



# TRYGG TYNGDLYFTNING

# HANDLEDNINGS-

# MATERIAL



Svenska Tyngdlyftningsförbundet



## INLEDNING

Inom Svensk Tyngdlyftning råder noll tolerans mot diskriminering, mobbning, trakasserier, sexuella övergrepp, hot och våld. Det är allas ansvar att motverka det. I vår verksamhet ska alla oavsett kön, könsidentitet, könsuttryck, etnisk tillhörighet, religion/trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning eller ålder, känna sig trygga.

För att stödja er förening i att skapa och upprätthålla trygga tyngdlyftningsmiljöer, i enlighet med Svenska Tyngdlyftningsförbundets värdegrund och vision har vi tagit fram en handledning med tillhörande checklista för er förening att följa. Vårt mål är att göra tyngdlyftning till en idrott för alla, genom hela livet, och bidra till ett friskare Sverige. Tyngdlyftningens utövare ska ha roligt, må bra, och utvecklas under hela livet. Verksamheterna ska vara trygga och anpassade efter individens förutsättningar oavsett bakgrund.

## GENOMFÖRANDE

Processen består av tre steg: nuläge, önskat läge och handlingsplan. Som stöd i det arbetet har vi tagit fram en samtalsduk som ni hittar [här](#). Träffarna sker som en lärgrupp eller process där idrottskonsulenten från respektive RF-SISU distrikt stöttar och guidar er genom arbetet. Ta kontakt med ert RF-SISU distrikt för att komma i gång. Kontaktuppgifter hittar du [här](#).



---

## CHECKLISTA

Här nedan följer en detaljerad beskrivning av varje punkt på checklistan för att ge en fördjupad förståelse av de specifika kraven och åtgärderna som förväntas under varje steg. Genom att följa nedanstående ordning på checklistan kan ni säkerställa att ni skapar och upprätthåller trygga tyngdlyftningsmiljöer på bästa möjliga sätt.

### Uppdaterad värdegrund och implementeringsplan

Se över och uppdatera er värdegrund eller skapa en om ingen finns. Säkerställ att den överensstämmer med Svenska Tyngdlyftningsförbundets värdegrund. Kommunicera och implementera värdegrunden tydligt genom att använda er av [lägrgruppsplanen för värdegrundsarbete](#).

### Reviderade stadgar

Anpassa föreningens stadgar för att inkludera aspekter av trygg tyngdlyftning, i linje med [Riksidrottsförbundets](#) och [Svenska Tyngdlyftningsförbundets stadgar](#). I Riksidrottsförbundets stadgar framgår tydligt att all idrott för barn ska utgå ifrån [barnkonventionen](#), vilket garanterar en trygg miljö för alla barn på idrottsanläggningar. Genom att integrera trygg tyngdlyftning som ett genomgående tema i föreningens stadgar kan föreningen mer effektivt motverka oönskade situationer och hantera dem på ett mer strukturerat sätt om de skulle uppstå.

### Ansvarig för trygg tyngdlyftning

Utse minst en person, gärna en styrelsemedlem, som har huvudansvaret för trygg tyngdlyftning i föreningen. Att inneha rollen som huvudansvarig för trygg tyngdlyftning innebär att personen ansvarar för checklistan och att det som är överenskommet genomförs. Styrelsen är däremot ytterst ansvarig för implementering och att verksamheten bedrivs enligt checklistan.

### Trygg tyngdlyftning som fast mötespunkt

Integrera trygg tyngdlyftning som en regelbunden punkt på dagordningen för styrelse- och personalmöten. Genomgå checklistan och skapa en handlingsplan för att säkerställa efterlevnad och uppföljning.



---

## Policy och handlingsplan

Utarbeta en tydlig policy och handlingsplan för trygg tyngdlyftning. Förankra dessa hos alla inom föreningen och gör dem tillgängliga på hemsidan/sociala kanaler och i träningslokalen. Använd gärna [Svenska Tyngdlyftningsförbundets policy och handlingsplan för trygg tyngdlyftning](#) som riktlinjer i skapandet av egna dokument. Bestäm tydligt vilken person i föreningen som är ansvarig för varje steg i handlingsplanen. Säkerställ att policyn och handlingsplanen hålls aktuella genom kontinuerlig uppföljning och regelbundna uppdateringar.

## Utbildade barn- och ungdomstränare

Att vara tränare för barn och unga är avsevärt annorlunda än att träna vuxna, då det innebär ett ökat ansvar för lyftarens säkerhet och utveckling. Barn och ungdomars fysiologi och psykologi skiljer sig markant från vuxnas, vilket ökar kraven på tränarens kunskap inom dessa områden. För att säkerställa en trygg tyngdlyftningsmiljö för alla barn är det av yttersta vikt att ledare förstår barnens rättigheter inom idrotten och sina egna skyldigheter som vuxna. Som ledare är det avgörande att ha kunskap om det stöd som finns tillgängligt för barn och för dig som ledare, för att skapa och upprätthålla en trygg tyngdlyftningsmiljö och kunna agera vid och förebygga incidenter.

Svenska Tyngdlyftningsförbundet anser att det är av stor betydelse att tränare som har regelbunden kontakt med barn och ungdomar genomgår vår utbildning för barn och ungdomar, som vi har utvecklat tillsammans med [BRIS](#). Vår utbildning för barn och ungdomstränare riktar sig till dig som redan har D-licens och som arbetar med, eller har för ambition att arbeta med barn och ungdomar i tyngdlyftning, med barn och ungdomar menar vi åldrarna 5–17 år. Mer information om utbildningen och anmälan hittar du [här](#).



## Belastningsregister och referenstagning av ledare

I enlighet med Riksidrottsförbundets bestämmelser sedan 1 januari 2020 är det obligatoriskt för föreningar att begära ett begränsat registerutdrag ur belastningsregistret för personer som har anställts eller har uppdrag inom föreningen, särskilt de som har direkt och regelbunden kontakt med barn. Det gäller även om ledarna endast ska engagera sig under korta perioder som lägerhelger eller liknande. Ni ska därför skapa en rutin för att begära belastningsregisterutdrag. I rutinerna ingår även kriterier för vad som anses vara ett godkänt belastningsregister och vad som inte uppfyller föreningens standarder. Använd med fördel [Riksidrottsförbundets lathund för registerutdrag som vägledning](#).

Utöver rutinerna för belastningsregisterutdrag ska ni även skapa en rutin för när ni får in en ny ledare i föreningens verksamhet. Det innefattar att ta referenser från tidigare eller nuvarande arbetsgivare och gärna från ledarens tidigare förening. Kom ihåg att det är ni som förening som bestämmer om en ledare är lämplig eller inte. Att vara ledare i en idrottsförening är ett förtroendeuppdrag, inte en rättighet.

## Vaccinera klubben mot doping

För att säkerställa att både ledare och idrottsutövare har grundläggande kunskaper om dopingregler ska ni se till att genomföra [Antidoping Sveriges utbildningskoncept "Vaccinera klubben mot doping"](#). Genom att göra detta kan ni undvika dopingfall eller andra brott mot dopingreglerna som kan orsakas av okunskap.

## Riskzonsidentifiering och åtgärdsplan

För att regelbundet identifiera riskzoner där otrygga situationer kan uppstå och för att minimera dessa risker ska ni skapa en rutin och åtgärdsplan. Otrygga idrottsmiljöer kan exempelvis vara situationer där mobbning, trakasserier, sexuella övergrepp, våld eller hot kan förekomma. Potentiella riskzoner kan identifieras inom olika sammanhang, såsom under träningar, tävlingar, invägningar, omklädningsrum och även på sociala medier. Åtgärder kan exempelvis vara att tydligt specificera oacceptabla beteenden inom föreningens värdegrund och medlemsavtal, ha minst en tränare närvarande under träningar för barn och ungdomar.

Viktigt att vara medveten om att alla som misstänker att ett barn far illa bör anmäla det till socialtjänsten. Idrottsledare är inte skyldiga att anmäla men bör alltid anmäla sina misstankar så att socialtjänsten får möjlighet att utreda om barnet har behov av stöd och skydd. Mer information om anmälan till socialtjänsten hittar du [här](#). Genom att ha klara riktlinjer och ansvarspersoner för dessa åtgärder säkerställer föreningen sitt åtagande för att skapa trygga tyngdlyftningsmiljöer. Använd med fördel [Idrottens riskzoner – om vägar till trygg och trovärdig idrott](#) (främst kap 4) för att identifiera riskzoner och minimera risker.



## HLR-utbildning

Genomför regelbundna hjärt- och lungräddningsutbildningar för föreningens medlemmar med certifierade utbildare, minst vartannat år. Att ha medlemmar som är kunniga i hjärt- och lungräddning (HLR) utgör en betydande trygghet för alla föreningsmedlemmar. RF-SISU-konsulenterna stöttar er att hitta en utbildare till er förening.

## Skylten ”Här pågår barnidrott”

Idrotten är en viktig del av livet för många barn och ungdomar. Den ger fysisk, psykisk, social och kulturell utveckling men varje dag slutar barn att idrotta på grund av vuxnas beteende runt deras träning och tävlingar. Ofta upplever inte föräldrarna att de pressar sina barn för hårt, men vart femte barn känner hård press från föräldrar, tränare och andra vuxna. Därför är det viktigt att förtydliga att barnidrott följer särskilda riktlinjer och det gör ni bland annat genom att placera skylten ”[Här pågår barnidrott](#)” tydligt i er lokal på ett eller flera synliga ställen. Vid behov av större format, vänligen maila [albana.makolli@tyngdlyftning.org](mailto:albana.makolli@tyngdlyftning.org).

## Uppdaterade kontaktuppgifter och information

För att underlätta och effektivisera kommunikationen ska föreningens hemsida innehålla aktuella kontaktuppgifter. Detta möjliggör en smidig kontakt för Svenska Tyngdlyftningsförbundet, Riksidrottsförbundet, specialdistriktsförbunden, RF-SISU, nuvarande medlemmar och andra externa aktörer som önskar komma i kontakt med föreningen.

Uppdatering av kontaktuppgifter bör ske senast 30 dagar efter förändringar, som exempelvis byte av ordförande eller ändring av mailadress hos någon av kontaktpersonerna.

Följande kontaktuppgifter bör vara tillgängliga på föreningens hemsida och IdrottOnline:

- Föreningens fullständiga namn
- Besöksadress till föreningen
- Organisationsnummer
- Kontaktperson - Namn, mailadress och telefonnummer
- Kassör - Namn, mailadress och telefonnummer
- Föreningsadministratör - Namn, mailadress och telefonnummer
- Öppettider till lokalen
- Kontaktperson för trygg tyngdlyftning

# KONTAKTA FÖRBUNDET

Har ni några frågor?

Kontakta föreningsutvecklingsansvarig:

[albana.makolli@tyngdlyftning.org](mailto:albana.makolli@tyngdlyftning.org)

072-534 66 55



Svenska Tyngdlyftningsförbundet