vi gör skillnad på människor, kopplat till någon av de sju diskrimineringsgrunderna. Med det menas när någon blir illa behandlad beroende på sitt/sin:

KÖN

används oftast för att dela in människor i kvinnor och män. Med kön kan man syfta på det biologiska (kroppen), det juridiska (personnummer), identiteten (självbilden) och uttryck (kläder, kroppsspråk). Diskriminering på grund av kön kallas sexism.

ÅLDER

menas hur gammal någon är. Det vill säga hur lång tid som gått sedan en person föddes. Oavsett ålder kan en person utsättas för åldersdiskriminering. Det kallas för ålderism.

ETNISK TILLHÖRIGHET

är vilken grupp eller kultur man är en del av baserat på till exempel ursprung, traditioner, språk och hudfärg. Alla människor har en eller flera etniska tillhörigheter.

RELIGION ELLER ANNAN TROSUPPFATTNING

handlar om vad du tror på eller vilken religion du följer. Det kan vara att du tror på en Gud eller att du har en annan tro på något som är större än oss själva.

FUNKTIONSNEDSÄTTNING

Funktionsnedsättning innebär en nedsättning av fysisk, psykisk eller intellektuell funktionsförmåga. Det är alltså något som en person har, inte något som en person är.

SEXUELL LÄGGNING

Sexuell läggning handlar om vem en person blir attraherad av eller blir kär i.

KÖNSÖVERSKRIDANDE IDENTITET ELLER UTTRYCK

innefattar personer som identifierar sig som varken man eller kvinna eller personer som upplever att de inte tillhör det kön som de tilldelades vid födseln.

DISKRIMINERING FÅR INTE FÖREKOMMA INOM SVENSK SIMIDROTT.



RENT SPEL

Rent spel och ärlighet är en förutsättning för tävlande på lika villkor. Det innebär att följa överenskommelser och leva efter god etik och moral. Detta inkluderar bland annat att aktivt arbeta mot doping, matchfixing, osund ekonomi och annat fusk samt mot diskriminering, trakasserier, kränkningar och våld såväl på som utanför idrottsarenan.



TRYGG IDROTT



→ Hur upplever du tryggheten i de olika miljöerna?

Omklädningsrummet

.....

.....

.....

Bassängen

.....

.....

.....

På resande fot

.....

.....

.....

Internet och sociala medier

.....

.....

SKRIV OCH RITA



...vad som får dig att må bra med din idrott

...vad som får dig att må mindre bra med din idrott

Hur är en bra ledare?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hur är en bra förebild?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hur vill du upplevas av dom som ser upp till dig?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vad gör du om något händer inom idrotten som inte känns bra?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kan du tänka dig att bli tränare/ledare i framtiden?

Ja Nej Kanske

☐ ☐ ☐

Motivera varför/varför inte?

.....

.....

.....

Kan du tänka dig att bli domare/funktionär i framtiden?

Ja Nej Kanske

☐ ☐ ☐

Motivera varför/varför inte?

.....

.....

.....

Hur tycker du att en bra domare/funktionär ska vara?

.....

.....

.....

Hur är du mot domare/funktionärer?

.....

.....

.....

.....

SOCIALA MEDIER



Vad representerar du när du har på dig kläder med din föreningslogga på? Både i verkligheten och på sociala medier?

.....

.....

.....

Vad är det roliga med sociala medier?

.....

.....

Finns det några dåliga saker med sociala medier? Vad i så fall?

.....

.....

Får du skriva vad du vill på sociala medier?

.....

.....



- Fråga om lov innan du lägger ut bilder på andra!
- De handlingar som inte är okej i verkligheten är inte okej på sociala medier.

Om du skulle bli utsatt för något på internet

- Dokumentera det som har hänt
- Prata med någon vuxen
- Anmäl eller rapportera kränkande handlingar
- Blockera de användare och konton som hotar, hatar eller kränker



ARBETA MED VÄRDEGRUNDEN



Det är viktigt att reflektera över vad värdegrunden betyder för dig och hur den efterlevs i konkreta handlingar. Här finner du en mall för att fundera på vad värdegrunden innebär för dig.

Värdegrundsord	Betyder för mig att...	Jag visar detta genom att...
Glädje & Gemenskap		
Demokrati & Delaktighet		
Allas rätt att vara med		
Rent spel		

Utgiven 2025
Version 2

Svensk Simidrott
c/o Bauhaus Sickla
Sickla Allé 2-4
131 65 Nacka

