

Policy för Trygga Idrottsmiljöer Krishanteringsplan

2026-04-13

Inledning

Idrotten är en viktig del av livet för många och närmare 90% av alla barn och ungdomar i Sverige har någon gång under sin uppväxt varit med i en idrottsförening. Det ger idrottsrörelsen ett stort ansvar att verksamheten bedrivs på ett bra sätt. All idrott för barn ska bedrivas från ett barnrättsperspektiv. Det betyder att verksamheten ska utgå ifrån barnets eget uttalade intressen och behov, där leken, glädjen och lusten att röra sig sätts i första rummet.

Vårby IK är en förening som står för idrottsglädje, gemenskap, utveckling och hälsa. Basen är en bred barn-, ungdoms- och juniorverksamhet där alla får utvecklas utifrån sina förutsättningar och sin ambitionsnivå. Vi erbjuder träning och utveckling för den som vill träna ibland, likväl som den som vill utveckla sin träning och tävling mot juniorelit. Vi vill få våra medlemmar att må bra och utvecklas genom idrotten och bidra till att idrottsintresset finns med genom hela livet. Det är därför viktigt att vi erbjuder barn, ungdomar och vuxna en trygg miljö att vistas i.

Syfte

Syftet med den här policyn är att göra alla medlemmar, aktiva, föräldrar, ledare och tränare medvetna om Vårby IK:s förhållningssätt om vad en trygg idrottsmiljö kännetecknas av. En säker och inkluderande aktivitetsmiljö där alla känner sig välkomna och respekterade.

I det här dokumentet finns Vårby IK:s riktlinjer för en trygg idrottsmiljö, dvs. likabehandling, ledarpolicy, alkohol och drogpolicy samt hur vi agerar om något barn far illa eller om någon bryter mot vår värdegrund och våra riktlinjer.

Värdegrund

Vår värdegrund genomsyrar hela föreningen och utgår från barnrättsperspektivet: lek, glädje och rörelse i första rummet. Alla aktiviteter ska främja trygghet, inkludering och respekt. Barn och ungdomar ska ges möjlighet att påverka sin verksamhet. Vi arbetar aktivt för att motverka diskriminering och kränkningar. Värdegrunden gäller alla våra medlemmar och finns att läsa i dokumenten "Vårby IK:s värdegrund" och den årligen uppdaterade presentationen som beskriver Vårby IK:s värdegrund samt konkretiseringsexempel av densamma.

Målgrupp

Samtliga aktiva, ledare, föräldrar och övriga verksamma inom föreningen ska ta del av dessa riktlinjer. I det här dokumentet gäller följande definitioner; **barn** är ålder upp till 12 år, **ungdomar** är mellan 13–25 år. **Ledare** är alla med uppdrag kopplat till barn- och ungdomsverksamhet. Dvs. ett ledaruppdrag omfattar även uppdrag inom exempelvis stuggrupp, klädgrupp, spårgrupp mm. Ledare i träningsgrupperna med uppdrag att träna barn och ungdomar benämns som **tränare** i detta dokument.

Ledarare ska utbildas inom det här området vid något av de årliga tränarmötena.

Likabehandlingspolicy

Alla är välkomna att vara aktiv i Vårby IK oavsett kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning eller ålder. Det är viktigt att vi samarbetar och hjälps åt för att alla ska trivas och stanna kvar i föreningen. Vi är alla värda lika mycket och allas åsikter och synpunkter ska respekteras. Vi arbetar aktivt för att alla medlemmar och anhöriga ska känna att vi är en familj och att vi bryr oss om varandra.

Alla vuxna i föreningen ska föregå med gott exempel genom att se till att alla i Vårby IK behandlas lika och ingen blir utsatt för kränkande behandling. Nedvärderande smeknamn, ord och handlingar får ej förekomma under träning och andra föreningsaktiviteter. Ledare och föräldrar bemöter olämpligt beteende omedelbart och är tydliga och agerar om antydning till mobbning, trakasserier och/eller kränkning finns.

Vid antydning om mobbning/trakasserier/kränkning är det viktigt att agera snabbt. Prata i första hand med någon tränare för aktuell träningsgrupp. Du kan även kontakta en ledamot i Vårby IK:s styrelse.

Huvudtränaren för träningsgruppen ska:

- Hålla samtal med den mobbade
- Hålla samtal med den/de som mobbar
- Kontakta vårdnadshavare till de inblandade
- Informera ordförande
- Vid behov, efter dialog med styrelsen, söks extern hjälp/stöd via SISU eller motsvarande
- Följa upp genomförda samtal och säkerställa att handlingarna har upphört

Om problemen skulle fortsätta trots ovanstående insats kommer Vårby IK att överväga avstängning från samtliga föreningsaktiviteter av den/de som mobbar. Det beslutet fattas av styrelsen.

Ledarpolicy

Att vara ledare är ett förtroendeuppdrag som innebär både rättigheter och skyldigheter. Ledare ska följa Vårby IK:s värdegrund och riktlinjer bland annat "Riktlinjer för tryggt och roligt på träningen", vara goda förebilder och skapa en trygg miljö. Som ledare ska du tänka på att:

- Jag behandlar alla med respekt utifrån att alla är lika mycket värda. Alla barn i träningsgrupperna har rätt att träna och utvecklas utifrån sina förutsättningar och utifrån sin ambitionsnivå.
- Jag arbetar för att våra barn- och ungdomar ska känna sig delaktiga i föreningen. Om barn och ungdomar är vana att få vara med att tycka till om sin verksamhet ökar chansen att de vågar berätta för sina tränare och ledare om sådant som inte känns bra.
- Vi är minst två vuxna vid varje aktivitet och strävar efter att det är en man och en kvinna. Det gäller även vid läger och tävlingar eller annan social aktivitet i föreningens regi. Desto fler som kan ha möjlighet att se och höra vad som förekommer runt de aktiva minskar också riskerna att något barn blir utsatt.
- Om det skulle uppstå ett behov där vi vuxna behöver finnas med i omklädningsrum ska vi alltid vara minst två vuxna samtidigt i rummet med de aktiva. I situationer där det finns ett behov ska det alltid vara minst två vuxna tex i allmänna omklädningsrum, där det är andra vuxna som inte tillhör föreningen.
- Grundprincipen vid samtliga läger- och tävlingsresor är att aktiva t.o.m. det år de fyller 10 år har förälder eller annan vuxen med sig. Föräldrar kan sinsemellan komma överens om att ta ansvar för varandras barn som är yngre än 10 år under läger- och tävlingsresor. En sådan överenskommelse är då inte att betrakta som ett ledaruppdrag under föreningens ansvar utan en uppgörelse mellan två föräldrar. Vid läger – och tävlingsresor där aktiva reser under föreningens ansvar ska det framgå i inbjudan. Vid dessa tillfällen ska så långt som möjligt aktiva sova i rum separerade från ledares rum. I situationer som kräver att ledare sover i samma rum som aktiva ska det så långt som möjligt vara två ledare som sover i det gemensamma rummet.
- Vi har minst ett möte per år med våra aktivas föräldrar. Genom att vi har en god dialog med föräldrar har vi möjlighet att tydliggöra vad föreningen står för och vilka förväntningar som finns på dem och deras barn vilket ofta bidrar till en ökad delaktighet och ökat ansvar.
- Jag som har ett tränaruppdrag ska lämna in ett begränsat registerutdrag vartannat år.
- Jag meddelar/kontaktar ansvarig ledare/styrelse om någon i vår förening bryter mot Vårby IK:s riktlinjer.
- Vårby IK erbjuder utbildning om vår värdegrund och våra riktlinjer för nya ledare och för alla tränare vid behov.

Begränsat utdrag ur belastningsregistret

Alla våra ledare, med uppdrag som tränare i våra träningsgrupper, ska from 15 års ålder visa upp ett utdrag ur belastningsregistret vartannat år. Alla nya ledare med uppdrag som tränare i våra träningsgrupper, ska visa upp utdrag ur belastningsregistret senast två månader från att de börjat som tränare. Registerutdragen visar bland annat olika sexualbrott och grova våldsbrott. Syftet med att begära ett begränsat registerutdrag är att minska risken för övergrepp mot barn och ungdomar. Alla har rätt att begära ett utdrag per år från polisen.

Ett utdrag begär ledaren själv från Polisen. Följ denna länk: [Barn i annan verksamhet, e-tjänst | Polismyndigheten](#)

Utdraget visas upp för ordföranden där detta bockas av i Sportadmin. Utdragen dokumenteras inte på annat sätt än en anteckning att det har visats upp. Se bilaga "Lista utdrag ur belastningsregistret Vårby IK".

Om registerutdraget inte är tomt gör Styrelsen en individuell bedömning om lämplighet där vi som förening alltid sätter barnens bästa i främsta rummet.

Alkohol -och drogpolicy

Vårby IK följer Riksidrottsförbundets riktlinjer för alkohol, narkotika, doping och tobak. Samhällets lagar och regler för alkohol, tobak och droger ska efterlevas. Syftet är att skapa en trygg miljö fri från droger. Ledare och andra vuxna ska vara medvetna om sin roll som förebilder.

Tobak

Vi har helt rökfria idrottsmiljöer inomhus och utomhus. Åldersgränsen är 18 år enligt svensk lag och vi uppmanar våra unga att inte använda tobak. Vidare tillåter vi inte att barn och ungdomar använder tobak inom vår verksamhet, träningar, tävlingar, läger etc. Föräldrar och ledare ska föregå med gott exempel och tänka sig för i sitt tobaksbruk.

Upptäcker vi att någon ungdom bryter mot ovan agerar vi på följande sätt:

- Ledaren/ Ledarna tar ett samtal med personen
- Ledaren/ Ledarna bör dessutom ta kontakt med förälder/ vårdnadshavare

Alkohol

Alkohol ska inte förekomma bland vare sig aktiva, ledare, eller andra vuxna i föreningen i samband med idrottsverksamhet för barn och ungdomar tex träning, träningsläger, tävling, annan social aktivitet eller resor till och från dessa.

Upptäcker vi att någon ungdom bryter mot ovan agerar vi på följande sätt:

- Ledaren/ Ledarna tar ett samtal med personen
- Ledaren/ Ledarna bör dessutom ta kontakt med förälder/ vårdnadshavare

Narkotika

Allt bruk och hantering av narkotika och dopningspreparat är förbjuden enligt svensk lag, och även i Vårby IK:s verksamhet. Varje enskild idrottare är själv ansvarig för att känna till och följa dopingreglerna. De flesta kända narkotiska preparat ingår också som en del av dopingreglerna.

Om vi skulle misstänka/upptäcka att någon aktiv, ledare eller vuxen medlem hanterat eller brukar narkotika eller dopningspreparat bör vi agera på följande sätt:

- Enskilt samtal med personen, alternativt förälder om medlemmen är under 18 år.
- Avstängning från eventuella uppdrag inom föreningen.
- Kontakt med sociala myndigheter och polis.

Samtidigt som föreningen tar avstånd från allt användande av droger och dopingpreparat och omedelbart agerar mot aktiv eller ledare som, under aktivitet anordnad av föreningen, uppträder påverkad av sådant medel ska vi också stötta dem som försöker ta sig ur ett missbruk. En spelare eller ledare som brutit sitt bruks-/missbruk av droger eller dopningspreparat ska alltid känna sig välkommen tillbaka till klubben och under rehabilitering ska vi, om möjligt, uppfattas som en stödjande part.

Rutin vid misstanke om att barn far illa

Vi vill att våra medlemmar i föreningen ska veta vad man kan och ska göra om man misstänker eller får kännedom om att ett barn far illa. Syftet är att genom kunskap skapa en trygghet så att vi vågar agera.

Om du misstänker att ett barn far illa - inom idrotten, i hemmet eller på annat sätt, har du en skyldighet att agera.

Barn som far illa kan exempelvis ha varit/vara utsatta för:

- Fysiskt och psykiskt våld
- Sexuella övergrepp
- Kränkningar och trakasserier
- Försummelse av fysiska eller psykiska behov

Du behöver inte vara säker på att ett barn far illa. Det räcker att du har fått kännedom, vilket kan innebära:

- att barnet själv berättar.
- att du ser tecken på att någon är fel och inte får rimliga förklaringar från barnet, förälder eller annan vårdnadshavare.
- att andra barn berättar för dig om en kompis.
- att du hört talas om av andra eller hört när barnen pratat med varandra.

Så här agerar du steg för steg:

1. Skaffa en bild av läget.
Vad har hänt, vilka är inblandade. Är det akut - säkra miljön för den som är utsatt. Undvik att själv försöka utreda händelsen.
2. Lyssna förutsättningslöst.
Även om den som anklagas är en omtyckt ledare eller person.
3. Kontakta krishanteringsgruppen.
4. Om den utsatta är ett barn:
 - Ta omedelbar kontakt med föräldrarna.
 - Om misstanken gäller hemmet – kontakta socialtjänsten i stället.

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

- Har förövaren ett förtroendeuppdrag i någon form, ska den personen ta time-out under eventuell utredning.
 - Är förövaren ett barn är föräldrdialog mycket viktig. Kan händelsen rubriceras som ett lagbrott- anmäl också till socialtjänsten.
5. Är det 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 våra eller RF:s stadgar. Om ja, anmäl till berört specialidrottsförbund. Om det inte är ett lagbrott eller stadgebrott utreder vi själva vad som har hänt.
6. Identifiera vilket behov av stöd som finns hos den utsatta, tränare, styrelse och ev. förövare.
 7. Identifiera vilka som behöver få information om det som har hänt samt vilken form av information. Tänk på den personliga integriteten. Kontakta krishanteringsgruppen.

Underlag för krishantering och hantering vid barn som far illa

1. Ta emot och anteckna information:
 - Informationsgivare
 - Informationsmottagare
 - Datum och tid
 - Beskrivning av händelse
2. Bedöm om händelsen kan utvecklas till en kris eller inte.
3. Gå igenom checklista:
 - Säkerställ att polis/räddningstjänst har larmats vid behov.
 - Fokusera på att visa empati för samtliga inblandande.
 - För protokoll för de åtgärder som vidtas och uppföljning.
 - Dokumentera händelseförlopp
 - Vad har hänt?
 - När hände det?
 - Var hände det?
 - Vem/vilka/vad har drabbats?
 - I vilken omfattning har de/det drabbats?
 - Fastställ kommunikationsplan
 - Vem uttalar sig?
 - Hur?
 - Vad?
 - När?
4. Informera styrelsen.
5. Kontakta extern expertis vid behov.
6. Utvärdering av krisgruppens agerande.
 - Vad fungerade bra?

- Vad kunde ha gjorts bättre?
- Beslut om förbättringsåtgärder.
- Ska någon uppmärksammas för sin enskilda insats?

Krishanteringsplan

Vår handlingsplan finns för att stödja föreningens medlemmar och närstående i situationer som avviker från det normala. Krishanteringsplanen ska vara väl känd och förankrad bland alla i vår förening. Ansvarig för att krisplanen delges är styrelsen.

Syfte

Krishanteringsplanen syfte är att:

- skapa en krismedveten beredskap inför oväntade allvarliga händelser för att minimera risken för kaos och fler olyckor.
- omhänderta de som drabbats av olyckor eller andra allvarliga händelser så effektivt och humant som möjligt.
- motverka stress för de inblandade.
- genom snabbt och tydligt agerande minimera risk för spekulationer.
- stötta föreningens krisgrupp och dess resurspersoner i arbetet med att hjälpa medlemmar/föreningen.

Krishanteringsgrupp

Namn	Mobilnr	e-post
Anna Mannelqvist, Ordförande	070-661 51 92	anna.mannelqvist@umu.se
Lotta Andersson, ungdomsansvarig/tränare	070-342 38 31	lotta.andersson@varby.nu
Annelie Bryngelsson, ledamot styrelsen	070-5710161	annelie.bryngelsson@varby.nu
Anna Eklund, leg. Psykolog (extern kontakt och medlem Vårby)	070-2553449	akl_hagglund@hotmail.com
Kent (tränare)		

Krisgruppens arbetsgång

- Den i krisgruppen som blir kontaktad ansvarar för telefonkedja till övriga i gruppen.
- Sammankalla krisgruppen fysiskt alternativt teamsmöte.
- Skriv protokoll på mötet och sammanställ aktuellt händelseförlopp.

- Kontakta resurspersoner aktuella för det som har inträffat.
- Utvärdera och följ kontinuerligt upp insatserna.
- Informera öppet, sakligt och tydligt.
- Vid olyckor kontakta polisen som har informationsansvar gentemot allmänheten.
- För att undvika onödiga spekulationer bör information om det inträffade ges så snabbt som möjligt.

Viktiga telefonnummer

Namn/myndighet	Telefonnummer	Webbsida
Larm, brådskande – SOS Alarm	112	www.sosalarm.se
Polis, ej brådskande	114 14	www.sosalarm.se
Sjukvårdsrådgivning	1177	www.1177.se
Rädda barnen	08-6989000	www.raddabarnen.se
BRIS	116111	www.bris.se

Händelseprotokoll

Notera alla viktiga händelser, tidpunkter och beslut/åtgärder under krisen. Detta protokoll ska föras för att hålla gruppen orienterad i tiden, för att man ska veta vilka åtgärder som vidtagits och för att vid en eventuell utredning kunna påvisa vad som gjorts och när det gjordes.

Tidpunkt
Händelse
Åtgärd/beslut
Ansvarig
Klart/när

Akut kris eller olycka

1. Larma 112.

Den som larmar uppger följande:

- Vem det är som ringer och vilket telefonnummer du ringer ifrån.
- Vad som har hänt.
- Var har det hänt dvs vart ska räddningspersonalen bege sig.
- Hur många är skadade och hur allvarliga är skadorna.
- När det har hänt.

2. Sätt alla i säkerhet så att ingen befinner sig i direkt fara och fler riskeras att skadas. Ta hand om den skadade.

3. Påbörja hjärt- och lungräddning vid andningsstopp och ingen puls. Stoppa blödningar, stabilisera skador och håll personen varm.

4. Kontakta så fort som möjligt föreningens krisgrupp.

5. Se till att ingen lämnar olycksplatsen innan räddningspersonal har anlänt.

Plötsligt dödsfall inom föreningen

1. Larma 112 vid akut situation

2. Kontakta så snabbt som möjligt föreningens krisgrupp för rådgivning om hur ni ska gå vidare.

3. Utred vem som berörs av dödsfallet och vilken roll krisgruppen har gällande information till anhöriga.

Media och kommunikation

Vi har ett ansvar i Vårby IK att vara ett språkrör för vår förening och vår trovärdighet. Bristande kommunikation skapar utrymme för spekulationer och kan skada förtroendet.

Vi hänvisar alltid till ordförande för uttalande i media och annan kommunikation.

Generella råd

- Informera- ej propagera.
- Spekulera aldrig- håll dig till fakta.
- Erkänn det uppenbara, även det negativa- det skapar förtroende. Berätta vad vi gör för att lösa problemet eller andra aktuella åtgärder.
- Fatta dig kort och tydligt.
- Om du inte vill eller kan besvara en fråga- förklara varför. Använd aldrig "inga kommentarer".
- Sätt in händelsen i ett perspektiv ex: "Detta är allvarligt, men kom ihåg att varje dag tränar och tävlar tusentals aktiva och det är mycket sällsynt med denna typ av olyckor i vår idrott".

När en journalist ringer

Fråga efter källan om det rör sig om en olycka eller dödsfall.

Om uppgiften är ny för dig - uttala dig inte förrän du själv har haft möjlighet att kontrollera uppgiften. Be att få ringa tillbaka.

Fundera under tiden:

- Vad vill journalisten?
- Är du rätt person att intervjua, ska du samråda med någon annan?
- Vad vill du förmedla: fakta, budskap, argument.

Ha fakta tillgängliga. Undvik fackspråk. Berätta om:

- Kunskap hos inblandade
- Säkerhetsrutiner
- Personlig säkerhetsutrustning
- Ange kontaktpersoner

Pressmeddelande

Skicka gärna ett kort, första meddelande och visa att mediekontakt är etablerad. Vänta inte på att få fram all fakta och svar på alla frågor. Komplettera senare med uppdaterad information.

Ta fram underlag:

- Vad har hänt? Händelseförlopp, personskador, materiella skador.
- Vad är viktigt att berätta? Säkerhet. Konsekvenser.

Varför hände det? Var försiktig med orsak och skuld. Vilka fakta (statistik m.m.) finns?

Ingress ska svara på frågorna:

- Vad, vem, hur, varför, var och när?
- Formulera det viktigaste i en mening.
- Skriv konkret och kort – ska kunna läsas på 10 sekunder.

Brödtext

- Börja med det viktigaste, följ upp med slutsatser och konsekvenser.
- Skriv korta meningar (15–20 ord per mening), en sak per mening.
- Använd aktivt språk och stryk överflödiga ord.
- Skriv enkelt, undvik fackuttryck.

Ange alltid vem som kan svara på mer information och ge mobilnummer till den/de personerna.