



Handlingsplan mot mobbning, diskriminering och kränkande behandling

Beslutad av styrelsen 2021-03-08
Fastställd på strategihelg 2022-01



Innehåll

Innehåll	2
Inledning	2
Vägledande dokument	2
IKVM:s och judons värdegrund	3
Våra mål med denna handlingsplan	4
Definitioner	4
Handlingsplan	5
Aktiviteter för det förebyggande arbetet	5
Så här agerar vi om någon betar sig illa	6
Om ledare betar sig illa	6
Om en förälder betar sig illa	7
Om barn/ungdom/aktiv betar sig illa	7
Vid oro för att ett barn far illa	7
Förankring och information	8
Så här förankrar vi och informerar om handlingsplanen	8
Så här håller vi handlingsplanen levande	8
Kontaktuppgifter	9

Inledning

Syftet med denna handlingsplan är att sätta förutsättningar för en trygg idrott i föreningen. Målet är att verksamheten ska vara fri från mobbning, diskriminering och kränkningar.

Genom denna handlingsplan vill vi tydliggöra för respektive gruppleddare hur de ska agera om de på något sätt får vetskap om mobbning, diskriminering eller kränkande behandling.

Vägledande dokument

Dessa dokument är vägledande för vår handlingsplan:

Dokument	Finns att läsa på
RF trygg idrott	https://www.rf.se/RFarbetarmed/Tryggidrott
Barnkonventionen	https://unicef.se/barnkonventionen
Judons värdegrund	https://judo.se/om-judo/vardegrund/
IKVM:s värdegrund och stadgar	https://ikvm.se/information/styrelse-och-stadgar/
IKVM:s policydokument	https://ikvm.se

IKVM:s och judons värdegrund

Vår värdegrund är formulerad så här:

“IKVM står för utveckling i en trygg miljö med öppenhet, ömsesidig respekt och kommunikation.”

Vägledande för oss är också judons värdegrund, som av Svenska Judoförbundet beskrivs så här:

- **Artighet** (courtesy), det är att alltid uppträda korrekt mot andra. Det spelar ingen roll vem du är, var du kommer ifrån, eller vad som gjort att just du är här. Alla människor är värda att bemötas med artighet.
- **Hederlighet** (honour), handlar för judoutövare om att hålla det vi lovar. Att vi alltid håller de överenskommelser som vi gör med den vi tränar med och att den kan lita

på att vi ska hjälpa varandra att bli bättre tillsammans. Att varje judoutövare har ett ansvar för välbefinnandet hos den som den tränar med.

- **Mod** (courage), det är att våga göra det som är rätt även om det också finns rädsla. Vi tränar på att vara modiga varje träning då vi prövar saker som vi ännu inte lärt oss helt eller när vi låter oss bli kastade. Judoträning är att våga bjuda på sig själv och att våga pröva det som vi lärt oss.
- **Respekt** (respect), genom att visa respekt skapas förtroende. Det handlar om att vara lyhörd och tålmodig och respektera andra människor. Respekten för varandra är en av de viktigaste och kanske mest framträdande grunderna för judo. Vi visar vår respekt på varje träning genom att alltid buga till den vi tränar med, till vår grupp och också till vår klubb/träningslokal.
- **Självkontroll** (self control), att i alla situationer kontrollera sitt uppförande och sitt humör. När vi tränar på teknik övar vi oss hela tiden i att ha god kontroll på både oss själva och den vi tränar med. När vi övar på kampmomentet eller tävlar kommer vi att både lyckas och misslyckas, både vinna och förlora. Alla de situationerna kan vi lära oss något av utan att tappa kontrollen över vårt uppförande.
- **Vänskap** (friendship), är det yttersta målet med judo. det handlar om att skapa en miljö som motverkar negativt grupstryck och mobbing. Genom att vara fysiskt väldigt nära varandra på judoträningen är det lättare att utveckla en vänskap. Vi relaterar också till en människa i taget – vår träningspartner – men med flera olika i vår grupp på varje träning. Det skapar bra förutsättningar för en god och växande vänskap.
- **Ärlighet** (sincerity), det är att säga vad man tycker utan att sära någon, tala osanning eller ha dolda syften. När vi tränar judo så behöver vi ofta ge varandra feedback och hjälpa varandra att bli bättre och utvecklas. Eftersom judo alltid utövas i grupp så behöver vi även hjälpa varandra att fungera så bra som möjligt i gruppen också.
- **Ödmjukhet** (modesty), det är ödmjukt att känna till både sina styrkor och sina svagheter och agera utifrån den kunskapen. Alla på en judoträning är lika viktiga och lika välkomna oavsett grad, kunskapsnivå eller tidigare erfarenhet. En viktig princip inom judo är att ömsesidig hjälp leder till ömsesidig välgång.

Våra mål med denna handlingsplan

Mål för ledare: Alla ledare ska känna till handlingsplanen och känna trygghet i hur de ska agera om någonting händer samt aktivt arbeta förebyggande mot mobbing, diskriminering och kränkningar.

Mål för aktiva: Föreningens aktiva ska känna till handlingsplanen och hur man får hjälp och stöd om man behöver det.

Mål för föräldrar: Föräldrar och vårdnadshavare till aktiva medlemmar ska ta del av handlingsplanen och acceptera de regler som finns uppställda.

Definitioner

Mobbad är en person som vid upprepade tillfällen och under viss tid blir utsatt för negativa handlingar från en eller flera personer.

Exempel på mobbning: En person får inte vara med i gemenskapen. En person blir undanhållen information om aktiviteter eller social samvaro. Ett barn blir hela tiden utsatt för små knuffar och negativa kommentarer av andra i gruppen, som förklarar det med att det var ett skämt när ledaren påtalar beteendet.

Kränkande behandling är när en person upplever sig kränkt vid ett eller enstaka tillfällen.

Exempel på kränkningar: Någon kommenterar hur en gruppkamrat ser ut, att personen är dålig etc. Även blickar, miner och att tränga sig före i en kö kan vara exempel på kränkningar.

Ytterligare exempel är: en förälder hånar sitt barn när misstag görs under träning eller match. En ledare visar med kroppsspråk eller verbalt att domaren är dålig. En förälder pratar nedsättande om en ledare med andra föräldrar. Efter träning blir en i gruppen utpekad eller kränkt på sociala medier av en annan person i gruppen.

Diskriminering är när en person behandlas sämre än någon annan på grund av exempelvis kön, etnicitet, funktionsvariation, ålder, hudfärg, inkomst, utseende, sexuell läggning, könsidentitet och religiös eller politisk åsikt.

Exempel på diskriminering: Någon får inte vara med för att man inte kan språket. Någon väljs bort från en aktivitet på grund av en funktionsvariation.

Handlingsplan

Aktiviteter för det förebyggande arbetet

Ledare: Ledarna bjuds in till möte varje år där arbetet kring RF:s "[trygg idrott](#)" samt denna handlingsplan tas upp. Det ska finnas utrymme på tränarmöten för att hålla diskussionen levande samt påminna om vilka regler och riktlinjer som gäller i föreningen. Alla ledare ska varje år lämna ett [utdrag ur belastningsregistret](#).

Föräldrar: Alla föräldrar ska genom utskick känna till vilka regler och riktlinjer som gäller för aktiviteter i föreningen, med ett särskilt avsnitt om vad som är viktigt att tänka på som förälder. Genom anslag i dojon tydliggörs föräldrarnas roll vid närvaro i lokalen under träning. Varje förälder vars barn är ny som tävlande inom judo får [information om hur föreningen ser på tävling](#) och föräldrarnas roll.

Barn, ungdomar och andra aktiva: Tränaren i respektive grupp påminner regelbundet om vilka regler som gäller inom föreningen och hur man ska förhålla sig till varandra, även utanför mattan. Genom att aktivt exemplifiera önskat beteende kopplar vi också tillbaka till föreningens och judons värderingar.

Viktigt är att påminna om:

- Det är förbjudet att retas, använda svordomar eller fula ord, eller på annat sätt bete sig kränkande eller negativt på och utanför mattan.
- Alla förväntas kunna träna med alla på en träning. Det betyder att tränaren ibland strukturerar bytena så att man kör med någon som man inte brukar köra med.
- Om man tycker att någon exempelvis tar i för mycket på en träning eller kör på ett oschysst sätt är det viktigt att säga till, antingen direkt till personen eller till tränaren.
- Vi kommenterar inte andras teknik på ett negativt sätt. Om någon gör fel är det i första hand tränarens uppgift att hjälpa personen att göra rätt. Om man hjälper någon annan ska det vara på ett positivt och konstruktivt sätt.
- Alla har ett ansvar för att ingen lämnas utanför.

Så här agerar vi om någon beter sig illa

Vi följer stegen i nedanstående åtgärdsstrappa. Den som först uppmärksammar beteendet ansvarar för att skriva en logg över händelsen, se bilaga 1.

Om ledare betar sig illa

1. **Beteendet uppmärksammas**
Annan ledare eller styrelsemedlem samtalar med ledaren och informerar om klubbens värderingar. Ett enskilt samtal sker med den som har blivit utsatt.
2. **Beteendet varnas**
Information till styrelsen där utsedd person/personer samtalar med ledaren och andra berörda var för sig.
3. **Beteendet bearbetas**
Samtal med alla involverade i en större grupp. Personer som kallas till mötet är ledaren, den som anmält, samt en eller flera personer i styrelsen.
4. **Beteendet får en konsekvens**
Styrelsen tar beslut om att stänga av ledaren om ingen förändring sker. Beslutet meddelas skriftligen.

Om en förälder betar sig illa

1. **Beteendet uppmärksammas**
Ledare eller annan föreningsfunktionär samtalar med föräldern som betar sig illa. Samtal sker även med den/de som har blivit utsatta.
2. **Beteendet varnas**
Styrelsemedlem eller tränaransvarig samt ledare samtalar med föräldern om föreningens värdegrund och policy. Styrelsen informeras.
3. **Beteendet bearbetas**
Samtal med alla involverade i större grupp. Personer som kallas till mötet är föräldern, ledare, tränaransvarig samt styrelsemedlem.
4. **Beteendet får en konsekvens**
Styrelsen tar beslut om att föräldern ska uteslutas ur föreningen. Beslutet meddelas skriftligen.

Om barn/ungdom/aktiv betar sig illa

1. **Beteendet uppmärksammas**
Ledare samtalar med den aktiva. Samtala även enskilt med den som har blivit utsatt.
2. **Beteendet varnas**
Ledare samtalar med den aktiva samt vårdnadshavare.
3. **Beteendet bearbetas**
Grundlig genomgång av föreningens värdegrund och policy. Personer som kallas till

mötet är den aktiva, vårdnadshavare, ledare samt styrelsemedlem. Styrelsen som helhet informeras.

4. **Beteendet får en konsekvens**

Styrelsen tar beslut om att den aktiva ska uteslutas eller tillfälligt suspenderas ur föreningen. Beslutet meddelas skriftligen.

Vid oro för att ett barn far illa

Ur Rädda barnens folder "[Första hjälpen vid oro för ett barn](#)":

“Barn far illa när de utsätts för psykiska eller fysiska kränkningar. Exempel på fysiska kränkningar är våld och övergrepp. Exempel på psykiska kränkningar är hot, hån och orimliga bestraffningar. Barn kan också fara illa på grund av bristande omsorg. Det kan handla om brist på känslomässig värme eller grundläggande struktur i vardagen, men också om att barnet inte får tillräckligt med mat eller saknar kläder för årstiden. Barn som far illa berättar sällan om det själva. Därför är det viktigt att vuxna i barns närhet är lyhörda och agerar vid oro för ett barn.”

Vid oro för ett barn eller misstanke om att ett barn far illa kontaktar man tränaransvarig samt föreningens ordförande. Kontaktuppgifter finns i slutet av denna handlingsplan samt på IKVM:s hemsida <https://ikvm.se/kontakt>.

Vid behov tar tränaransvarig eller ordförande kontakt med socialtjänst eller polis. Om ingendera är tillgänglig kan man vända sig till någon annan i styrelsen. Man kan även själv kontakta nedanstående myndigheter.

Socialförvaltningen i Mölndal, kontaktcenter 031-315 10 00

Vid akuta situationer utanför kontorstid finns **socialjouren** 031-365 87 00 eller 112

Polisen, vid pågående händelse: 112

Polisen, vid misstanke om brott: 114 14

Vid behov av stöd kan man kontakta **BRIS stödlinje för idrottsledare**: 077-44 000 42 (vardagar 9-12)



Förankring och information

Så här förankrar vi och informerar om handlingsplanen

Denna handlingsplan ska gås igenom med ledare i föreningen under våren 2021. Om nya ledare tillkommer efteråt ska de i samband med hjälptränarutbildningen eller liknande informeras om handlingsplanen.

Efter genomgång med ledarna ska handlingsplanen publiceras på föreningens hemsida ikvm.se.

Så här håller vi handlingsplanen levande

I början av varje år ska styrelsen gå igenom och revidera handlingsplanen.

Efter det ska ledarna på nytt informeras om handlingsplanen, tillsammans med diskussion och exempel.



Kontaktuppgifter

Styrelsens ordförande: Annika Krus, annika.krus@ikvm.se / 0733-20 67 67

Tränaransvarig: Sebastian Jansson, sebastian.jansson@ikvm.se / 0736-14 90 69

Styrelsen som helhet: styrelsen@ikvm.se

Föreningens allmänna mailadress info@ikvm.se

