



Policy - Trygg tyngdlyftning

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

Läs mer om diskrimineringsgrunderna [här](#).

Läs mer om definitionerna mobbning, trakasserier och sexuella övergrepp [här](#).

Vi följer...

1. Svenska Tyngdlyftningsförbundets värdegrund

- Glädje och gemenskap
- Demokrati och delaktighet
- Allas rätt att vara med
- Rent spel

Läs mer om Svenska Tyngdlyftningsförbundets värdegrund [här](#).

Tyngdlyftningens indelning

Vi delar in tyngdlyftningen i ålder, syfte och ambition och skiljer på barn, ungdoms- och vuxenidrott. Tyngdlyftning för barn utövas av barn upp till och med tolv år, tyngdlyftning för ungdomar utövas av ungdomar mellan 13–20 år och tyngdlyftning för vuxna utövas av vuxna från 21 och uppåt.

Inriktningen på hur tyngdlyftning för barn ska utövas, kännetecknas av en individuell, motorisk utveckling med leken i fokus och variation av både redskap samt träningsmetoder. Tävling är en del av leken och ska alltid ske på barnens villkor. Idrott för barn ska bedrivas ur ett barnrättsperspektiv och följa barnkonventionen. Fokus ligger på grundläggande färdigheter, rörelseglädje och att vilja både prova och utveckla. Övergången mellan barn- och ungdomsidrott sker succesivt utifrån individens behov och kön, förutsättningar och utvecklingstakt. Idrott för ungdomar upp till 18 år ska



också bedrivs ur ett barnrättsperspektiv och följa barnkonventionen.

I ungdomsidrotten och vuxenidrotten skiljer vi på breddidrott och elitinriktad idrott. Tävlings- och träningsverksamheten för lyftarna oavsett kön ska stimulera kvalitativ och långsiktig idrottslig utveckling samt motverka utslagning. Alla oavsett kön och ålder ska ges förutsättningar att träna och tävla tillsammans. Lyftare som har ambition att göra en seriös elitsatsning ska oavsett kön ges möjlighet att göra detta under socialt trygga former och med välutbildade tränare som är kompetenta inom alla områden som påverkar den idrottsliga prestationen och välmående.

För att tävlings- och träningsverksamheten för lyftarna ska stimulera en kvalitativ och långsiktig idrottslig utveckling samt motverka utslagning rekommenderar vi er att följa Svenska Tyngdlyftningsförbundets utvecklingsmodell nedan.

2. Svenska Tyngdlyftningsförbundets utvecklingsmodell

Vi följer Svenska Tyngdlyftningsförbundets utvecklingsmodell som har tagits fram för våra lyftare i enlighet med Riksidrottsförbundets rekommendationer. Inom svensk tyngdlyftning har vi en stor bredd på våra idrottare där en del börjar när de är unga och andra senare i livet, en del har mycket träningserfarenhet och andra har aldrig tränat tidigare eller haft ett längre uppehåll från idrottandet. Med modellen strävar vi efter att ge alla en så tydlig utveckling som möjligt där syftet är att öka den idrottsliga kompetensen hos våra lyftare samtidigt som den öppnar upp för att fler ska bli intresserade och börja med tyngdlyftning. Utvecklingsmodellen tar ambition och kompetens i beaktning när vi ger rekommendationer för hur träning och tävling bör bedrivas. Modellen vänder sig i första hand till tränare och används som ett referensmaterial vid planering för individuella lyftare och träningsgrupper. Målet med modellen är att ge stöd till våra tränare och skapa de bästa förutsättningarna för en rolig och effektiv utveckling för lyftaren.

Läs mer om Svenska Tyngdlyftningsförbundets utvecklingsmodell [här](#).



3. Barnkonventionen

Vi följer FN:s barnkonvention som blev lag 1 januari 2020 vilket innebär att barn- och ungdomar upp till 18 år ska bedrivas ur ett barnrättsperspektiv, alla beslut ska utgå från barnets bästa. Artiklarna nedan är vägledande för hur helheten ska tolkas och brukar kallas för barnkonventionens grundprinciper:

- Artikel 2: Alla barn är lika mycket värda och har samma rättigheter. Ingen får diskrimineras.
- Artikel 3: Vid alla beslut som rör barn ska i första hand beaktas vad som bedöms vara barnets bästa.
- Artikel 6: Barn har rätt till liv, överlevnad och utveckling.
- 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.

Läs mer om Barnkonventionen och föreningsidrotten [här](#).

4. Barnens spelregler

Vi följer Barnens spelregler, som är Riksidrottsförbundets och Bris initiativ för en tryggare barn- och ungdomsidrott. Reglerna vänder sig till alla, oavsett vem du är eller vilken idrott du ägnar dig åt.

- Regel 1: Alla barn är lika mycket värda och ska behandlas med respekt.
- Regel 2: Alla barn har rätt att träna och utvecklas på sina villkor.
- Regel 3: Alla barn har rätt till stöttande vuxna.
- Regel 4: Inget barn ska bli utsatt för sexuella övergrepp.
- Regel 5: Inget barn ska bli utsatt för våld.
- Regel 6: Inget barn får bli utsatt för mobbning eller trakasserier.
- Regel 7: Alla barn har rätt att känna sig delaktig i sin förening.

Läs mer om Barnens spelregler [här](#).



5. Riktlinjer för barn- och ungdomsidrott

Vi följer Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsidrott som är en vägledning vid tillämpning av 1 kap 1 § RF:s stadgar, som beskriver idrottsrörelsens gemensamma verksamhetsidé, vision och värdegrund. Riktlinjerna innehåller fem huvudriktlinjer och ett antal konkreta insatser för att utveckla barn- och ungdomsverksamheten:

1. Trygghet: Skapa trygga och välkomnande miljöer.
2. Delaktighet: Erbjud delaktighet och inflytande.
3. Glädje: Främja inre drivkraft och långsiktig utveckling.
4. Allsidighet: Möjliggör allsidigt och lekfullt idrottande.
5. Hälsa: Bidra till hälsa och välbefinnande över tid.

Läs mer om riktlinjerna för barn- och ungdomsidrott [här](#).

6. Registerutdrag och referenstagning

Vi följer Riksidrottsförbundet krav på registerutdrag vilket innebär att alla idrottsföreningar ska kontrollera begränsade registerutdrag för alla ledare som har direkt eller regelbunden kontakt med barn under 18 år. I registerutdraget går det att se om personen är dömd för något av våra allra grövsta brott: mord, dråp, grov misshandel, människorov, samtliga sexualbrott, barnpornografibrott eller grovt rån. Att begära in utdragen är en del av ett förebyggande arbete och något som bör gälla lika för alla, oavsett hur länge en person verkat i en förening eller hur väl man känner varandra. Vid anställning eller rekrytering är det viktigt att samla in referenser på ledarna för att fastställa att de är lämpliga för rollen. Detta gäller alla ledare, oavsett var de kommer ifrån. Det är viktigt att föreningen både begär registerutdrag samt samlar in referenser innan en överenskommelse görs med en ny ledare. Det är ingen rättighet att vara en ledare inom föreningsidrotten, det är väsentligt att ledarna har goda intentioner och vill alla aktivas bästa. Inom Svensk Tyngdlyftning krävs det även att man har uppvisat ett registerutdrag för föreningen för att få en tränarlicens.



Om registerutdraget inte är tomt

Lagen säger inget om hur ni som förening ska agera om personen har begått något brott som syns i registerutdragen. Tänk däremot på att alltid sätta barnets bästa i främsta rummet när ni fattar ert beslut. Om registerutdraget visar domar som rör sexualbrott, barnpornografibrott, mord, dråp och olaga tvång rekommenderar vi att styrelsen tar ett samtal med personen och förklara att arbete med barn inte är lämpligt med den historiken. Behöver ni stöd i detta samtal kan RF/SISU-distriktets sakkunniga i barn- och ungdomsfrågor, eller Riksidrottsförbundets idrottsombudsman, vara till hjälp. För övriga brott kan styrelsen ha en dialog i föreningen och med personen i fråga om lämpligheten med att arbeta med barn.

Ansök om registerutdrag [här](#).

Ladda ner lathund för registerutdrag [här](#).



Handlingsplan - Om något oönskat har hänt

1. Skaffa en bild av läget!

- Vad har hänt? Vilka är inblandade? Är det akut så se till att säkra miljön för den som är utsatt.
- Undvik att själva försöka utreda vad som hänt i det här steget.
- Om det blir ett polisärende är det viktigt att ni inte har påverkat inblandade personer.

2. Om den utsatta är ett barn är det viktigt att tänka på följande:

- Ta omedelbar kontakt med föräldrarna. Ta stöd av RF:s dokument [Vägledning vid bedömning av barns och ungas bästa](#).
- Om problematiken misstänks finnas inom den utsattes familj ska [Socialtjänsten](#) i stället kontaktas.

3. Är förövaren ett barn är föräldradiolog väldigt viktigt. Kan händelsen rubriceras som ett lagbrott – anmäl också till [Socialtjänsten](#).

4. Om förövaren finns i föreningen är det viktigt att tänka på följande:

- Har förövaren ett förtroendeuppdrag i någon form, ska den personen ta en paus under eventuell utredning. Däremot är det viktigt att personen får möjlighet att förklara sin situation.
- Vänd dig till föreningens styrelse om ledaren i fråga inte lyssnar eller om det finns andra hinder att vända sig direkt till personen. Styrelsen är ytterst ansvarig i föreningen och kan exempelvis avsluta ett samarbete med ledaren.
- Om det finns hinder att vända dig till föreningens styrelse som exempelvis personkopplingar eller att oron är kopplad till styrelsen, kan du höra av dig till Svenska Tyngdlyftningsförbundet via office@tyngdlyftning.org.
- Det går även att kontakta respektive [RF-SISU distrikt](#) där det finns sakkunniga i barn- och ungdomsidrott och kan hjälpa till att föra dialog med föreningen eller guida dig rätt.



- Om ett ärende inte kan hanteras av varken förening, Svenska Tyngdlyftningsförbundet eller RF-SISU:s distrikt, kontakta Idrottsombudsmannen via telefon 08- 627 40 10 eller skicka e-post till idrottsombudsmannen@rf.se.
- Om du inte vill höra av dig till Idrottsombudsmannen av olika anledningar kan du använda dig av den anonyma och krypterade [visselblåsartjänsten](#), där Idrottsombudsmannen tar emot ärenden.

5. **Vill du göra en anmälan till Svenska Tyngdlyftningsförbundets disciplinnämnd?** Det kan inte göras anonymt.

Information om disciplinnämnden hittar du [här](#).

Lathund om hur du gör en anmälan till bestraffning hittar du [här](#).

6. **Vill du prata med någon om en händelse som rör doping?** Vänd dig till [Svensk Antidopings Visselblåsartjänst](#). Det kan röra sig om användning av förbjudna substanser eller metoder, manipulation av dopingkontroll-processen, innehav av förbjudna substanser eller assistans av läkare, tränare eller andra personer att använda förbjudna substanser eller metoder.

7. **Är händelsen ett brott?** Om ja, polisanmäl. Vid osäkerhet kontakta polisen för rådgivning. Om det inte är ett lagbrott, undersök om det kan vara ett brott mot era eller Riksidrottsförbundets stadgar. Om ja, anmäl till berört specialidrottsförbund. Om det varken är ett lagbrott eller stadgebrott så bör ni själva försöka reda ut vad som hänt och följa resterande steg i handlingsplanen. Känner ni er osäkra så ta kontakt med ert [RF-SISU distrikt](#) eller [Idrottsombudsmannen](#) på Riksidrottsförbundet.

8. **Identifiera vilket behov av stöd som finns** hos den utsatta, tränare, föreningsstyrelse, eventuellt andra inblandade och eventuell förövare.



9. **Identifiera vilka som behöver information** om det som hänt samt vilken form av information det ska vara. Tänk på den personliga integriteten, alla behöver inte veta allt.

10. **Följ upp situationen** och de inblandade så länge situationen kräver.

Gäller det något du reagerat på i Svenska Tyngdlyftningsförbundets verksamhet?

1. Ta i första hand upp dina synpunkter/erfarenheter med den som ansvarar för aktuell verksamhet inom Svenska Tyngdlyftningsförbundet. Om du är osäker på vem du ska kontakta, skicka ett meddelande till office@tyngdlyftning.org som kan guida dig rätt.
2. Du kan även kontakta Idrottsombudsmannen på RF via telefon 08- 627 40 10 eller skicka e-post till idrottsombudsmannen@rf.se.