

VÄRDEGRUND

ARBETSHÄFTE FÖR TRÄNARE & LEDARE



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. Materialet innefattar en blandning av information, tips och övningar för dig att genomföra på egen hand och tillsammans med dina tränar- och ledarkollegor. Målet är att konkretisera vad vi kan göra för att gemensamt skapa en idrott där alla har roligt, mår bra och utvecklas under hela livet.

VAD ÄR EN VÄRDEGRUND?

En värdegrund representerar en organisations gemensamma värderingar. Värdegrunden ska genomsyra samtliga verksamheter inom Svensk Simidrott, i allt från de dagliga aktiviteterna till genomförande av årsmöten och beslut som tas. Väsentligt för värdegrunden är att den är levande och då behöver den diskuteras och konkretiseras.



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. Glädje och gemenskap är också ett förhållningssätt, bland annat till tränar- och ledarskap. Med detta som grund lockar verksamheten människor att ge av sin tid dels för att stötta och hjälpa andra men också för att glädjen, gemenskapen och delaktigheten i uppdraget är belöning i sig själv.



VAD ÄR ROLIGT MED SIMIDROTT?



En av de viktigaste anledningarna till att vi deltar i idrott är för att det är roligt och för att vara en del av gemenskapen. Att idrotten är rolig är viktigt för alla som är en del av den, det är därför väsentligt att reflektera över vad som faktiskt gör idrotten rolig!

Vad gör att du vill vara tränare/ledare?

.....

.....

.....

Vad tycker du är roligt med simidrotten?

.....

.....

.....

Vad gör en träning rolig?

.....

.....

.....



Tips på hur du som tränare och ledare kan arbeta med gemenskap i gruppen du leder!

→ Se alla i gruppen

Du är tränare och ledare för varje enskild individ som ingår i din grupp. Det är viktigt att visa att du är där för alla aktiva och att du uppmärksammar dem vid varje tillfälle ni ses. Det kan du till exempel göra genom att hälsa och ge feedback.

→ Skapa en miljö där ni kan prata med varandra

Genom att låta de aktiva få prata till punkt och lyssna utan att avbryta, visar du att du värdesätter deras åsikter. Det gör det lättare för de aktiva att visa sig sårbara och dela jobbiga erfarenheter och känslor. Det ska vara okej att prata om både roliga och jobbiga saker och att visa olika typer av känslor.

→ Aktiviteter utanför idrotten

Aktiviteter utanför den vanliga verksamheten är positivt för att stärka gemenskapen i gruppen. Det ger en möjlighet för de aktiva att visa andra egenskaper och lära känna varandra bättre. Det kan också vara en chans att umgås mellan grupperna och skapa en starkare gemenskap i hela föreningen.

→ Variera gruppindelning

Variera gruppindelning under träning och tävling/match så att alla får möjlighet att träna med och lära känna alla i gruppen. Se till att det är ni tränare och ledare som delar in grupper för att säkerställa variation.

GRUPPENS SPELREGLER



Att tillsammans med de aktiva, gemensamt komma fram till spelregler i er grupp är ett sätt att arbeta för att stärka klimatet i gruppen. Likaså kan ni arbeta i er tränar- och ledargrupp. Fundera över frågorna nedan och prata ihop dig med dina kollegor.

STRUKTUR

Att diskutera och bestämma strukturer runt er tränar- och ledargrupp bidrar till att du vet vad som förväntas av dig i din roll och vilka förväntningar du kan ha på andra.

TRIVSEL

Att komma överens om hur ni ska bete er mot varandra är viktigt för att arbeta för ett gott klimat i just er grupp.

Exempel på frågor att arbeta med:

STRUKTUR

- Hur planerar vi aktiviteten?
- Hur långt innan ska vi vara på plats?
- Hur utvärderar vi våra aktiviteter?

TRIVSEL

- Det här ska vi göra för att alla ska trivas
- Hur är du en bra kollega?
- Vad gör vi om någon mår dåligt?

VÅRA SPELREGLER



STRUKTUR

-
-
-
-
-
-
-
-

TRIVSEL

-
-
-
-
-
-
-
-



DEMOKRATI & DELAKTIGHET

Föreningsdemokrati innebär att alla medlemmars röst har lika värde. Idrottsrörelsen kan och vill göra en stor insats för människors upplevelse av och förståelse för demokrati. Viktiga beståndsdelar i demokrati är öppenhet och transparens och att alla medlemmar ges möjligheten att bilda sig sin egen uppfattning om verksamheten, göra sin röst hörd och påverka verksamhetens inriktning.



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."

RIKTLINJER BARN- OCH UNGDOMSIDROTT:

"Alla barn och ungdomar inom idrottsrörelsen ska ges möjlighet att uttrycka sin mening och få den respekterad. Det gäller särskilt i frågor som rör det enskilda barnet eller ungdomen. För att bli verkligt delaktig behöver varje barn och ungdom, utifrån ålder och mognad, få möjlighet att vara med och forma och ta ansvar för den verksamhet det är en del av."

Reflektera...

- Vad gör du för att de aktiva ska få vara delaktiga?
- Vad skulle du kunna utveckla för att öka de aktivas delaktighet?
- Vilka möjligheter har du som tränare/ledare att påverka din förening?



Tips på hur du som ledare och tränare kan arbeta med delaktighet!

Aktiva 4-8 år

- Låt de aktiva vara med och bestämma lek eller en del av en övning.
- Fråga de aktiva vad de tyckte var roligast under träningen. Det blir då lättare att planera och lägga in moment i träningen som du vet att dina aktiva gillar.

Aktiva 9-12 år

- Låt de aktiva vara med och bestämma terminsplaneringen. Vad vill de lära sig? Vill de ha något läger eller göra något utanför träningen?
- Låt de aktiva bestämma del av uppvärmningen eller en viss serie och övning.
- De aktiva får skriva ett eget träningspass. Beroende på ålder och kunskapsnivå kan du ge dem vissa riktlinjer, till exempel struktur, längd eller tid på passet.
- Ha utvärderingar i slutet av varje termin för att ta del av de aktivas åsikter och mående.

Aktiva 13 år och äldre

- Skapa ett simidrottsråd/aktivas råd. Deltagarna i rådet väljs av de aktiva för att representera deras gemensamma åsikter till er som tränare och ledare.
- Låt simidrottarna göra egna träningspass eller ansvara för del av träningspasset som uppvärmningen, landträningen eller någon serie.
- Ställ frågor under träning eller tävling. Det ger dina aktiva chans att reflektera över sitt idrottande.
- Ha enskilda samtal med de aktiva där du pratar med dem om deras önskemål, ambitioner och drömmar med sin träning för att lättare kunna göra en planering som matchar deras önskemål.
- Gör utvärderingar terminsvis. Dessa genomförs fördelaktigt både via samtal och med möjlighet att vara anonym.

Kom ihåg att delaktighet inte enbart innebär att fråga, vi måste också lyssna och låta svaren påverka!





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 oavsett kön, könsidentitet och uttryck, etnisk och social bakgrund, religion/trosuppfattning, funktionsförmåga, sexuell läggning eller ålder får vara med i föreningsdriven idrottsverksamhet.

Alla som vill, och som lever och leder efter idrottsrörelsens värdegrund, är välkomna att vara med i den idrottsliga verksamheten.



Alla människor har samma värde och rättigheter.

Svensk Simidrott vill vara med och bidra till ett samhälle och en idrott där alla människor har samma rättigheter och möjligheter. Diskriminering är när någon blir illa och/eller orättvist behandlad, enbart beroende på vem den är. En idrott fri från diskriminering är en förutsättning för att alla ska ha samma möjlighet att forma idrotten och sitt deltagande i idrottsrörelsen. Diskriminering är när vi gör skillnad på människor, kopplat till någon av de sju diskrimineringsgrunderna:

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).

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.

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.

EN INKLUDERANDE IDROTT



Trots att idrotten ska vara välkomnande och inkluderande för alla så finns det normer (oskrivna regler) som sätter ramarna för vem som är mest självklar och vem som inte anses vara självklar i sammanhanget. Vissa normer kan vara positiva och leda till att individer känner sig välkomna och inkluderade i verksamheten. Andra normer kan däremot vara negativa och leda till att individer känner sig utanför och inte vill vara med i föreningen. Exempel på en norm kan vara att man förväntas klä sig eller se ut på ett visst sätt.



Vilka positiva normer finns i vår grupp/förening?

.....

.....

.....

.....

.....



Vilka negativa normer finns i vår grupp/förening?

.....

.....

.....

.....

.....

Hur kan dessa normer få personer att vilja eller inte vilja vara med i vår förening?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



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.



Att arbeta för en trygg simidrottsmiljö

→ Fokusera på det positiva

Det finns ingen poäng att kritisera aktivas prestation inom idrotten. Fokusera istället på det positiva och hjälps åt genom samtal att diskutera vad som fungerar bra och vad som kan utvecklas.

→ Var förutsägbar i ditt ledarskap

Dina beteenden som ledare behöver vara förutsägbara och konsekventa, de aktiva bör veta vad de kan förvänta sig av dig som tränare och ledare.

→ Reagera och säg ifrån direkt

Direkt när du ser något oschysst eller kränkande är det viktigt att säga ifrån för att markera att det inte var ett okej beteende.

→ Förstärk bra beteenden

Precis som att vi behöver säga ifrån om någon beter sig oschysst eller kränkande är det viktigt att förstärka positiva beteenden.

→ Var en god förebild

Att vara tydlig med dina aktiva, vad du står för och vad du förväntar dig av gruppen under träningen ökar chansen för de aktiva att känna sig trygga och bekväma i gruppen.

→ Jobba för ett bra klimat

För att skapa ett bra klimat och en trygg idrottsmiljö behöver vi diskutera vad ett bra klimat är och vad det innebär för vår grupp.

GRANSKA ERA MILJÖER



Granska de miljöer som finns i och runt er idrottsmiljö.
Fundera och besvara på nedanstående frågeställningar gällande hur du
upplever tryggheten i de miljöerna.

- Hur upplever du tryggheten i de olika miljöerna?
- Vad påverkar din upplevelse av tryggheten i de olika miljöerna?
- Hur kan du se till att värdegrunden efterlevs i de olika miljöerna?

Omklädningsrum

.....
.....

Bassängen

.....
.....

På resande fot

.....
.....

Internet och sociala medier

.....
.....

Sociala aktiviteter

.....
.....

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

PRATA VÄRDEGRUND

Att arbeta med värdegrunden bör ske kontinuerligt och med hjälp av progression. Det finns flera olika sätt att inkludera värdegrundsarbete i den vardagliga verksamheten, till exempel under en träning. Nedan hittar du förslag på hur ni kan inkludera samtal kring värdegrunden inom träningen.

Stretchsnack

Para ihop de aktiva två och två. Instruera de aktiva att turas om att bestämma en stretchposition med målsättningen att stretcha igenom hela kroppen från topp till tå. Under passet låt deltagarna diskutera frågeställningar om värdegrunden.

10x50m värdegrund

Genomför 10x50m i valfritt simsätt och ge gruppen frågeställningar att fundera på individuellt under passets gång kopplat till värdegrunden.

Tekniktankar

Instruera gruppen att genomföra en serie av grundpositioner. Ge gruppen frågeställningar om värdegrunden att fundera på under serien.

Poloprät

Para ihop de aktiva två och två eller tre och tre. Passa en boll och diskutera frågeställningar om värdegrunden tillsammans. Ta er från den ena sidan av bassängen till den andra.

Snackeben

Para ihop de aktiva två och två samt låt de diskutera frågeställningar kring värdegrunden tillsammans samtidigt som de genomför bensparkar med en platta.

Exempel på frågor att arbeta med



- Hur ska en bra kompis vara?
- Hur ska en bra tränare/ledare vara?
- Vad betyder värdegrunden för dig?
- Hur efterlever du värdegrunden i konkreta handlingar?
- Vad kan dina tränare/ledare göra för att efterleva värdegrunden?

Utgiven 2025
Version 2

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

