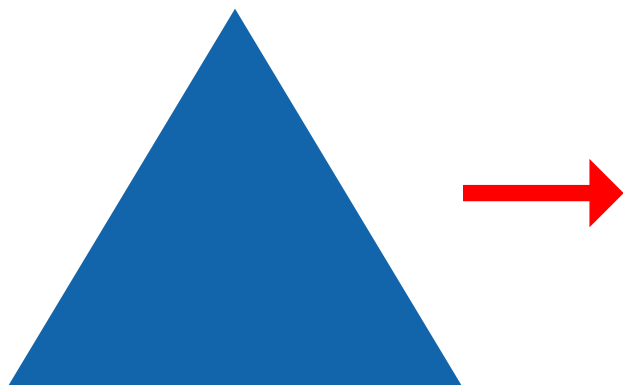


VÅR SYN PÅ TÄVLING

I våra tävlingar får alla vara med, ha roligt och bli utmanade utifrån sina egna förutsättningar. Vi tävlar och leker för vår egen skull. Hos oss är det du som ung som leder våra föreningar och aktiviteter. Det är du som väljer vilka idrotter och aktiviteter ni ska göra och hos oss finns något för alla.

VARFÖR BEHÖVES EN FÖRÄNDRING?

Vi vill att fler ska få plats i idrotten. I stället för att fokusera på att vinna - vill vi att alla ska få vara med, utvecklas och ha roligt. Det kan liknas med att gå från en triangel som bara har plats för några få i toppen, till en rektangel med rum för alla.



Den här handboken berättar hur er skol-IF kan tävla på ett sätt så alla kan vara med och ha roligt.

**INGET AV DET VI
SYSSLAR MED
HANDLAR OM ATT
VINNA. ÄNDÅ VINNER
ALLA PÅ DET.**

**ALLA BARN ÄR LIKA
MYCKET VÄRDA OCH SKA
BEHANDLAS MED RESPEKT**

REGEL



**ALLA BARN HAR RÄTT ATT
TRÄNA OCH UTVECKLAS
PÅ SINA VILLKOR**

REGEL



**ALLA BARN HAR RÄTT
TILL STÖTTANDE VUXNA**

REGEL



**INGET BARN SKA BLI
UTSATT FÖR SEXUELLA
ÖVERGREPP**

REGEL



**INGET BARN SKA
BLI UTSATT FÖR VÅLD**

REGEL



**INGET BARN FÅR BLI
UTSATT FÖR MOBBNING
ELLER TRAKASSERIER**

REGEL



**ALLA BARN HAR RÄTT ATT
KÄNNA SIG DELAKTIGA
I SIN FÖRENING**

REGEL



TIPS 1 – SKAPA EN AKTIVITET FÖR ALLA

Våra aktiviteter och tävlingar är till för olika nivåer, erfarenheter och förutsättningar. Det betyder att alla, oavsett om du är tjej, kille eller något annat är välkomna att delta. Det spelar ingen roll hur du ser ut och var du kommer ifrån, om du har en funktionsvariation, om du utövar någon religion eller vilken sexuell läggning du har. Att få vara med handlar också om att tycka till och bestämma. Det här sker inte automatiskt. För att fler ska vilja delta är det viktigt att tänka på det redan när du planerar aktiviteten.

BARNKONVENTIONEN

ARTIKEL 2:

Alla barn är lika mycket värda och har samma rättigheter. Ingen får diskrimineras.

SÅ HÄR KAN DU GÖRA:

- **Fråga alla om de vill vara med.**
- **Fråga deltagarna vad de vill göra.**
- **Spela i könsmixade lag.**
- **Gör banan för skoljoggen enkel att ta sig fram på med cykel eller rullstol.**
- **Gör så att platsen för tävlingen går att ta sig till för personer som sitter i rullstol.**
- **Se till att det finns omklädningsrum för alla.**

TIPS 2 - FOKUSERA PÅ ATT HA ROLIGT

Det viktigaste med idrott är att du får röra dig och att det känns roligt att vara med. Om du känner dig lyssnad på är det mer troligt att du vill delta. Exempelvis kan alla få rösta om hur ni ska tävla. Resultat är inte viktigt och ingen ska behöva slås ut. Det viktigaste är att alla får röra sig så mycket som möjligt. Barn mår bra av allsidig och varierad idrott och ska ha rätt att göra det.

**BARNKONVENTIONEN:
ARTIKEL 31: Barn har rätt
till lek, vila och fritid.**

SÅ HÄR KAN DU GÖRA:

- **Kom på egna aktiviteter med dina kompisar.**
- **Heja, ge high five och peppa alla som deltar.**
- **Skapa jämna lag genom lottning.**
- **Alla får spela lika mycket. Undvik spel där någon blir utslagen.**
- **Tävla tillsammans med kompisarna.**
- **Du kan välja på en lättare eller en svårare lek.**
- **Dela ut poäng för schysst beteende.**
- **Ge ett pris till alla som är med.**
- **Dela inte resultatlistor eller rangordning vid tävlingar för barn.**

TIPS 3 - TESTA NYA IDROTTER

Att röra sig mycket gör att du mår bra och får lättare att lära nya saker i skolan. Det är bra att träna på att röra dig på många olika sätt. På samma sätt som att din verktygslåda innehåller många olika verktyg, behöver kroppen olika sorters rörelser. Det ger dig fler sätt att använda kroppen och idrotta hela livet. Därför är det viktigt att testa många olika idrotter för att hitta något som passar just dig. Det här kallas också rörelseförståelse och är lika viktigt som att kunna läsa och räkna.

**BARNKONVENTIONEN:
ARTIKEL 6: Barn har rätt till
liv, överlevnad och
utveckling.**

SÅ HÄR KAN DU GÖRA:

- **Kom på egna sporter.**
- **Skapa nya regler för lek, till exempel att bara använda den arm man normalt inte använder eller få poäng genom att hjälpa en kompis.**
- **Låt unga leda aktiviteten.**
- **Gå en ledarutbildning.**
- **Låna idrottsprylar på Fritidsbanken.**
- **Ändra höjd på mål, korgar och hinder.**
- **Byta till lättare bollar och redskap.**
- **Anpassa storleken på spelplanen**
- **Ändra antalet spelare på planen.**

TIPS 4 - VAR FÖRBERED IFALL NÅGOT HÄNDER

Skol-IF har ett ansvar för att aktiviteterna ska vara trygga för deltagarna. Det gäller både från slag, knuffar och sparkar och från elaka ord. För att göra det enklare har Skolidrottsförbundet tagit fram en handlingsplan för "om något händer" under en aktivitet. I första hand ska du säga till en vuxen i närheten om ni behöver hjälp.

**BARNKONVENTIONEN:
ARTIKEL 19: Barn ska skyddas mot alla former av fysiskt eller psykiskt våld, skada eller övergrepp, vanvård eller försumlig behandling, misshandel eller utnyttjande, inklusive sexuella övergrepp.**

SÅ HÄR KAN DU GÖRA:

- **Se till att deltagarna är medlemmar i skol-IF.**
- **Kom överens om reglerna innan ni börjar.**
- **Små konflikter, som om bollen var över mållinjen kan lösas med sten-sax-påse.**
- **Utse en vuxen till säkerhetsansvarig.**
- **Kom överens om vad som händer om någon bryter mot reglerna innan ni börjar.**