

UPPFÖRANDEKODEN

Arbetshäfte



Svenska Konståkningsförbundet



SVENSKA KONSTÅKNINGSFÖRBUNDETS UPPFÖRANDEKOD

1. Vi ger alla medlemmar inom svensk konståkning möjlighet att uppleva glädje, glöd och gemenskap.
2. Vi ansvarar för åkarnas och övriga aktivas hälsa och välmående i samband med konståkningsverksamhet.
3. Vi underlättar åkarens och övriga aktivas utveckling med utgångspunkt i den enskilda individens utvecklingsnivå, förutsättningar och ambitionsnivå.
4. Vi är goda förebilder genom vårt uppförande både på och utanför isen.
5. Vi bidrar till åkarens och de övriga aktivas utveckling genom att göra dem delaktiga i beslut som rör deras konståkningsutövande samt skapar en miljö där individen reflekterar och tar ansvar.
6. Vi förespråkar och utövar rent spel och en dopningsfri idrott.
7. Vi håller oss uppdaterade kring och är förtrogna med gällande stadgar, regler och allmänna bestämmelser för föreningen, distriktet och förbundet.
8. Vi accepterar ingen form av kränkningar eller trakasserier.
9. Vi respekterar varandras olika roller och uppdrag samt accepterar spelets regler, regeltolkningar och beslut vid tävling och test.
10. Konståkning är en idrott för alla och vi respekterar allas lika värde.

Innehåll

- 04 Svenska Konståkningsförbundets uppförandekod
Syftet med Koden
Arbetshäfte: Svenska Konståkningsförbundets uppförandekod
- 06 1. Vi ger alla medlemmar inom svensk konståkning möjlighet att uppleva glädje, glöd och gemenskap.
- 08 2. Vi ansvarar för åkarnas och övriga aktivas hälsa och välmående i samband med konståkningsverksamhet.
- 10 3. Vi underlättar åkarens och övriga aktivas utveckling med utgångspunkt i den enskilda individens utvecklingsnivå, förutsättningar och ambitionsnivå.
- 12 4. Vi är goda förebilder genom vårt uppförande både på och utanför isen.
- 14 5. Vi bidrar till åkarens och de övriga aktivas utveckling genom att göra dem delaktiga i beslut som rör deras konståkningsutövande samt skapar en miljö där individen reflekterar och tar ansvar.
- 16 6. Vi förespråkar och utövar rent spel och en dopningsfri idrott.
- 18 7. Vi håller oss uppdaterade kring och är förtrogna med gällande stadgar, regler och allmänna bestämmelser för föreningen, distriktet och förbundet.
- 20 8. Vi accepterar ingen form av kränkningar eller trakasserier.
- 22 9. Vi respekterar varandras olika roller och uppdrag samt accepterar spelets regler, regeltolkningar och beslut vid tävling och test.
- 24 10. Konståkning är en idrott för alla och vi respekterar allas lika värde.
- 26 Avslutningsvis

Foto: Anna Bolteus, Felicia Malmström, Frida Möller, Adrian Pehrsson

Med reservation för ändringar.

Svenska Konståkningsförbundets UPPFÖRANDEKOD

Svenska konståkningsförbundet har en uppförandekod som grundar sig i konståkningens gemensamma värdegrund och våra gemensamma riktlinjer som framgår i idédokumentet Konståkning Vill.

Uppförandekoden omfattar alla i föreningen, distriktet och förbundet, oavsett vilken roll man har – styrelseledamot, anställd personal, ledare, kursföreläsare, teknisk funktionär, tränare, åkare och deras föräldrar/familjer.

Syftet med Koden

Vad vill vi uppnå?

Syftet med att ha en uppförandekod är att säkra att vi lever och leder enligt konståkningens gemensamma värdegrund och vårt idédokument Konståkning Vill.

Genom att utgöra en gemensam syn på hur vi ska uppträda kan Uppförandekoden fungera som ett verktyg för att förebygga och lösa konflikter och underlätta samarbeten inom vår idrott.

Idrottsrörelsen har ett stort ansvar för medlemmarna. Genom att leva och leda i enlighet med Uppförandekoden kan vi säkra sunda verksamheter i föreningarna och säkerställa att våra medlemmar mår bra. Verksamheter där fler känner sig välkomna och fler vill stanna kvar längre.

Konståkningens värdegrund:

Glädje, glöd och gemenskap!

Det är starka drivkrafter för vår verksamhet. Vi vill bedriva och utveckla verksamheten så att vi ska ha roligt, må bra och prestera efter egen förmåga och vilja.

Arbetshäfte: Svenska Konståkningsförbundets uppförandekod

Det här arbetshäftet är tänkt som ett förebyggande verktyg för dig och din förening.

Genom att reflektera över vad uppförandekoden betyder för dig i din/dina roller i föreningen, distriktet och förbundet kan du undvika att hamna i problematiska situationer i onödan.

Om problem uppstår är du också bättre förberedd på att hantera dem på ett effektivt och konstruktivt sätt.



I Konståkning Vill har vi kommit överens om att konståkning står för:

- Demokrati och Delaktighet
- Allas rätt att vara med
- Rent spel

Vi säger också att konståkning följer FN:s deklaration om de mänskliga rättigheterna, FN:s konvention om barns rättigheter (Barnkonventionen), FN:s internationella konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning och Internationella Skridskounionens (ISU) regler och riktlinjer (t.ex. Code of Ethics).

Vilken är din roll?

Tänk på att man ofta har flera roller och kontaktytor. Det betyder att man har många att ta hänsyn till.

Som tränare till exempel ska du inte bara behandla dina åkare i enlighet med uppförandekoden, utan även dina tränarkollegor, domare och alla de som är verksamma i din förening, distriktet och förbundet.

Som domare har du ett ansvar dels gentemot åkarna som ska behandlas på ett korrekt sätt så att de mår bra och vill fortsätta inom vår idrott. Du har också ett ansvar gentemot dina domarkollegor och alla de som är verksamma i din förening, distriktet och förbundet. Alla ska behandlas på ett schyst och utvecklande sätt.

Vi ger alla medlemmar inom svensk konståkning möjlighet att uppleva glädje, glöd och gemenskap.

Diskussionsexempel

"En tränare favoriserar en av åkarna i en av era grupper. Åkaren får alltid sin vilja igenom och överöses av beröm."
- Hur handlar du då?

"Du får höra att en åkare som tränat i flera år och med glädje har sysslat med flera idrotter, plötsligt kommer hem en dag och påstår att det är töntigt och tråkigt att syssla med konståkning. Du anar att det kan bero på grupptricket från kompisarna som för en tid sedan slutade med konståkning."

- Hur hanterar du åkarens vilja att sluta med konståkning?
- Vad kan du göra för att få åkaren att fortsätta vara aktiv?

Glädje, glöd och gemenskap!

Det är starka drivkrafter för vår verksamhet. Vi vill bedriva och utveckla verksamheten så att vi ska **HA ROLIGT**, må bra och prestera efter egen förmåga och vilja.

"En åkare är på test och ska göra Fritest 2. Hon känner sig nervös och benen är lite skakiga. Hon gör sitt bästa och håller sig på benen, men det är inte helt perfekt. Piruetterna kändes kanon, så de borde hon i alla fall få beröm för. Hon tänker att det inte är hela världen om hon inte blir godkänd, men det ska bli spännande att höra vad domarna säger och vad som eventuellt behöver rättas till för att bli godkänd nästa testtillfälle. När domaren säger att hon åkt dåligt, att hon höll en låg nivå och att hon inte borde testat känner hon sig både ledsen och orolig. Hon vill nog inte testa igen. Tänk om benen inte gör som hon vill den gången heller och domarna blir arga igen. Åkgglädjen känns som bortblåst och hon vill helst sluta med konståkning."

- Vad tycker du om domarens utlåtande?
- Hur har det peppat henne att träna vidare?

"Du har hand om en stor grupp barn/ungdomar där nivån är spridd."
- Hur får du alla att trivas?



Därför att:

En inre motivation är en viktig pusselbit för att få medlemmen att vilja fortsätta med konståkning hela livet. Genom glädje och gemenskap vara en del av ett sammanhang som gör att man trivs och känner trygghet.

Så att:

Varje individ känner sig glad och stolt före, under och efter varje konståkningstillfälle. Ingen individ känner sig utanför och riskerar utsättas för kränkande särbehandling.

Så här kan du göra:

- Prata med samtliga åkare i gruppen och tilltala dem med namn vid varje tillfälle.
- Genomför regelbundet aktiviteter som främjar gruppgemenskapen.
- Ha ett förhållande mellan beröm och kritik på 5:1.
- Bedriv en verksamhet där varje individ upplever åkgglädje och får möta utmaningar på sin nivå.
- Ingrip aktivt vid alla former av trakasserier, mobbning eller annan kränkande behandling.
- Tänk på att de tekniska funktionärerna ofta har heltidsjobb och ibland måste prioritera annat arbete eller privatliv.

Tränaren/ledaren/tekniska funktionären/arrangören/föräldern

Jag ger alla medlemmar inom svensk konståkning möjlighet att uppleva glädje och gemenskap i konståkningen och för mig betyder det att:

För att omsätta detta i handling ska jag:

Vi ansvarar för åkarnas och övriga aktivas hälsa och välmående i samband med konståkningsverksamhet.

Diskussionsexempel

"Du får kännedom om att flera åkare i en förening har blivit smala och visar tecken på att de inte mår bra."
- Hur hanterar du situationen?

"Du vaknar på morgonen och känner dig febrig. Ikväll är det återigen dags för träning."
- Var går din gräns för dig och dina åkare för när ni avstår träning och tävling på grund av sjukdom?

Glädje, glöd och gemenskap!

Det är starka drivkrafter för vår verksamhet. Vi vill bedriva och utveckla verksamheten så att vi ska ha roligt, **MÅ BRA** och prestera efter egen förmåga och vilja.

"Du har en åkare i gruppen som är duktig på att hitta fel på sig själv och sina prestationer. Du ger beröm, men åkaren svarar alltid med att påtala allt hon/han gjorde fel."
- Hur jobbar ni med detta?

"En tränare blir uppringd klockan 2 på natten av en förälder som har frågor kring träningen och undrar varför inte hans barn gjort större framsteg."
- Hur tänker ni kring detta?
- En tränare finns till för alla barnen i klubben, hur tror du tränaren maktar med att bli väckt av föräldrar mitt i natten?



Därför att:

Konsekvenserna av att träna och tävla (arbeta) på ett sätt eller i en miljö som riskerar individens hälsa och välmående kan påverka utövarns vilja, intresse och möjlighet att fortsätta.

Så att:

Individen mår bra, såväl fysiskt som psykiskt, och kan därmed träna och tävla (arbeta) i önskad utsträckning.

Så här kan du göra:

- Se till att ingen tränar eller tävlar sjuk eller skadad.
- Se till att åkarna äter och dricker tillräckligt mycket.
- Ha en positiv inställning och stärk den aktives självkänsla.
- Jobba på att lära den aktive att tänka positivt kring sin prestation.
- Tänk på hur du mår när du går hem – må bra!
- Ha en löpande dialog med den aktive där ni tillsammans ser till att riskerna för överbelastningsskador minimeras.
- Ha en löpande dialog med den aktive där ni tillsammans säkerställer att hon/han har en balans i tillvaron och hinner med även andra ev. "krav" i livet.
- Etablera och ta hjälp av ett nätverk (t.ex. sjukgymnast, dietist, psykolog eller dyl).

Tränaren/ledaren/tekniska funktionären/arrangören/föräldern

Jag ansvarar för åkarnas och övriga aktivas hälsa och välmående i samband med konståkningsverksamhet och för mig betyder det att:

För att omsätta detta i handling ska jag:

Vi underlättar åkarens och övriga aktivas utveckling med utgångspunkt i den enskilda individens utvecklingsnivå, förutsättningar och ambitionsnivå.

Diskussionsexempel

”En åkare i din grupp pressas hårt av sina föräldrar. Åkaren tränar redan flera extrapass och föräldrarna vill att åkaren ska specialisera sig på konståkning. På sistone har åkaren börjat få svårt att prestera bra under träning/tävling och verkar inte tycka att det är roligt längre.”

- Hur agerar du?

- Hur tycker du att föräldrar ska förhålla sig till sina barns idrottande?

”En domare som tillhör din förening känner stor glädje i domaryrket och hoppas på fortsatt utveckling i sin domarkarriär. Domaren känner sig tyvärr åsidosatt och bortglömd i föreningens verksamhet. Önskemål kring vidareutbildning/utbildning för att få behålla sin licens ses som en onödig kostnad.”

- Hur säker ni att alla känner sig inkluderade i verksamheten?

- Har ni utvecklingssamtal även med klubbens domare i din förening?

Glädje, glöd och gemenskap!

Det är starka drivkrafter för vår verksamhet. Vi vill bedriva och utveckla verksamheten så att vi ska ha roligt, må bra och **PRESTERA EFTER EGEN FÖRMÅGA OCH VILJA.**

”Barnets bästa ska alltid beaktas vid varje beslut”

Barnkonventionen, Artikel 3



Därför att:

Varje individ ska ges möjlighet att utvecklas i sin egen takt och ska hela tiden ha en känsla av att hon/han utvecklas.

Så att:

Detta bidrar till att individen stannar kvar längre i konståkning.

Så här kan du göra:

- Var lyhörd och låt åkarens förutsättningar och mål styra, inte dina egna.
- Använd metoder för regelbunden dialog med varje individ om dennes upplevelser av verksamheten.
- Utforma träningen så att den stimulerar långsiktig utveckling (inte kortsiktiga resultat) och motverkar utslagning.

Tränaren/ledaren/tekniska funktionären/arrangören/föräldern

Jag underlättar individernas utveckling med utgångspunkt i den enskilda individens utvecklingsnivå, förutsättningar och ambitionsnivå och för mig betyder det att:

För att omsätta detta i handling ska jag:

Vi är goda förebilder genom vårt uppförande både på och utanför isen.

Diskussionsexempel

”Under träning och tävling hör du ofta fula ord i samband med att någon misslyckas eller blir irriterad på någon annan.”

- Vilka regler finns i din förening för hur man får/ska bete sig?
- Vilket språkbruk tycker du är okej under träning och tävling?

”Händer det att du ser olämpliga kommentarer/inlägg på Facebook som rör konståkningen/konståkare?”

- Har du något exempel?
- Hur tacklar vi den typen av beteende?

”Genom såväl uppförande som muntliga och skriftliga uttryck vara ett föredöme när det gäller ärlighet, respekt, sanning, rättvisa, etiskt uppförande och sportslig anda.

Vi förstår att deltagandet i svensk konståkings verksamhet som ledare, funktionär, tränare, åkare och förälder medför ett viktigt ansvar.

Vi visar respekt, rättvisa och opartiskhet.”

ISUs Code of Ethics

”En förälder sitter på läktaren och uppmärksammar att en domare som tidigare underkänt hennes dotter på ett test ska döma tävlingen. - Den där tjocka, sopan borde bli av med sin domarlicens, utbrister mamman högt och ljudligt. ”

- Är det okej att prata på det sättet om en annan människa?

”Några äldre, väletablerade ledare bestämmer sig för att sätta lite extra press på sina yngre, mer oerfarna kollegor. De behöver veta sin plats och ska lära sig ett och annat.”

- Vilket typ av ledarskap känns lämpligt att ”utöva” mot sina kollegor?
- Vilken effekt kan det i sin tur tänkas ha på de yngre eller mer oerfarna kollegornas ledarskap och därmed effekter på åkarnas träningsmiljö?



Därför att:

Ledare inom konståkningen är i en överordnad position i förhållande till åkarna de leder och har därmed ett stort förtroende och ansvar. Barn gör inte som du säger utan de gör som du gör.

Så att:

Vi tillsammans skapar en sund kultur som präglas av att vi är lyhörda för den enskilde individens behov och visar förståelse för varandra.

Så här kan du göra:

- Hälsa på alla du möter.
- Var en bra kompis.
- Lev som du lär – samstämmighet mellan det du säger och det du gör i alla sammanhang där du möter dina åkare.
- Utnyttja aldrig positionen som tränare/ledare för egen vinning eller på bekostnad av andras välmående.
- Var ett föredöme när det gäller ärlighet, respekt, sanning, rättvisa, etiskt uppförande och sportslig anda. Detta genom såväl uppförande som muntliga och skriftliga uttryck.
- Tänk på hur du uttrycker dig även i sociala media.
- Försök förmedla en respekt och stolthet för sporten, t.ex. genom att lyfta fram förebilder eller prata om konståkningens historia.

Tränaren/ledaren/tekniska funktionären/arrangören/föräldern

Jag är en god förebild både på och utanför isen och för mig betyder det att:

För att omsätta detta i handling ska jag:

Vi bidrar till åkarens och de övriga aktivas utveckling genom att göra dem delaktiga i beslut som rör deras konståkningsutövande samt skapar en miljö där individen reflekterar och tar ansvar.

Diskussionsexempel

"En åkare i din grupp lägger ner mycket tid på sin konståkningsträning och tycker det är jättekul. Däremot finns ej samma intresse för skolarbete och andra fritidsintressen."

- Hur ser du som tränare på denna situation?

- Hur tänker du på balansen mellan träning, skola och övrig tid?

"En åkare som åkt länge har tröttnat på att tävla och skulle vilja åka mer på kul. Att prova på domaryrket skulle också vara spännande, men föreningen där åkaren är aktiv ser ingen anledning att stötta en sådan karriärförlängning."

- Vilka träningsalternativ erbjuder ni i er förening?

- Hur ser ni på olika karriärvägar för era åkare?

"Glädjen - att känna gemenskap och tillhörighet, att få känna sig duktig och kompetent och att **KÄNNA ATT JAG SJÄLV KAN PÅVERKA OCH STYRA DET JAG HÅLLER PÅ MED**, är de viktigaste ingredienserna i både träning och tävling för barn och ungdomar." (Från RF's anvisningar för Barn- och Ungdomsidrott)

"Idrott på barn och ungdomars villkor..."

"Verksamheten ska utgå från respekten för den enskilda flickans eller pojkens fulla människovärde och att barndomen har ett egenvärde. Barnet är en självständig individ med egna rättigheter, som t.ex. rätten att uttrycka sina synpunkter. Samtidigt som barnet har rätt till stöd och skydd." (ur Idrott och Barnkonventionen, Plattformen)

"Konståkningen står för demokrati och delaktighet"

Konståkningen Vill

"Alla barn har rätt att säga sin mening och få den beaktad"

Barnkonventionen, Artikel 12



Därför att:

En ökad delaktighet och en ökad känsla av självbestämmande leder till åkare med en egen inre drivkraft (autonomt). I takt med ökad ålder och mognad bör individens delaktighet öka.

Så att:

Många blir kvar i konståkningen i olika positioner under hela livet.

Så här kan du göra:

- Använd former för delaktighet och dialog med åkarna där de ges möjlighet att framföra sina åsikter och synpunkter.
- Lyssna "på riktigt" till de åsikter och synpunkter som inkommer.
- Ge individerna större ansvar för sitt idrottsutövande i takt med ökad ålder och mognad.
- Prata om en utvecklingsplan för åkaren att på sikt gå vidare till tränar-/domarsidan och vidareutveckla sig inom detta.

Tränaren/ledaren/tekniska funktionären/arrangören/föräldern

Jag bidrar till åkarnas utveckling genom att på olika sätt göra dem delaktiga i beslut som rör deras konståkningsutövande, samt skapar en miljö där åkaren reflekterar och tar eget ansvar och för mig betyder det att:

För att omsätta detta i handling ska jag:

Vi förespråkar och utövar rent spel och en dopningsfri idrott.

Diskussionsexempel

”En tränare ringer upp en domare efter avslutad tävling och är ursinnig för att inte distriktets åkare dömts upp lite i tävlingen för att kunna säkra en plats i A-tävlingarna nästa säsong. Nu gick sista platsen till tjockisen från XXXX KK.”
- Hur förhåller vi oss till bedömning av dagens prestation?

”Jag har diabetes. Vad säger antidopningsreglerna om att jag tar min medicin när jag representerar Sverige på internationella tävlingar?”

- Kan man söka dispens om man är i behov av medicinering?
- Gäller samma regler för en åkare på klubb tävlingsnivå?

Från ISUs Code of Ethics:

Vi visar respekt, rättvisa och opartiskhet. Vi förespråkar och i praxis visar ”fair play” som definieras enligt följande: ”Fair play definieras som mycket mer än att agera enligt reglerna. Det omfattar begreppen vänskap, respekt för andra och att alltid agera i god anda. Fair play definieras som ett sätt att tänka, inte bara ett sätt att agera. Det innefattar frågor som rör avskaffande av fusk, partiskhet, dopning, våld (både fysiskt och verbalt), utnyttjande, ojämlika möjligheter, överdriven kommersialisering och korruption.”



Ren vinnare är en e-utbildning för idrottsutövare och stödpersonal som har uppdaterats enligt gällande dopingregler från 1 januari 2015. Genom sju korta moduler lär du dig det allra viktigaste inom antidoping.

www.renvinnare.se

Därför att:

Rent spel och ärlighet är en förutsättning för idrottsutövande och tävlande på lika villkor.

Så att:

Vår verksamhet uppfattas som meningsfull och positiv och inspirerar våra aktiva att utvecklas och stanna kvar i konståkningen.

Så här kan du göra:

- Uppmuntra gott uppträdande såväl på som vid sidan av isen.
- Håll dig inom ramarna för överenskommelser och regler.
- Främja rättvisa och opartiskhet.
- Ta avstånd från och arbeta aktivt mot användandet av förbjudna preparat – doping – för att uppnå bättre resultat.
- Kom ihåg att varje enskild idrottare själv är ansvarig att känna till och följa dopingreglerna och idrottsutövare är personligt ansvariga för allt de äter eller intar på annat sätt.
- Håll dig uppdaterad kring gällande antidopningsregler: www.svenskkonstakning.se/Trana/Antidoping/
- Utbilda din förening genom Vaccinera klubben: www.rf.se/vaccinera
- Utbilda din förening genom Ren vinnare: www.renvinnare.se

Tränaren/ledaren/tekniska funktionären/arrangören/föräldern

Jag förespråkar och utövar rent spel och en dopningsfri idrott och för mig betyder det att:

För att omsätta detta i handling ska jag:

Vi håller oss uppdaterade kring och är förtrogna med gällande stadgar, regler och allmänna bestämmelser för föreningen, distriktet och förbundet.

Diskussionsexempel

"Eftersom föräldrarna inte är medlemmar i klubben är det svårt att begära att de ska följa klubbens regler."
- Hur jobbar ni med detta i er förening?

"Vår förening tycker att många av Riksidrottsförbundets och Svenska Konståkningsförbundets direktiv går stick i stäv med föreningens planer och mål."
- Vilka skyldigheter har en förening?
- Kan man gå ur Svenska Konståkningsförbundet och ändå delta i tävlingsverksamheten?



Därför att:

Vårt medlemskap i föreningslivet innebär att vara en del av en gemenskap där många ska trivas. Vi behöver ha en gemensam uppfattning om vad verksamheten går ut på.

Så att:

Vi skapar en positiv miljö med ömsesidig respekt för regler och varandras roller. Vi undviker onödiga konflikter och regelbrott.

Så här kan du göra:

- Ta ansvar för att hålla dig informerad.
- Var delaktig på årsmöten.
- Fråga din förening om du inte hittar informationen.
- Se till att stadgarna är aktuella och finns tillgängliga på hemsidan.
- Ha en kontinuerlig och öppen dialog kring värdegrundsfrågor.
- Häng med i tiden så att reglerna känns aktuella.

Tränaren/ledaren/tekniska funktionären/arrangören/föräldern

Jag håller mig uppdaterad och är förtrogen med gällande stadgar, regler och bestämmelser och för mig betyder det att:

För att omsätta detta i handling ska jag:

Vi accepterar ingen form av kränkningar eller trakasserier.

Diskussionsexempel

”En åkare behandlas på ett oschyst sätt av både tränaren och flera av klubbkamraterna. Föräldrarna samlar mod och kontaktar styrelsen men det känns jobbigt eftersom alla i styrelsen är föräldrar till barnen i klubben.”

- Hur tänker ni kring detta?

”Under träning och tävling tar några av dina åkare många bilder med sina mobiler, både i och utanför omklädningsrummet. Du är orolig för att bilderna ska hamna på nätet. Dessutom har en åkare skrivit nedvärderande saker om andra åkare i gruppen på sin facebookside.”

- Vad tycker du om detta?

- Hur agerar du?

- Vad kan du göra för att förhindra att bilder och nedsättande texter läggs ut på nätet?

- Finns det regler kring detta i din förening?

Glädje, glöd och gemenskap!

Det är starka drivkrafter för vår verksamhet. Vi vill bedriva och utveckla verksamheten så att vi ska **HA ROLIGT, MÅ BRA** och prestera efter egen förmåga och vilja.

”Vid ett ”round table-möte” efter en tävling är skiljedomaren starkt kritisk mot såväl nivån på domarna som åkarna på tävlingen. Flera unga domare känner sig ställda mot väggen, starkt ifrågasatta men också hänade och uthängda inför sina domarkollegor.”

- Hur kommunicerar du med dina kollegor?

- Behandlas alla i panelen likvärdigt eller har man medvetet eller omedvetet delat in panelen i ett A och ett B-lag?

- Hur framför vi kritik på ett värdigt och konstruktivt sätt som inspirerar till vidareutbildning och fortsatt engagemang hos hela vår domarkår?



Därför att:

Alla barn och ungdomar har rätt att idrotta och utvecklas i en trygg miljö och bemötas med respekt. Att vara tränare/ledare är ingen rättighet utan ett förtroendeuppdrag.

Så att:

Vi säkrar att vår verksamhet är en trygg social gemenskap och en positiv och utvecklande fritidsmiljö.

Så här kan du göra:

- Ta barn och ungdomars signaler på allvar.
- Agera med snabbhet med fokus på att skydda barnet/ungdomen.
- Ha tät vuxennärvaro i samband med idrottsaktiviteterna.
- Ta fram en policy och en plan för ev. krishantering.
- Ta hjälp av material och stöd som finns att tillgå (t.ex. Föräldrahandboken, Föreningshandboken, RFs policy mot sexuella övergrepp inom idrotten samt material från SISU).
- Använd skiljedomarhandboken, t.ex. för att få tips kring hur alla ska känna sig välkomna och inkluderade i gruppen.

Tränaren/ledaren/tekniska funktionären/arrangören/föräldern

Jag accepterar ingen form av kränkningar eller trakasserier och för mig betyder det att:

För att omsätta detta i handling ska jag:

Vi respekterar varandras olika roller och uppdrag samt accepterar spelets regler, regeltolkningar och beslut vid tävling och test.

Diskussionsexempel

"Några styrelsemedlemmar ser möjlighet att effektivisera träningen på isen. De stugar om i grupperna och inför nya rutiner för hur uppvärmningen på isen ska gå till. Tränaren känner sig kränkt och överkörd."

- Hur ser tränarens uppdrag ut i er förening?
- Hur ser styrelsens uppdrag ut?

"En förälder filmar en test från läktaren och lägger ut materialet på YouTube. På Facebook går kommentarerna varma och domarna anses ha släppt igenom testet trots missar i momenten. En tränare som ser materialet ringer upp domaren och ifrågasätter dennes kompetens och undrar varför andra åkare som presterat på samma nivå vid ett annat testillfälle inte blev godkända."

- Är det okej att lägga ut den här typen av material på Facebook och YouTube?
- Är det okej att ifrågasätta domarens jobb utifrån det?
- Hur tror du att domaren känner sig?
- Hur tror du att den filmade åkaren känner sig?

Field of Play decisions - att acceptera spelets regler

- Protester: Inga protester kan lämnas mot poäng som domarna ger. Endast protester mot matematiska fel kan lämnas. Detta gäller även beslut av den tekniska panelen. Felaktig identifikation av element eller svårighetsgrad, även om det resulterar i högre eller lägre poäng, är ett mänskligt fel och inte ett matematiskt fel.
- Beslut som fattats av den tekniska panelen under pågående tävling kan i vissa fall ändras inom 24 timmar om ett allvarligt fel upptäcks.
- Deltagare i tävling måste acceptera detta.

Därför att:

Allas rätt att vara med innebär att det är många som ska trivas inom Svensk Konståkning. Ishallen är en arbetsplats såväl som en fritidsanläggning.

Alla ska få uppleva glädje, glöd och gemenskap inom konståkning.

Så att:

Vi visar ömsesidig respekt för varandras roller och tillsammans skapar en positiv och utvecklande fritids- och arbetsmiljö.

Så här kan du göra:

- Utgå ifrån att vi alla är olika.
- Tänk på att alla gör så gott de kan.
- Tänk på att alla kan göra fel.
- Var lyhörd och skapa ett öppet klimat.
- Ha en tydlig rollfördelning med tydliga uppdrag.
- Acceptera spelets regler, regeltolkningar och beslut.

Tränaren/ledaren/tekniska funktionären/arrangören/föräldern

Jag respekterar andras roller och accepterar spelets regler, regeltolkningar och beslut vid tävling och test och för mig betyder det att:

För att omsätta detta i handling ska jag:

Exempel på en rollfördelning:

- Lämna föräldrarollen när du kliver in i styrelserummet.
- Styrelsen har det övergripande ansvaret för verksamheten och är uppdragsgivare åt föreningens anställda.
- Tränaren leder och planerar träningen.
- Domaren dömer och vi accepterar dennes och tekniska panelens regeltolkningar och beslut.
- Föräldrarna stöttar och hejar på alla.
- Alla finns till för åkarna som ska få utvecklas och känna glädje, glöd och gemenskap genom konståkning.

10 Konståkning är en idrott för alla och vi respekterar allas lika värde.

Diskussionsexempel

"En tränare kontaktar föreningens styrelse på grund av att en åkare i gruppen skäller och säger provocerande saker till honom/henne."
- Hur agerar du då?

"Svensk konståkning – en idrott för alla"
Vår vision, Konståkningens Vill

"Alla barn har lika värde och rättigheter och ingen får diskrimineras"
Barnkonventionen, Artikel 2

"Alla barn har rätt till liv och utveckling"
Barnkonventionen, Artikel 6

"I din grupp skiljer sig nivån mellan åkarna mycket och vissa är bättre än andra. När inte tränaren hör brukar de bättre åkarna ge nedsättande kommentarer och blickar mot de sämre åkarna".
- Hur agerar du när du får reda på detta?

"Föräldrar till några av klubbens tävlingsåkare är missnöjda över att deras barn får dela isbanan med skridskoskolan. Det är ett utmärkt tillfälle för en av tävlingsgrupperna att öva piruetter, men föräldrarna är ändå missnöjda med upplägget."
- Hur hanterar du detta?

Alla är välkomna!

Därför att:

Alla människor har lika värde.
Alla har rätt att vara med.

Så att:

Ingen ska diskrimineras inom konståkning.
Genom att få alla att känna sig välkomna kommer vi att kunna rekrytera och behålla så många som möjligt i verksamheten.
"Så många som möjligt, så länge som möjligt i en så bra verksamhet som möjligt".

Så här kan du göra:

- Se till att nolltolerans råder kring kränkande beteenden och kommentarer.
- Bemöt alla likvärdigt oberoende av vem de är.
- Utgå från att vi alla är olika.
- Tänk på att de aktiva är enskilda individer med olika förutsättningar – alla med samma rätt att åka och utvecklas.
- Sträva efter harmoni mellan bredd och elit med respekt för varandras verksamheter.

Tränaren/ledaren/tekniska funktionären/arrangören/föräldern

Jag ser konståkning som en idrott för alla och respekterar allas lika värde och för mig betyder det att:

För att omsätta detta i handling ska jag:

Avslutningsvis

Ibland är man stressad, pressad eller av annan anledning inte i form. Då kan det hända att man uppträder mindre lämpligt. Det kan hända vem som helst. Var förstående och förlåtande.

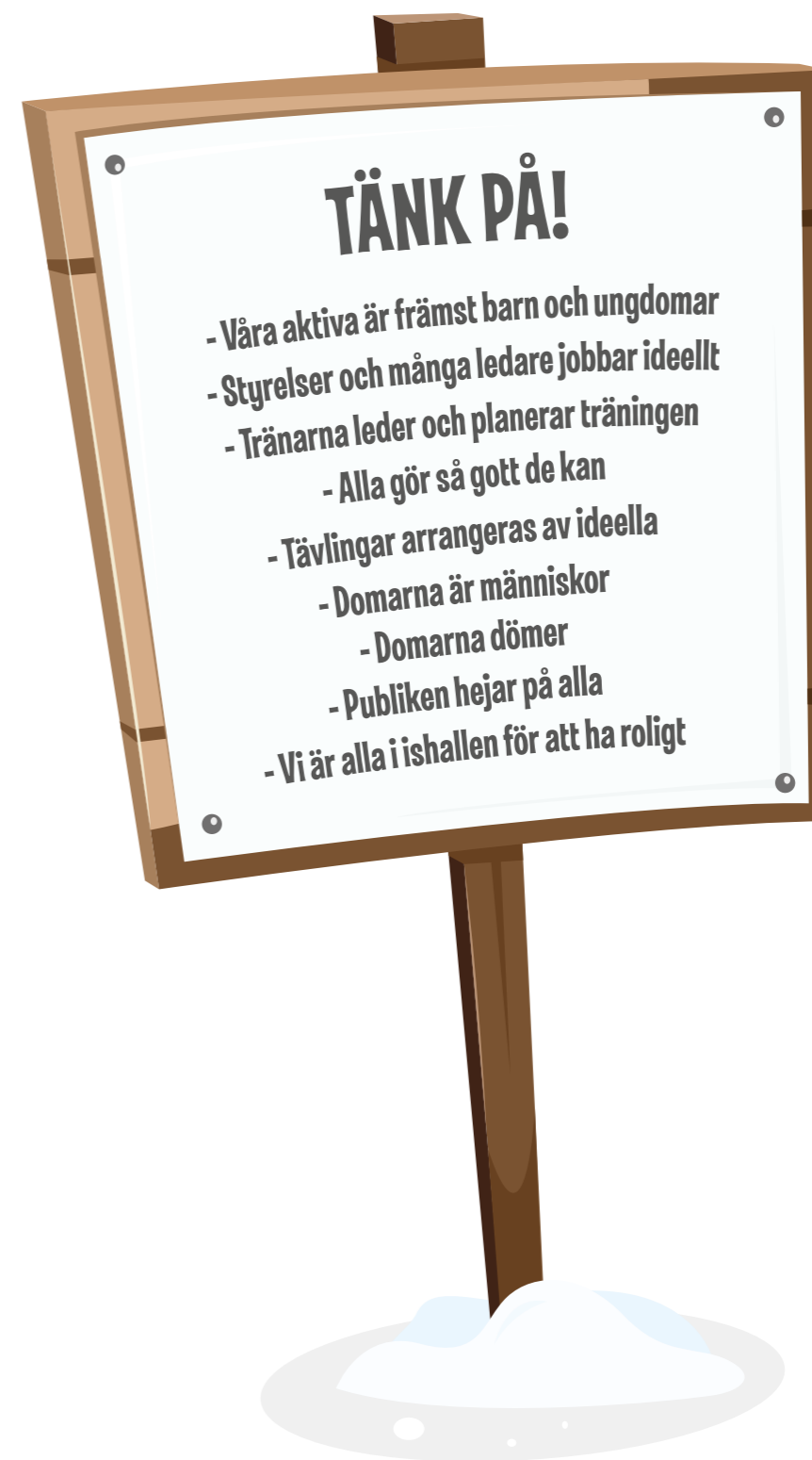
Om problem uppstår, vänd dig till styrelsen i din förening och försök i första hand lösa problemet inom föreningen. Ta hjälp av kloka människor inom föreningen. Ta in extern hjälp vid behov.

Vilka är dina viktigaste stödpersoner/-funktioner inom föreningen och förbundet?

Glöm inte att vända dig till dem om något inte känns bra!

Att tänka positivt är stärkande. Ge några exempel på bra saker som din förening redan gör idag.

DELA GÄRNA MED DIG AV DET. DET KAN INSPIRERA OCH HJÄLPA ANDRA.





Svenska Konståktningsförbundet
Idrottens Hus
Box 11016
100 61 Stockholm

Tel: +46 (0)8-699 60 00

E-post: info@skatesweden.se
svenskkonstakning.se
skatesweden.se

Skatesweden i sociala medier och webb:

[#skatesweden](https://www.instagram.com/skatesweden)

www.skatesweden.se

Facebook: www.facebook.com/skatesweden

Twitter: [Twitter.com/skatesweden](https://twitter.com/skatesweden)

Instagram: [Instagram.com/skatesweden.se](https://www.instagram.com/skatesweden.se)

Youtube: www.youtube.com/skatesweden