



Handlingsplan för trygg idrottsmiljö



Innehållsförteckning

1. Syfte.....	4
2. Målsättning.....	4
2.1 Mål för ledare	4
2.2 Mål för aktiva (gäller all typ av aktiv, spelare, domare osv.)	5
2.3 Mål för föräldrar	5
2.4 Mål för anställda.....	5
2.5 Mål för jämställdhet.....	5
3. Definitioner	6
3.1 Barn och ungdom	6
3.2 Mobbing	6
3.3 Kränkning.....	6
3.4 Favorisering	7
3.5 Härskartekniker	7
3.6 Diskriminering/trakasserier	8
3.7 Video och bildhantering	8
4. Förebyggande arbete för trygga miljöer	10
4.1 Föreningen.....	10
4.2 Ledare	10
4.3 Ledarteamet	11
4.4 Aktiva	12
4.5 Föräldrar	12
5. Reaktivt arbete – när något inträffat	13
5.1 Åtgärdstrappa	13
1. Ingrip!	13
2. Rapportera och dokumentera	13
3. Utred	13
4. Analysera.....	14
5. Åtgärda	14
6. Följ upp!	14
5.2 Konsekvenstrappa	14
5.2.1 Ledare	14

5.2.2 Föräldrar.....	15
5.2.3 Aktiva	15
6. Kommunikation	16
6.1 Krishanteringskommunikation	16
6.1.1 Vem kontaktar jag?	16
6.1.2 Vem informerar vem?.....	16
6.1.3 Viktiga kontaktuppgifter	17
Se Bilaga 2 - Viktiga kontaktuppgifter, senast uppdaterad 2019. ..	Error! Bookmark not defined.
6.2 PR-kommunikation	17
6.2.1 Kommunikationsstrategi	17
6.2.2 Målgrupp	18
6.2.3 Kanalstrategi.....	18
7 Medlemmar.....	19
7.1 Bli medlem, regler, krav och vad som ingår i medlemskapet.....	19
7.2 Plan för att rekrytera och behålla medlemmar	19
7.2.1 Aktivitetsbaserad medlem	19
7.2.2 Organisationsbaserad medlem	20
7.2.3 Stödmedlem	20
7.2.4 Behålla medlemmar	20
8. Förankring, uppföljning och ansvar av den här handlingsplanen.....	20
8.1 Uppföljning	20
8.2 Förankring.....	20
8.3 Ansvar	20
9. Referenser	21
10. Ordlista	22
Bilaga 1. Checklista för dokumentation när något har hänt.	25
Bilaga 2 – Viktiga kontaktuppgifter	29

1. Syfte

Syftet med handlingsplanen är att barn, ungdomar, ledare, föräldrar och anställda ska känna sig trygga och trivas i Hertzögas verksamhet, samt att verksamheten bedrivs i enlighet med:

- FN:s Barnkonvention
- Riksidrottsförbundets riktlinjer
- SVFF:s "Fotbollens spela, lek och lär"
- Hertzögas barn- och ungdomspolicy
- Hertzögas uppförandekod

Med stöd av denna handlingsplan vet aktiva, ledare, föräldrar, förtroendevalda och personal hur var och en kan förebygga otrygga miljöer och psykisk ohälsa, samt hur man skall agera i händelse av att verksamheten ej bedrivs i enlighet med nämnda dokument, eller i händelser där enskilda bryter mot desamma.

INOM IDROTTEN LIGGER ofta stort fokus på prestation, men för att kunna prestera bra måste man också må bra psykiskt. Psykisk hälsa och prestation är nära sammankopplade – en ung person som mår bra psykiskt är bättre rustad att hantera idrottens utmaningar

2. Målsättning

Hertzöga BK har som ändamål att bedriva idrottslig verksamhet i enlighet med barnkonventionen och riktlinjer från Sveriges Riksidrottsförbund (RF), samt med särskild målsättning att i samklang med föreningens policydokument föra en positiv utveckling av individer, såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt.

Vi skall ha en bra och attraktiv verksamhet med ett bra grundkoncept för medlemsvärvning och god medlemsvård för att på så sätt automatiskt dra till oss nya och fler medlemmar. Medlemmars engagemang och aktiviteter är föreningens verkliga hjärta. Den övergripande målsättningen är att ha en jämn könsfördelning, 40-60% till endera kön, detta ska gälla i våra aktiviteter, vår organisation och bland ledare. Vi skall fortsatt erbjuda jämställda och jämlika förutsättningar i vår förening.

2.1 Mål för ledare

- Alla ledare ska veta vad mobbing, kränkning, diskriminering, favorisering, härskartekniker och jämställdhet är.
- Alla ledare ska känna till Hertzögas värdegrund samt aktivt arbeta med detta.

- Alla ledare ska vara väl införstådda i vad uppförandekoden och denna handlingsplan innebär.
- Alla ledare förväntas agera utifrån denna handlingsplan och uppförandekoden.

2.2 Mål för aktiva (gäller all typ av aktiv, spelare, domare osv.)

- Alla aktiva ska känna till **vem** de kan vända sig till (både inom och utanför föreningen, t.ex. BRIS) om det är något som inte känns ok, om de själva, eller en kompis mår dåligt eller far illa.
- Alla aktiva skall veta vad mobbing, kränkning, diskriminering och jämställdhet innebär.
- Alla aktiva ska känna till Hertzögas värdegrund och uppförandekod samt aktivt arbeta med detta.
- Alla aktiva skall ges möjlighet att vara delaktiga i planeringen av sin egen verksamhet. (I äldre åldrar genom ett spelarråd).

2.3 Mål för föräldrar

Samtliga föräldrar till aktiva barn och ungdomar är väl införstådda med vad uppförandekoden och handlingsplanen innebär och förväntas agera utifrån den.

Alla föräldrar ska känna till Hertzögas värdegrund och förväntas agera utifrån den.

Föräldrar vet var de ska vända sig vid oro för otrygghet. (Kom ihåg att det inte är barn och ungas ansvar att säga ifrån).

2.4 Mål för anställda

Samtliga anställda i Hertzöga är väl införstådda i uppförandekoden och handlingsplanen innebär och förväntas agera utifrån den.

Alla anställda ska känna till Hertzögas värdegrund och förväntas agera utifrån den.

2.5 Mål för jämställdhet

Vi arbetar aktivt för att få bort de orättvisor som råder mellan könen. Det innebär att:

- Vi ger lika möjligheter, rättigheter och skyldigheter för tjejer och killar.
- Vi försäkrar att tjejer och killar inte bedöms och värderas efter könstillhörighet.
- Vi ser till att tjejer och killars erfarenhet, synsätt och kapacitet ska tillvaratas och värderas lika.
- Vi ser på jämställdhet som ett ständigt pågående arbete.
- Vi strävar efter en jämn fördelning (minst 40/60) av kvinnor och män i ledargrupper och styrelse.

- Materiella förutsättningar är likvärdiga för killar och tjejer, med hänsyn till killars och tjejers olika fysiska förutsättningar.

3. Definitioner

3.1 Barn och ungdom

Barn och ungdom är 6 till 20 år. Med vuxna avses de som är över 20 år. Allt i enlighet riktlinjerna från Riksidrottsförbundet referens [2]. I kapitel 1010 finns en ordlista som också ger definitioner och gemensamma förklaringar av ords betydelser.

3.2 Mobbing

Mobbing är när en person vid upprepade tillfällen och under viss tid där det finns en obalans i maktförhållandet blir utsatt för handlingar från en eller flera personer som den utsatte upplever på ett negativt sätt. Likväl som fysiska handlingar, kan det handla om utfrysning, elaka kommentarer, hot eller andra kränkningar. Det spelar ingen roll om det händer online eller i verkligheten.

Mobbing kan i många fall innebära ett brott som till exempel hot, spridning av kränkande bilder. Vuxna inom idrotten är skyldiga att agera om den sker i idrottsmiljön, på väg till idrottsmiljön eller kopplat till idrottsmiljön -både online och i verkliga livet.

Exempel i verksamheten:

Ledare: En ledare kränker och/eller bestraffar upprepade gånger systematiskt samma barn eller ungdom. Exempelvis säger; - Du missar hela tiden målet.

Aktiv: Samma barn eller ungdom blir alltid uteslutet ur gruppen av övriga aktiva. Barn hotar ett annat barn upprepat med att ”om du kommer på träningen ikväll, då ska du få...”

Förälder: En förälder hånar upprepade gånger samma aktiv.

3.3 Kränkning

Kränkning är när en person känner sig sårad, ledsen eller mindre värd av en riktad handling. Den som utsatt behöver inte ha avsett att kränka; det är konsekvenserna för den som har utsatts som avgör. Varken skojbråk, jargong eller skämt är därmed förmildrande omständigheter.

Exempel i verksamheten:

Ledare: En ledare använder glåpord, blickar eller miner mot ett barn eller ungdom. En ledare skojar om ett barns eller ungdoms storlek.

Aktiv: Ett barn eller ungdom använder glåpord, blickar eller miner mot ett barn eller ungdom. Ett barn fotar eller filmar ett annat barn utan dennes medgivande.

Förälder: En förälder använder glåpord, blickar, miner eller gestikulerar mot en aktiv, ledare eller domare.

3.4 Favorisering

Favorisering innebär att en ledare, medvetet eller omedvetet, ger omotiverad systematisk positiv särbehandling, mer uppmärksamhet eller fördelar till enskilda aktiva på bekostnad av andra. Systematisk favorisering är motsatsen till inkludering och kan av de aktiva som *inte* blir favoriserade upplevas som en kränkning eller ett osynliggörande. Det kan skapa en tystnadskultur där aktiva känner sig mindre värda.

Grunden för denna särbehandling är personlig preferens och inte sakliga grunder som träningsnärvaro, ansträngning eller faktiskt behov av stöd.

Detta resonemang bygger på en syntes av principen om icke-diskriminering i Barnkonventionen (Artikel 2) och Riksidrottsförbundets krav på ett inkluderande ledarskap som 'ser alla barn'.

3.5 Härskartekniker

Härskartekniker är en "mildare" form av kränkningar.

Faktum är att nästan alla använder härskartekniker då och då, mer eller mindre omedvetet. Men när syftet är att dominera, kontrollera och förödmjuka, samt sker kontinuerligt, så är det psykisk misshandel. När en person upprepat utsätts av övriga, så är det mobbing. Härskartekniker förekommer såväl i verkliga livet som i digitala kanaler.

En tystnadskultur uppstår genom kränkingskulturen, när omgivningen håller tyst på grund av skuld och skam och rädsla för att själv bli utsatt – oavsett graden av kränkningar.

En enskild person är aldrig så viktig för verksamheten att personens beteende ursäktas/skojas bort och skapar tystnad.

De sju vanligaste härskarteknikerna som aldrig bör förekomma i en väl fungerande ledargrupp, föräldragrupp, projektorganisation (som t.ex. cuporganisation) eller någonstans i föreningens organisation:

1. Osynliggörande: Att ignorera, avbryta eller inte ge utrymme åt någons åsikter eller bidrag.
2. Förlöjligande: Att håna, skämta på någons bekostnad eller förminska någons kompetens eller person.

3. Undanhållande av information: Att medvetet hålla tillbaka information som är viktig för andra i ledargruppen.
4. Dubbelbestraffning: Att ställa orimliga krav eller ge kritik oavsett vad personen gör.
5. Påförande av skuld och skam: Att få någon att känna sig skyldig eller otillräcklig.
6. Objektivifiering: Att bedöma någon utifrån utseende eller andra ytliga faktorer i stället för kompetens. Att stereotypisera "de andra".
7. Våld eller hot om våld: Att använda fysiskt eller verbalt våld för att skrämma eller kontrollera andra.

Andra exempel på beteenden som inte bör förekomma i grupper i föreningen och bör uppmärksammas när de uppstår.

Splittring: Att skapa splittring och konflikter inom gruppen genom att sprida rykten eller skapa intriger.

Manipulering: Att försöka påverka andras åsikter och beslut genom smicker, hot eller andra oärliga metoder.

Alliansbildning: Att skapa allianser med vissa personer i gruppen för att få mer makt och inflytande.

3.6 Diskriminering / trakasserier

Diskriminering är när en person behandlas sämre eller får sämre förutsättningar än andra på grund av kön, ålder, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning, könsöverskridande identitet eller uttryck.

Kränkningar som sker mellan barn som har ett samband med de sju diskrimineringsgrunderna kallas trakasserier.

Exempel i verksamheten:

Ledare: En ledare får inte vara ledare för att hen är homosexuell.

Aktiv: En ledare säger åt ett barn, som har en hörselnedsättning, att hen får fråga en kompis om hen inte hör vad som sägs på samlingen, trots att barnet har bett ledaren att prata högre eller stå närmre.

Förälder: En förälder får inte vara ledare på grund av sin funktionsnedsättning.

3.7 Video och bildhantering

Fotografering och videoupptagning är tillåtet i offentliga miljöer såsom en fotbollsarena, men:

Utgå alltid från att det inte är alla barn och unga som vill bli filmade och fotograferade och inhämta alltid samtycke från barn och vuxna innan film eller foto sker. Fundera på varför du måste filma/fotografera.

Det finns risker att video och bilder klipps och sprids vidare på ett icke fördelaktigt sätt. Om bild/video sprids där person framstår på ett ofördelaktigt sätt, eller om det sker i privata utrymmen som till exempel omklädningsrum, så är det en kränkning som är straffbar och **strikt förbjuden** av både ledare och aktiva, oavsett syfte.

Personer (även motståndare och domare) som deltar i aktiviteten kan ha skyddade personuppgifter.

En bild är en personuppgift om den kan kopplas till en identifierbar levande person enligt GDPR (bild på ansikte, videoupptagning).

Även om samtycke inte är ett absolut krav, så finns tre rättsliga grunder för bildbehandling, där bild och video på barn är särskilt skyddsvärda:

- Intresseavvägning. Gör alltid en dokumenterad intresseavvägning varför bild/video som sker utan inhämtning av samtycke väger högre än personernas intressen. Vid arrangemang sätts skyltar upp och informera alla om att videoupptagning görs och varför.
- Samtycke. Inhämta frivilligt samtycke från barn/ungdomar under 13år och från vårdnadshavare till barn under 16år som inte leder till konsekvenser om personen säger nej. Fråga alltid spelare (även motståndare), ledare och domare om de vill vara med i sändning eller i bilder/video. Svarar någon nej, respektera detta och publicera eller sprid ej. Informera tydligt om hur bild/video hanteras på ett språk anpassat för målgruppen. Publicering eller spridande av bilder kan vara extra känsligt.
- Avtal (företrädesvis skriftligt avtal). Används till exempel för föreningens marknadsföringsmaterial i sociala media.

För livesändning av matcher görs detta med hjälp av specialidrottsförbundens rekommenderade app:ar.

Vid inspelning av träningar/matcher för videoanalys används Hertzögas kamera för ändamålet.

Använd riksidsrottsförbundets "Riktlinjer för bildhantering i idrottsrörelsen, checklista för bildhantering" och "mall för samtyckesblankett" för att inhämta samtycke från barn och unga.

4. Förebyggande arbete för trygga miljöer

4.1 Föreningen

- Kontinuerligt arbeta med frågor rörande mobbing, kränkning, diskriminering och jämställdhet med alla medlemmar för att öka medvetandet om problem som kan uppstå, ge verktyg åt alla medlemmar för att hantera situationer som kan uppstå.

Det arbetet innebär att vi bedriva ett förebyggande och främjande arbete genom att:

1. undersöka om det finns risker för diskriminering, repressalier eller om det finns andra hinder för enskildas lika rättigheter och möjligheter i verksamheten
 2. analysera orsaker till upptäckta risker och hinder
 3. vidta de förebyggande och främjande åtgärder som skäligen kan krävas
 4. följa upp och utvärdera arbetet
 5. arbetet med aktiva åtgärder ska genomföras fortlöpande i alla delar av föreningen
- När nya aktiva börjar vid 6-7 års ålder eller som enskilda vid senare tillfälle, informeras föräldrar vad som gäller angående deras engagemang i förening enligt Hertzögas barn- och ungdomspolicy, Bilaga 1, "Föräldramall". Även repetera detta i samband med 10-åringarnas cup och vid 13 år inför 9-manna.

4.2 Ledare

I stor utsträckning är det ledare och tränare som påverkar om den idrottsliga miljön är trygg eller inte. Delvis genom sitt ledarskap och idrottslig kompetens men också genom social förmåga, värderingar och samverkan mellan ledare/tränare.

För ledare i HBK gäller att:

- Ledare skall vidareutbilda sig för det uppdrag som skall utföras inom föreningen. Föreningen står för kostnad för själva kurserna men inget annat.
- Ledare skall lämna in registerutdrag från polisen.
- Ledare skall genomföra utbildningen "ledare som lyssnar".
- Ledare skall när den första ledargruppen bildas genomföra "Fotbollens spela, lek och lär" (FSL) i samtalsgrupp med övriga ledare, där en person är samtalsledare med hjälp av samtalsmaterialet. Ledare som tillkommer under senare år går själv igenom FSL digitalt.
- Ledare skall undvika ensamarbete med barn- och ungdomar. Var alltid minst två vuxna.

- Ledare skapar trygga och tillitsfulla relationer genom att ta sig tid och lyssna utan att komma med egna råd eller lösningar, "se" alla individer och arbeta med positiv förstärkning utifrån ett "Growth mindset".
- Ledare uppmuntrar beteenden som inte är kopplade till prestation. Tänk på att uppmuntra och ge positiva kommentarer till alla aktiva, även när det gäller saker som inte är idrottsliga prestationer.
- Kontinuerligt arbeta med frågor rörande mobbing, kränkning, diskriminering, jämställdhet, integritet, kroppsregler, respekt och samtycke, inom föreningen för att öka medvetandet om problem som kan uppstå och ge verktyg åt alla medlemmar för att hantera situationer som kan uppstå.
- Stötta domare under alla matcher, och aktivt värna om att föreningens domare skall vilja fortsätta att döma. Det är ledaren, inte domaren, som har ansvaret för matchmiljön och ser även till att det finns en domarvärd med väst "Trygga domare" på sig.
- Olämpliga beteenden i ledarskapet: **Auktoritärt ledarskap** som minskar barnens inflytande. **Avsaknad av insyn**, ledare som begränsar föräldrars insyn och delaktighet i träning och tävling. **Tystnadskultur**, ledare som uppmuntrar till att hålla problem inom gruppen. **Personkult**, ledare som skapar en kultur av idolisering och lojalitet kring sig själva, vilket kan göra det svårt för barn och ungdomar att ifrågasätta dem. **Favorisering. Kollektiv bestraffning. Ignorerar skador** genom att be barn "bita ihop". **Olämplig fysisk kontakt. Bristande respekt för integritet** (kommenterar kroppar eller utseende kränkande).
- Olämplig kommunikation i ledarskapet: **Kränkningar och härskartekniker. Smicker och beröm** som inte har med idrott att göra, beröm som används för att manipulera och kontrollera, **"Gilla", "dela"** eller kommentera olämpligt innehåll -undvik att interagera med barn på sociala medier. Undvik att skicka privata meddelanden. **Lägga till** barn och ungdomar som vänner **på sociala medier** - håll en professionell relation.

4.3 Ledarteamet

Att ta hand om ett lag är ett teamwork. En ha samsyn och en gemensam förståelse för fotbollens och föreningens målsättningar och styrdokument leder till att teamet presterar bättre. Om samsyn saknas är risken stor att energi får läggas på fel saker.

För ett fungerande ledarteam behöver individerna ha en vilja att arbeta i team.

Konflikter i ledarteam är dock oundvikliga. Dessa bör hanteras omgående mellan de inblandade. HBK:are talar med varandra – inte om varandra. Ibland kan ledargruppen behöva ta hjälp utifrån. Ungdomsansvarig/ordförande eller RFSISU kan vara till hjälp.

- I ledargruppen ser vi varandras olikheter och erfarenheter som en styrka.

- Beslut som fattas av ledargruppen utgår alltid från samtliga barns- och ungdomars bästa (barnkonventionen).
- Bjuda in till föräldramöten två gånger per år. Använd mall för föräldramöte.
- Ledarteamet ska aktivt arbeta med att **säkerställa barns delaktighet**. Låta aktiva få reellt inflytande på träningar, genomföra spelarsamtal, enkäter eller regelbundna avstämningar där barnens åsikter om träning, ledarskap och trivsel tas tillvara.
- Se till att 10-åringar, jobbar igenom SISU:s material "Axel och Elin spelar fotboll" (ISBN 978-9188474-90-2).

Andra verktyg för förebyggande trygghetsarbete:

- Friends trygghetskartläggning (vilka miljöer är otrygga).
- Rädda barnens trygghetsenkät (ta tempen i gruppen och hitta åtgärder).
- Rädda barnens "stopp min kropp".
- SvFF:s "Ett steg framåt" (teambuilding och värdegrund).
- RF:s Vägledning vid bedömning av barn och ungas bästa. (När ni ska fatta beslut).
- Svenska innebandyförbundets portal Trygg innebandy, med arbetsmaterial.
- [Livsviktiga snack.se](https://www.livsviktiga.snack.se) – Suicide Zeros material om hur man som vuxen pratar känslor med barn, främst runt 9-12år.

4.4 Aktiva

- Kontinuerligt arbeta med värderingsövningar där bl.a. mobbing, kränkning, diskriminering, trakasserier, sexuella trakasserier och jämställdhet ingår.
- För 10-åringar, jobba igenom SISU:s material "Axel och Elin spelar fotboll" (ISBN 978-9188474-90-2).
- Domare har avstämning och samtal med kansliet efter dömd match.
- Domare rekommenderas att ha stöd av förälder eller annan vuxen under sina första matcher.

4.5 Föräldrar

Föräldrar och vårdnadshavare ska stötta sina barn och inte uttrycka negativa och olämpliga kommentarer mot aktiva, domare eller ledare.

- Föräldrar skall delta på föräldramöten som de blir inbjudna till och övrigt engagemang i förening enligt Hertzögas barn- och ungdomspolicy referens [4], Bilaga 1, "Föräldramall".

5. Reaktivt arbete – när något inträffat

5.1 Åtgärdstrappa

1. Ingrip!

Om du bevittnar en kränkning eller annat brott mot värdegrunden eller denna handlingsplan, till exempel under träning, i omklädningsrummet eller på läger, är det viktigt att du markerar att du har sett vad som hände och att du inte accepterar det.

På så vis upprätthåller du föreningens värdegrund och håller den levande. Du behöver agera oavsett om du bevittnar kränkningar som sker mellan barn, mellan ledarkollegor eller mellan barn och ledare.

- Vid misstanke om brott kontaktas Polis.
- Om den utsattes familj misstänks vara en del av problematiken ska socialtjänsten kontaktas
- Om den som utsatt någon finns i föreningen ska personen ta en ”time out” från sina förtroendeuppdrag under en eventuell utredning.
- Vid brott mot värdegrund eller denna handlingsplan kontaktas ledare och/eller barn- och ungdomsansvarig eller ordförande.

Om du får kännedom om en kränkning, så är det viktigt att du lyssnar på vad som hänt, dokumenterar och utreder händelsen. Det är viktigt att inte avfärda händelsen som ”skoj” eller ”lek” eller ”känslighet”. Om det är föräldern som uppmärksammar så skall inte den avfärdas som att ”det är den jobbiga föräldern” eller ”det är föräldrarnas åsikt, inte barnets”. När barn öppnar sig för sina föräldrar om missförhållanden så har det ofta gått lång tid.

2. Rapportera och dokumentera

Rapportera och dokumentera, händelser och beslut. Detta ~~kan vara~~ är bra om händelser återkommer, om eskaleringar tas, m.m. Det är viktigt att dokumentationen skyddas och den ska sparas på kansliet. Använd checklista enligt Bilaga 1. Involvera tidigt berörda föräldrar (involvera INTE om de misstänks vara en del av problematiken).

3. Utred

Samla information och kartlägg vad som har hänt genom samtal med de inblandade. Använd öppna frågor och lyssna på de inblandade. Kom ej med egna förslag och lösningar i samtalet. Du kan också prata med vuxna som kan ha information om det som har inträffat, till exempel andra ledare, eller föräldrar. Huvudansvarig ledare i laget håller i utredningen och har kontakt med

ordförande/sektionsansvarig/ungdomsansvarig. Berätta för de inblandade om nästa steg!

4. Analysera

Analysera orsakerna för att undvika att åtgärder sätts in mot symptomen. Varför uppstod situationen? Kan mönster ses? Finns liknande fall i föreningen. Finns normer och attityder i gruppen?

5. Åtgärda

Huvudansvarig ledare/ungdomsansvarig/ordförande/sektionsledare, gör en lämplig bedömning av åtgärder både på lång och kort sikt. Skuldbelägg inte, utan hitta lösningar. Involvera föräldrar och se dem som en resurs. Beroende på åtgärder kan det vara olika föräldrar som involveras. I den direkta situationen är det vanligt med ilska, skam och skuld. Bekräfta därför känslorna och lyssna. Konsekvenser enligt konsekvenstrappa.

- Misstänks att ett lagbrott har skett: Kontakta Polis
- Har händelsen uteslutande skett i skolans miljö: Skolan utreder.
- Är händelsen kopplad till idrottsmiljön så är det föreningens uppgift att utreda: sociala medier, på väg till eller från idrotten eller på idrottsmiljön.
- Finns det oro för ett barn (misstanke eller kännedom om att ett barn far illa): Kontakta socialtjänsten. Anställda i föreningen har enligt socialtjänstlagen anmälningsplikt och det är i första hand kansliet och i andra hand ordförande som ledare skall kontakta.

6. Följ upp!

När det mest akuta är förbi. Utvärdera och följ upp om åtgärderna fått resultat, hur alla inblandade mår eller om nya åtgärder behöver vidtas.

5.2 Konsekvenstrappa

5.2.1 Ledare

Att vara ledare och tränare är ett förtroendeuppdrag och ingen rättighet. En ledares rättigheter och skyldigheter styrs av stadgarna. Om förtroendet är förbrukats och inte går att återskapa kan ledaren skiljas från sitt uppdrag. Det är vuxnas ansvar att säkerställa att ledarna har förtroende.

1. Beteendet uppmärksammas. Samtal med enskild. Utförs av Ordförande / sektionsledare / ungdomsansvarig.

2. Beteendet varnas

Varning om det inte sker en ändring. Kontakta andra berörda. Utförs av Ordförande / sektionsledare / ungdomsansvarig.

3. Beteendet bearbetas

Samtal med involverade i större grupp, varning för konsekvenserna i nästa steg om ingen förändring sker. Utförs av Ordförande / sektionsledare / ungdomsansvarig med stöd, eventuellt extern hjälp från skola / SISU Idrottsutbildarna / Rädda Barnen.

4. Beteendet straffas

Beslut resp. fråntagande av uppdrag: Styrelse. Meddelar: Ordförande / sektionsledare / ungdomsansvarig. Information till andra: Ordförande / Kansli och övriga normala informationsvägar

5.2.2 Föräldrar

1. Beteendet uppmärksammas Samtal med enskild. Utförs av ledare, med stöd i de fall det behövs av sektionsledare / ungdomsansvarig.

2. Beteendet varnas Varning om det inte sker en ändring. Kontakta andra berörda. Beslut om varning fattas av Styrelsen.

Meddelar: Ordförande / sektionsledare / ungdomsansvarig / kanslichef.

3. Beteendet bearbetas Samtal med involverade i större grupp, varning för konsekvenserna i nästa steg om ingen förändring sker. Utförs av Ordförande / sektionsledare / ungdomsansvarig med stöd, eventuellt extern hjälp från skola / SISU Idrottsutbildarna / Rädda Barnen.

4. Beteendet straffas Beslut om åtgärd: Styrelse Meddelar: Ordförande / sektionsledare / ungdomsansvarig Information till andra: Ordförande / Kansli och övriga normala informationsvägar

5.2.3 Aktiva

1. Beteendet uppmärksammas Samtal med enskild. Utförs av ledare, med stöd i de fall det behövs av sektionsledare / ungdomsansvarig, och förälder informeras.

2. Beteendet varnas Varning om det inte sker en ändring. Kontakta andra berörda. Beslut om varning fattas av sektionsledare / ungdomsansvarig. Meddelar: Sektionsledare / ungdomsansvarig och ledare i gruppen meddelar varningen och förälder informeras.

3. Beteendet bearbetas Samtal med involverade i större grupp, varning för konsekvenserna i nästa steg om ingen förändring sker. Utförs av ledare tillsammans med sektionsledare / ungdomsansvarig, eventuellt extern hjälp från skola / SISU Idrottsutbildarna / Rädda Barnen.

4. Beteendet straffas Beslut om åtgärd: Styrelse Meddelar: Ordförande / sektionsledare / ungdomsansvarig Information till andra: Ordförande / Kansli och övriga normala informationsvägar.

6. Kommunikation

6.1 Krishanteringskommunikation

Kommunikation är mycket viktigt. Om barn far illa (ex. sexuella övergrepp eller trakasserier). I följande kapitel behandlas hur kommunikation skall skötas. Vid kommunikation dokumentera vad som sägs och händer, se Bilaga 1.

Tänk på att förvara dokumentation säkert. Dokumentation kan sparas säkert hos kansliet. Information skall ske direkt muntligt eller adresserat skriftligt men ej på sociala media.

6.1.1 Vem kontaktar jag?

Vem i föreningen kontaktar jag, om jag oroar mig för eller har fått vetskap om ett barns situation, att barn, ledare eller annan vuxen betett sig illa eller brutit mot föreningens riktlinjer och policys på ett sätt som skadar enskild, förening eller sponsorer.

1. Närmaste ledare, ledare eller annan vuxen som jag har förtroende för.
2. Sektionsledare eller ungdomsansvarig
3. Kansli
4. Ordförande

Om det inte finns förtroende att kontakta föreningen, så kan RFSISU-Värmland kontaktas för vägledning.

Idrottsombudsmannen är en visselblåsarfunktion hos Riksidrottsförbundet som kan ge vägledning i värdegrundsfrågor.

Diskrimineringsombudsmannen vägleder i diskrimineringsärenden.

Om föreningen och styrelsen genomfört de åtgärder som kan göras och oron kvarstår, så bör oron lämnas över till myndigheter för utredning.

6.1.2 Vem informerar vem?

Vem i föreningen kontaktar socialtjänsten om det skall göras?

1. Kansli
2. Ordförande

Vem i föreningen informerar den aktive?

1. Närmaste ledare
2. Sektionsledare eller ungdomsansvarig
3. Ordförande

Vem i föreningen informerar föräldrar?

1. Närmaste ledare
2. Sektionsledare eller ungdomsansvarig
3. Ordförande

Vem i föreningen informerar övriga berörda?

1. Närmaste ledare
2. Sektionsledare eller ungdomsansvarig
3. Kansli
4. Ordförande

6.1.3 Viktiga kontaktuppgifter

Se Bilaga 2 – Viktiga kontaktuppgifter

6.2 PR-kommunikation

6.2.1 Kommunikationsstrategi

För att stärka Hertzöga BKs varumärke och låta styrdokumentet bli en levande kultur i föreningen skall vi i vår kommunikation visa att:

- Jämställdhet är viktigt för att skapa den bästa verksamheten.
- Välutbildade ledare både lyfter ledarna och säkerställer en väl fungerande verksamhet. Ledarna är en av våra viktigaste resurser.
- Trygga miljöer är grundläggande för motiverade aktiva och goda resultat.
- Sociala aktiviteter för samhället Skåre med omnejd är en viktig del av verksamheten.
- Barn- och unga skall genom föreningens verksamhet få en bra start i livet. Barn- och unga är hjärtat i föreningens verksamhet.
- Breddidrott är ett framgångskoncept för att så många som möjligt skall idrotta så länge som möjligt, men också för att det leder till goda resultat för våra seniorlag.

6.2.2 Målgrupp

Målgruppen av människor i Skåre med omnejd, samt sponsorer skall i kommunikationen **känna** vad vi kan göra tillsammans, speciellt för att barn och unga skall få en bra start i livet, **veta** hur de kan engagera sig i och utveckla föreningen, **göra**: bli medlemmar och engagera sig ideellt.

Målgruppen Karlstadbor skall **känna** att Hertzöga bedriver bredd- och barnidrott med hög kvalitet och utvecklas ständigt, **veta** hur de kan kontakta och besöka Hertzöga, **göra**: prata gott om vad som händer i Skåre, sponsra föreningen och besöka arrangemang.

6.2.3 Kanalstrategi

Hemsida – används för:

Föreningens alla nyheter och evenemang. Verksamhetsplan och aktiviteter i verksamhetsplan och tillhörande kommunikationsplan. (Lagens nyheter på lagets hemsida).

Facebook – används för:

Arrangemang, öppna möten, Verksamhetsplan och aktiviteter i verksamhetsplan och tillhörande kommunikationsplan.

PR (texter) som görs enligt kommunikationsstrategi (avslutas alltid med kontaktuppgifter för sponsring “vill du sponsra oss...”).

Dela: Specialidrottsförbundens och RFSISU:s kommunikation.

Instagram – används för:

Arrangemang, öppna möten, verksamhetsplan och tillhörande kommunikationsplan.

Dela: Specialidrottsförbundens och RFSISU:s kommunikation.

E-mail och SportAdminappen – används för:

Intern information till medlemmar och styrelse, samt sponsorer.

Telefon/möte – används för:

Sponsorer, medlemsvärkning, föräldramöten, kriser och övriga händelser.

I enstaka fall:

Affischering på offentliga platser där det är tillåtet.

Föreningens klubbtidning Frisparken och cupinformation i direktutskick i brevlådor.

7 Medlemmar

Hertzöga BK värvar inte aktivt spelare som är verksamma i andra föreningar. Vi tror i stället att det bästa sättet att locka nya medlemmar är genom en verksamhet av hög kvalitet.

Därför skall Hertzöga BK ha så bra verksamhet att existerande medlemmar på ett genuint och trovärdigt sätt kan prata positivt om Hertzöga BK, dess verksamhet och aktiviteter, för att på så sätt få nya medlemmar.

Vi skall också värva medlemmar genom att vid starten på året informera om Hertzöga BK:s verksamhet under det kommande året och de stöd som det ger för barn och ungdomar i Skåre med omnejd att vara medlem i föreningen. Information kan vissa år ske genom klubbtidningen Frisparken i brevlådorna.

7.1 Bli medlem, regler, krav och vad som ingår i medlemskapet

På Hertzöga BK:s hemsida framgår det hur man blir medlem i föreningen, vad avgiften är, regler och krav, vad varje medlem erbjuds av föreningen med ett medlemskap och även vilka skyldigheter som finns gentemot föreningen. I Hertzöga BK styrs medlemskapet i föreningen av 2 kap 1§ - 7§ i stadgarna.

7.2 Plan för att rekrytera och behålla medlemmar

Barn och familjer värvas som medlemmar till Hertzöga BK vid uppstarten av Fotbollsskolan, d.v.s. det år spelarna fyller 6 år. Barn, ungdomar och familjer skall efter året i Fotbollsskolan tycka att idrott, och då främst fotboll, i Hertzöga BK är så roligt och utvecklande att medlemskapet fortsätter.

Genom medlemskapet i Hertzöga BK finns även möjlighet att utöva idrott i andra sektioner i föreningen så som innebandy, domare, m.fl. De ungdomar som fortsätter inom senior verksamheten fortsätter där att vara medlemmar i föreningen.

Vi strävar efter att ge aktiva som slutar med sin idrott eller slutar som ledare, andra uppdrag i föreningen, som till exempel ledare, styrelseuppdrag eller andra föreningsuppdrag.

7.2.1 Aktivitetsbaserad medlem

Föräldrar till de barn som blir medlemmar i samband med Fotbollsskolan eller andra aktiviteter i föreningen skall tilldelas aktiviteter inom träningsgruppen, "Laget", och därigenom värvas som medlemmar. Det är viktigt att ledargrupperna fördelas 40-60% till enedera kön.

7.2.2 Organisationsbaserad medlem

Efter något år som aktivitesmedlem i Hertzöga BK skall medlemmarna värvas till gemensamma organisationsfunktioner i föreningen, så som organisationsmedlem, sektionsansvarig, styrelsemedlem eller annan organisationsfunktion.

7.2.3 Stödmedlem

För att driva aktiviteter och arrangemang som håller barn och ungdomar sysselsatta i idrott och social utveckling i Skåre med omnejd behöver Hertzöga BK olika former av stöd, bland annat i form av medlemmar.

Familj, släkt och vänner till aktivitetsmedlemmar skall finna att ett eget medlemskap i Hertzöga BK stödjer barn och ungdomars syselsättning i idrott och social utveckling, samt syns och gör skillnad för utvecklingen i samhället.

7.2.4 Behålla medlemmar

Minst lika viktigt som att värva nya medlemmar är att behålla de som redan är medlemmar. Personer som känner sig behövda, sedda och hörda stannar nästan alltid kvar som medlemmar.

Styrelsen skall aktivt lyssna efter vad medlemmar tycker och visar intresse för och försöka svara upp emot intresset. Avlyssningen kan ske vid egna arrangemang, ledarmöten eller andra möten samt genom enkät som vi skapat själva eller via samarbete.

8. Förankring, uppföljning och ansvar av den här handlingsplanen

8.1 Uppföljning

Den här handlingsplanen skall årligen följas upp i samband med uppföljningen av Hertzögas barn- och ungdomspolicy referens [4] och genom Hertzögas verksamhetsplan som antas på årsmötet.

8.2 Förankring

Den här handlingsplanen skall årligen förankras genom Hertzögas verksamhetsplan som antas på årsmötet.

Samt förebyggande arbete enligt kapitelet om detta.

8.3 Ansvar

Hertzöga Bollklubbs Styrelse är ansvarig för den här handlingsplanen.

9. Referenser

- [1] Svenska Fotbollsförbundets (SVFF:s) "Fotbollens spela, lek och lär",
<https://aktiva.svenskfotboll.se/spelare/vardegrund/fotbollens-spela-lek-och-lar/>
- [2] Riksidrottsförbundet (RF), Strategisk plan för idrotsrörelsen 2022-2025
<https://www.rf.se/download/18.7e76e6bd183a68d7b7117a2/1664978260467/Strategisk%20plan%202022-25.pdf>
- [3] FN:s Barnkonventionen, <https://unicef.se/barnkonventionen>
- [4] Hertzöga Bollklubbs Barn och Ungdomspolicy,
<https://cdn.sportadmin.se/1202/927fe1d24d711e92b96f712c6b85cc18e23fb934ce6711238c8633c29858bc7b.pdf>
- [5] Trygga domare - domarvärdens uppgift HBK
<https://cdn.sportadmin.se/1202/4d94953055afae2f9679a36fd4af04fc454e9b2b62cba8314af13835070a237c.pdf>
- [6] RF – Skapa trygga och inkluderande idrottsmiljöer
- [7] RF - Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsidrott
- [8] Friends kunskapsbank för idrottsledare
<https://friends.se/kunskapsbanken/idrottsledare/>
- [9] Bris 5 råd till dig som är idrottsledare
<https://www.bris.se/globalassets/for-vuxna-om-barn/idrott/5-rad-till-dig-som-idrottsledare.pdf>
- [10] Rädda barnen – Om våld och övergrepp inom idrotten
<https://www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap/en-trygg-och-inkluderande-fritid/foreningsliv/trygg-verksamhet/>
- [11] Rädda barnen – Orolig för ett barn
<https://www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap/arbetar-med-barn/orolig-for-ett-barn/>
- [12] Rädda barnen – Stopp min kropp
<https://www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap/en-trygg-och-inkluderande-fritid/foreningsliv/trygg-verksamhet/stopp-min-kropp-pa-fritiden/>
- [13] Idrottens riskzoner – Om vägar till trygg och trovärdig idrott.
<https://centrumforidrottsforskning.se/kunskap-om-idrott/rapporter/idrottens-riskzoner-om-vagar-till-trygg-och-trovardig-idrott>

[14] Riksidrottsförbundets riktlinje för bildhantering samt tillhörande checklista.

<https://www.rf.se/bidrag-och-stod/personuppgifter/utbildning-stod-och-mallar>

[15] Barnkonventionen finns förklarad i förhållande till idrottsrörelsen i skriften
“Barnens spelregler”

<https://barnensspelregler.se/>

[16] Att bygga och utveckla effektiva ledarteam. Tryckt skrift. SISU Förlag 2020

[17] Svensk innebandy – Skapa trygga innebandymiljöer

<https://innebandy.se/media/3ziktpa5/skapa-trygga-innebandymiljo-er.pdf>

10. Ordlista

Diskriminering – betyder att personer eller grupper indirekt eller direkt utsätts för orättvis behandling på grund av kön, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, sexuell läggning, funktionsförmåga, ålder, könsidentitet eller könsuttryck.

Funkofobi - fördomar och orättvisa mot personer med funktionsnedsättning. Det kan också benämnas som funkofobisk mobbning och kan exempelvis yttra sig genom att personer skämtar om eller ignorerar någons funktionsnedsättning. Personer med funktionsnedsättning kan möta olika utmaningar i livet. Det kan vara orättvisa regler, en miljö som är svår att vara i eller fördomar från andra människor. Det beror på att samhället ofta är skapat utifrån att alla fungerar likadant, även fast det inte är så.

Genus – är ett ord som syftar på det sociala könet, eller det sätt på vilket vi gör kön i samhället. Det handlar till exempel om hur vi hela tiden skapar normer för manligt och kvinnligt i vår vardag genom kroppsspråk, val av kläder, yrken, intressen och så vidare. Hur genus konstrueras beror på historiska, sociala och kulturella sammanhang. Vad som anses vara manligt eller kvinnligt är därigenom någonting som ständigt förändras.

Genuskunskap – innebär att ha kunskap om hur genus uttrycker sig i samhället och att kunna göra analyser av maktförhållanden mellan kvinnor och män samt att förstå de samhällsprocesser som skapar olika förutsättningar för kvinnor och män.

Homofobi - negativa attityder, fördomar, fientlighet eller rädsla mot homosexualitet, homosexuella personer, bisexuella personer och HBTQ+-kulturen. Det kan yttra sig som kränkande ord, diskriminering, hatbrott eller andra negativa beteenden

Jämlikhet – är att sträva efter alla människors lika värde och likhet inför lagen samt lika möjligheter, rättigheter och skyldigheter.

Jämställdhetspolitiska mål – Det finns nationella jämställdhetspolitiska mål som är antagna av regering och riksdag. Det övergripande målet är att kvinnor och män ska ha samma makt att forma samhället och sina egna liv. Målet är uppdelat i delmål;

En jämn fördelning av makt och inflytande – Kvinnor och män ska ha samma rätt och möjlighet att vara aktiva medborgare och att forma villkoren för beslutsfattandet.

Ekonomisk jämställdhet – Kvinnor och män ska ha samma möjligheter och villkor i fråga om utbildning och betalt arbete som ger ekonomisk självständighet livet ut. Jämn fördelning av det obetalda hem- och omsorgsarbetet. Kvinnor och män ska ta samma ansvar för hemarbetet och ha möjligheter att ge och få omsorg på lika villkor. Mäns våld mot kvinnor ska upphöra – Kvinnor och män, flickor och pojkar, ska ha samma rätt och möjlighet till kroppslig integritet.

Jämställdhetsanalys – är en kartläggning av verksamheten i form av bland annat könsuppdelad statistik som analyseras i förhållande till de jämställdhetspolitiska målen. Jämställdhetsperspektiv – innebär att en fråga undersöks utifrån båda könens utgångspunkter och att man analyserar resultatet i förhållande till de jämställdhetspolitiska målen.

Jämställdhetsintegrering – är en strategi för att nå målet jämställdhet. Den innebär att verksamheten genomsyras av ett jämställdhetsperspektiv på alla nivåer och inom alla områden. Jämställdhet ska vara en självklar del av allt arbete och alla beslutsprocesser.

Kvalitativ jämställdhet – innebär att både kvinnors och mäns kunskaper, erfarenheter och värderingar tas tillvara och får berika och påverka utvecklingen inom alla områden i samhället. Om en organisation är kvantitativt jämställd, men männen sitter på alla positioner med makt, är organisationen ojämsställd ur ett kvalitativt perspektiv.

Kvantitativ jämställdhet – ett begrepp som beskriver numerär jämställdhet. Det innebär en jämn fördelning mellan kvinnor och män inom alla områden i samhället, till exempel inom olika utbildningar, yrken, fritidsaktiviteter och maktpositioner. I jämställdhetspolitiken är kvantitativ jämställdhet detsamma som att könsfördelningen är minst 40-60 procent.

Maktstrukturer – handlar om strukturer på samhällsnivå som ger människor olika möjligheter och förutsättningar att påverka samhället och sitt eget liv. Vilka möjligheter och förutsättningar man har hänger ihop med till exempel ens klass, etniska tillhörighet, funktionsförmåga, hudfärg, sexualitet och religiositet.

Mångfald – innebär att en organisation eller grupp innefattar många olikheter (erfarenheter, personer, identiteter). Mångfald är ofta ett mål för organisationer bland annat eftersom det avspeglar samhället.

Normer – är oskrivna regler, förväntningar och ideal som handlar om vad som anses vara positivt, önskvärt och fördelaktigt och vad som inte är det. Normer är beroende av situationen, föränderliga över tid och formas utifrån maktförhållanden.

Stereotyp – betyder bilder eller föreställningar om grupper och personer, ofta i form av förenklade antaganden och idéer om vilka egenskaper, intressen och förmågor medlemmar i en viss grupp har.

Bilaga 1 – Checklista för dokumentation när något har hänt eller i händelse av kris, uppdaterad 2025

Bilaga 2 - Viktiga kontaktuppgifter, senast uppdaterad 2025

Bilaga 1. Checklista för dokumentation när något har hänt.

Checklistan används när något inträffat i verksamheten eller med anknytning till verksamheten där brott skett mot värdegrund, styrande dokument eller då ett brott begåtts.

1. Ingrip!

Avbryt händelsen omgående. Säkerställ att personen befinner sig på en trygg plats nu och att det finns någon där för personen. Var finns förövarna nu? Skapa trygghet genom att bekräfta att idrottsmiljön skall vara en trygg zon att vistas i.

Agera aldrig ensam! Kontakta föreningens kansli/ordförande/ungdomsansvarig.

Är det ett allvarligt brott som skett?

Ett lagbrott (våld, sexuella trakasserier, hot). Ordföranden kontakter polisen. Utred INTE själv genom att ställa varför-frågor etc. Ordförande kontakter föräldrar.

Misstanke om att barn far illa i hemmet? Ordförande eller kansli kontakter socialtjänstens familjeavdelning (se bilaga 2 för kontaktnummer). Ordförande kontakter föräldrar.

Brott mot föreningens värdegrund/stadgar: Gå vidare med steg 2.

2. Rapportera och dokumentera

Dokumentera dina observationer (vad du SETT och HÖRT. Inte vad du TROR eller dina egna slutsatser). Informera föräldrar och ordförande/ungdomsansvarig/sektionsledare.

Ta det som hänt på allvar. Lyssna utan att försöka lösa. Ställ öppna frågor.

Har du/ni bevittnat vad som skett? ☐ Ja ☐ Ja men inte allt ☐ Nej

Finns andra vittnen till det som skett? Vilka?

☐ Ja ☐ Ja men inte allt ☐ Nej

.....

Vem/vilka är inblandade i det som skett?

.....

.....

När har händelsen skett? Finns det fler händelser som skett tidigare?

Tid, datum:

Tid, datum:

Vart har det skett? (Om händelsen skett i skolan, så är utredningsansvaret skolans. Om de inblandade påverkas av händelsen på eller i anslutning till idrotten, så är det föreningens ansvar att hantera detta. Informera föräldrarna om ansvar i båda fallen.

.....

Tillkommer det ny information i efterhand (t.ex. ord från annat barn/förälder).
Dokumentera tidpunkt och vad som sagts.

Tid, datum:

Tid, datum:

Tid, datum:

3. Analysera

Är det en isolerad händelse eller upprepade händelser?
Behövs en åtgärdsplan?

4. Åtgärda

4.1 Ledare agerar omgående på kränkning och tar kontakt med föräldrar till barn/ungdomar hur föreningen agerar.

Vem/vilka tar kontakt med vem:

Tid, datum:

4.2 Om kränkningar inte upphör eller allvarlig kränkning skett (t.ex rasism eller trakasserier enligt diskrimineringsgrunderna: Ledare och ordförande/ungdomsansvarig har separata möten med den kränkte + föräldrar OCH de som kränker + föräldrar och informerar om konsekvenser.

Tid, datum:

Ordförande agerar med stöd av ungdomsansvarig enligt "konsekvenstrappa".

4.3 Om kränkningar och mobbing sker på skoltid, men inte i anslutning till idrottsmiljön men där det spiller över på idrotten, tas förebyggande värdegrundsfrågor upp i helgrupp utan att någon pekas ut. Ledarna håller uppsikt i idrottsmiljön. Det är ofta när vuxna inte ser som kränkningar sker!

Tid, datum:

Föräldrar informeras om att händelser utreds av den organisation där kränkningar skett, samt hur föreningen agerar.

Vem vilka tar kontakt?

Tid, datum, namn:

4.4. Behöver någon av de inblandade stöd? Ledaren, föräldrarna, den aktive, styrelsen?

Ordförande/ungdomsansvarig/sektionsledare ansvarar för att erbjuda rätt stöd. Upprätta en åtgärdsplan.

Vem vilka tar kontakt?

Tid, datum, namn:

5. **Kommunicera**

Identifiera vilka som behöver information.

Vilken information behöver de? (Personlig integritet. Alla behöver inte veta allt).

Vilka skall informeras?

När ska det kommuniceras. På vilket sätt?

(Se avsnitt "Krishanteringskommunikation" och "Vem informerar vem?" i Handlingsplanen, för tydliga ansvarsroller.)

Vem vilka tar kontakt?

Tid, datum, namn:

6. **Följ upp!**

När händelsen lagt sig och åtgärderna är utförda. Gör uppföljning:

Tid, datum:

Bilaga 2 – Viktiga kontaktuppgifter

Hertzögas kontaktuppgifter finns på hemsidan: <http://hertzogabk.se/>

Kansliets öppettider är: Måndag: 08:00 – 18:00 Tisdag – onsdag: 08:00 – 16:00

Torsdag: 08:00 – 18:00 Fredag: 08:00 – 13:00 Telefon: 054-53 12 90

E-post: hertzogabk@telia.com Adress: Hertzöga BK, Odalvägen 50, 653 50 Karlstad

Ambulans, Räddningstjänst, Polis, Giftinformation och Jourhavande läkare SOS 112

För barn: BRIS – Barnens rätt i samhället har en kontakttелефон för barn: 116 111

För vuxna: BRIS – Idrottsledarlinjen: 077-440 00 42

RFSISU Värmland: 010-476 47 00 (Vardagar 8-16)

Räddningstjänsten: 054-540 28 80 (när det inte är akut)

Polisjour eller socialjour: 114 14

Kommunens växel: 054-540 00 00

Familjeavdelningen – 054-540 50 20 för råd om orosanmälan.

Socialjouren 054-540 50 54 eller 054-540 54 14. (Kvällar och helger socialjouren för akut orosanmälan)

Vårdcentralen Skåre: 054-61 75 75 eller 1177

Folksams råd och vård vid idrottsskador: 020-441111 (Vardagar 8-17)

CSK: 010-831 50 00

ICA Skåre: 054-53 08 11

Användbara webbadresser:

Riksidrottsförbundet: <https://www.rf.se/>

Idrottsombudsmannen: <https://www.rf.se/rf-arbetar-med/idrottsombudsmannen/kontakta-idrottsombudsmannen>

Diskrimineringsombudsmannen: <https://www.do.se/om-do/kontakta-oss>

RFSISU-Värmland: <https://www.rfsisu.se/distrikt/varmland/kontakta-oss>

Rädda barnen <https://www.raddabarnen.se/>

BRIS www.bris.se

Brottsofferjouren www.boj.se

Suicidprevention, psykisk ohälsa: suicidezero.se

Psykisk hälsa 9-12år (Suicidezero): [Livsviktigasnack.se](http://livsviktigasnack.se)

Utsatthet på nätet - för idrottsvärlden: safeselfie.se

Friends råd och stöd för idrottsledare:

<https://friends.se/kunskapsbanken/idrottsledare/rad-och-stod/>