



«Betre I Lag»

TRIVSELSTILTAK

BIL skal bidra til at barn og unge er inkludert i idretten, og at barnet/ungdommen opplever meistring ved å delta på aktiviteten.

Følgjande tiltak skal settast inn på SYSTEMNIVÅ:

- Trivselsleiar i kvar gruppe/lag (Barneidrett)
- Kapteinseminar (Ungdomsidrett)
- Foreldrevakt på treningar
- Alle som får utdelt nøkkelbrikke må signere på at ein er kjent med og har fokus på trivselstiltaka
- Reglar for sosiale medier; alle grupper som blir oppretta på sosiale media skal vera opne for alle på laget/gruppa.
- Trenarrolla:
 - Arbeidsinstruks til trenarar
 - Starta treninga med å snakke om forventningar til kvarandre
 - Fokus på relasjonar like mykje som prestasjonar og konkurranse.
 - Foreldre: omtala trenarar og lagkameratar positivt
 - Trenarar/foreldre/utøvarar tar opp saker på lågast mogleg nivå
 - Garderoben: ein vaksen er med i garderoben (barneidrett)
 - Idrettslaget har ein ressursperson med ansvar for mobbesaker. Dette vil vera den som er barneansvarleg i hovedstyret.
 - Sanksjoner etter mobbesaker:
 - Trenar kan gje inntil 1 veke suspensjon fra trening og kamp/stevner
 - Avdelingsstyrene kan gje inntil 1 måned suspensjon fra trening og kamp/stevner
 - Hovedstyret kan gje ytterligere suspensjoner utover ovennevnte

Følgjande tiltak skal settast inn på PÅ TRENING OG KONKURRANSAR/KAMPAR:

- Den vaksne «leiar» treninga/aktiviteten
- Trenar startar treninga med å seie noko om korleis ein ynskjer å ha det i lag, skryt over gode haldningar og prestasjonar
- Trenaren ser kvar enkelt utøvar: seier hei, har blikkontakt
- Trenar og utøvarar er positive og høflege med kvarandre
- Trenar/andre vaksne må umiddelbart korrigerer ufine handlingar og ordbruk
- Utøvarane deler gode erfaringar og opplevingar
- Utøvarane inkluderer den/dei som lett blir åleine
- Motto: Me vinn ilag og me taper i lag.



MOBBING:

Mobbing er ei negativ handling frå ein eller fleire, retta mot ein annan. Når denne negative handlinga blir gjenteken, går føre seg over tid, og kan på denne måten bli ei systematisk krenking. Det er den som vert mobba som har rett til å definere om ein har blitt utsatt for ei krenking, og det er trenarar og leiarar sitt ansvar å ta denne opplevinga på alvor (Norges idrettsforbund).

Idretten skal ha nulltoleranse for mobbing. Det betyr at du som trenar/leiar skal reagere med ein gong du ser eller får vite om mobbing. Du har og eit ansvar for at mobbing ikkje skjer i laget/klubben/gruppa di utan at du merkar det.

Handtering av mobbesak:

- Når du ser eller får vite om mobbing skal du reagere.
- Slå ned på uakseptabel atferd. Snakk konkret til den/dei det gjeld.
- Kall inn fleire vaksne til neste trening (foreldre/føresette til den/dei med uakseptabel atferd).
- Informer og samarbeid med trenarteamet.
- Søk råd og hjelp/støtte
- Ta tak i mobbesituasjonen med ein gong du vert merksam på den.
- Snakk med den som er plaga, for å skaffe informasjon og gje støtte. Hugs at den som er mobba som regel underdriv.
- Om det gjeld born: Snakk med foreldra til den som er plaga.
- Snakk med den som mobbar. Om det er fleire som mobbar, snakk med dei éin om gongen. Sei ifrå at mobbing er uakseptabelt og må stoppast straks. Sei frå at du kjem til å ta ein ny samtale om 2-4 veker, slik at du er tydeleg på at dette vert følgt opp frå di side.
- Oppfølging: Mobbesituasjonen må følgjast opp til han stoppar heilt.
- **Når trenar/leiar er involvert i mobbing/trakassering:**
 - Utøveren blir mobba/trakassert av trenar/andre vaksne
 - Ta kontakt med leiar i gruppestyret, enten sjølv eller få hjelp av andre til å opprette kontakt med gruppestyre.
- **Når trenar blir trakkasert/mobba av utøvarar:**
 - Trenar eller nokon som oppfatter ein slik situasjon tar kontakt med leiar i sitt styre