



**Handlingsplan för att motverka  
mobbing, kränkning,  
diskriminering, trakasserier och  
övergrepp**

**UHSK Umeå skidklubb**

# Förord

Det är viktigt att inte låta tystnaden tala. I Svenska Skidförbundets jämställdhets- och mångfaldspolicy kan man läsa:

*”Vi accepterar inte någon form av kränkande behandling såsom mobbning, diskriminering, sexuella trakasserier, våld eller hot. Detta innebär att det är förbjudet att genom tal, skrift, symboler eller beröring kränka någon. Ingen får heller utsätta någon för våld, hot, utfrysning eller annan kränkande behandling.”*

UHSK skall vara en skidklubb där barn, ungdomar och föräldrar ska känna sig trygga att idrotta, där ingen ska bli kränkt eller känna sig utanför.

# Syftet med handlingsplanen

Syftet är att öka medvetenheten och skapa en trygg miljö för alla. Handlingsplanen skall vara ett verktyg om något händer.

## Föreningens mål med handlingsplanen

Föreningens mål med handlingsplanen är att:

- huvudstyrelse, sektion och tränare vet vad diskriminering, mobbing, kränkningar, trakasserier och övergrepp är.
- huvudstyrelse, sektion och tränare vet vad de skall göra om något av ovanstående inträffar.
- medlemmar vet vad diskriminering, mobbing, kränkningar, trakasserier och övergrepp är och vet var man kan vända sig om något inträffar.

## Ansvarig för handlingsplanen

UHSKs huvudstyrelse är ytterst ansvarig för arbetet med handlingsplanen.

## Förankring och implementering av handlingsplanen

- Handlingsplanen är en stående beslutspunkt på årsmötet och avrapporteras i årsberättelsen.
- Huvudstyrelsen har handlingsplanen som stående punkt under verksamhetsåret.
- Handlingsplanen förmedlas via sektionerna till tränare, föräldrar, barn/ungdomar och övriga medlemmar genom aktiviteter, möten och på hemsida.

## Uppföljning av handlingsplanen

Huvudstyrelsen, som är ansvarig för handlingsplanen, skall till årsmöte inkomma med en redogörelse för vilka aktiviteter som skett under året kopplat till handlingsplanen samt vid behov förelägga årsmötet en reviderad handlingsplan för beslut.

# Definitioner

## Kränkande behandling

Kränkande behandling är när man blir illa behandlad så att man känner sig ledsen, sårad eller mindre värd. Det är dock inte diskriminering eller trakasserier, men kan vara mobbning. Kränkande behandling kan ske vid ett tillfälle eller upprepade gånger under en längre tid.

### Exempel på kränkande behandling:

1. Vuxna ledare som skäller ut funktionär så att hen börjar gråta. Ledare och andra vuxna står bredvid och agerar inte.
2. Tränare utlovade en belöning till alla som klarade en övning på en viss tid. Bara de som klarade utmaningen fick ta del av belöningen.

## Mobbning

Mobbning är upprepade negativa handlingar mot en person. Mobbning kan vara fysisk med exempelvis slag och knuffar, mobbning kan också vara psykisk eller verbala elakheter, miner, ord och utfrysning med mera.

Mobbning finns inte som brottsrubricering i svensk lagstiftning men de handlingar som kan ingå i begreppet är ofta brottsliga. Att knuffa någon är till exempel misshandel och det är olagligt.

## Diskriminering

Diskriminering är när en person eller grupp av personer gör åtskillnad mellan olika människor som inte bygger på meriter eller talanger. Det anses diskriminerande att göra åtskillnad på grund av sådana egenskaper som anses medfödda, förvärvade eller ibland valda eller grundläggande för den kulturella identiteten. Sådana egenskaper kan vara till exempel kön, etnicitet, funktionsnedsättning, klädstil, ålder, hudfärg, inkomst, kroppsbyggnad, sexuell läggning och religiös eller politisk åsikt. Att göra åtskillnad på personer baserat på deras meriter, deras kompetens eller andra personliga kvalitativa egenskaper anses inte vara diskriminering.

En förenklad beskrivning av lagens definition av diskriminering är att någon missgynnas eller kränks. Missgynnandet eller kränkningen ska också ha samband med någon av de sju diskrimineringsgrunderna:

1. kön
2. könsöverskridande identitet eller uttryck
3. etnisk tillhörighet
4. religion eller annan trosuppfattning
5. funktionsnedsättning
6. sexuell läggning
7. ålder

## **Exempel på Diskriminering**

1. Yngre åkare får sämre träningstid än äldre åkare.
2. Tränarna anpassar inte träningstiden så att åkarna kan titta på damfinalen i OS. Men när herrarna åker sin final justeras träningstiden.

## **Trakasserier**

Trakasserier är när en person förföljs eller blir illa omtalad för att den har en viss religion, kommer från ett visst land, är tjej eller kille, har ett funktionshinder, en viss sexuell läggning, ålder eller bryter mot förväntningar hur en tjej eller kille förväntas uppföra sig. Trakasserier bygger även de på de sju diskrimineringsgrunderna ovan. Trakasserier är ibland oavsiktliga och har sin grund i tanklöshet men är andra gånger avsedda att sära, trycka med eller förnedra.

### **Sexuella trakasserier**

Sexuella trakasserier kan vara av olika slag, fysiskt, verbalt eller icke-verbalt. Sexuella trakasserier är när någon utsätts för en ovälkommen handling med anspelning på sex.

Det kan vara fråga om t ex oönskad fysisk kontakt såsom onödig beröring av en annan persons kropp. Andra exempel är ovälkomna och återkommande förslag eller påtryckningar, oönskad visning av pornografiska bilder och texter, visslingar, blickar eller gester som är anstötliga. Det kan också vara annat, uppträdande eller yttranden som svärta ner eller förlöjligar individen på grund av kön eller sexuell läggning.

När sexuella trakasserier förekommer drabbar det ofta någon som står i en beroendeställning till en annan individ, t ex en tränare. Det kan också gälla barn/ungdomar som utsätter andra barn/ungdomar.

## Sexuella övergrepp

Sexuella övergrepp är alla sexuella handlingar som görs mot någon, inför någon eller som en person får någon annan att göra mot den utsatta personens vilja. Sexuella övergrepp är namnet på många handlingar där någon eller några går över gränsen och kränker en annan person på ett sexuellt sätt.

Barn under 15 år får inte utsättas för några sexuella handlingar av någon äldre tonåring eller vuxen. Detta är enligt lag straffbart och brottsrubriceringen handlat om allt från grov våldtäkt mot barn till sexuellt ofredande. Detta gäller även om ett barn skulle säga att man vill eller på annat sätt visa att man är med på vad som händer. Det ligger alltid i den straffmyndiges ansvar att följa lagen.

## Barn som far illa

Barn kan fara illa på olika sätt, både känslomässigt och kroppsligt. Det kan gälla allt från att de utsätts för eller ser våld eller sexuella övergrepp, till att de inte får mat och rena kläder. Vuxna ansvarar för barn och ska se till att de växer upp tryggt och säkert. Vuxna behöver göra något om de misstänker att barn far illa. Ibland behöver kommunens socialtjänst kopplas in.

## Aktiviteter för vårt förebyggande arbete

### Huvudstyrelsen:

- Ska säkerställa att föreningen har en fungerande rutin gällande belastningsregister. Registerutdrag ska lämnas in när man startar sitt uppdrag som tränare och sedan löpande en gång per år.
- Ska informera alla nya i huvudstyrelsen om handlingsplan som finns.
- Ska ålägga sektionerna att planera och genomföra aktiviteter för att stärka gemenskapen inom föreningen och inom barn/ungdomsgrupper.

### Tränare:

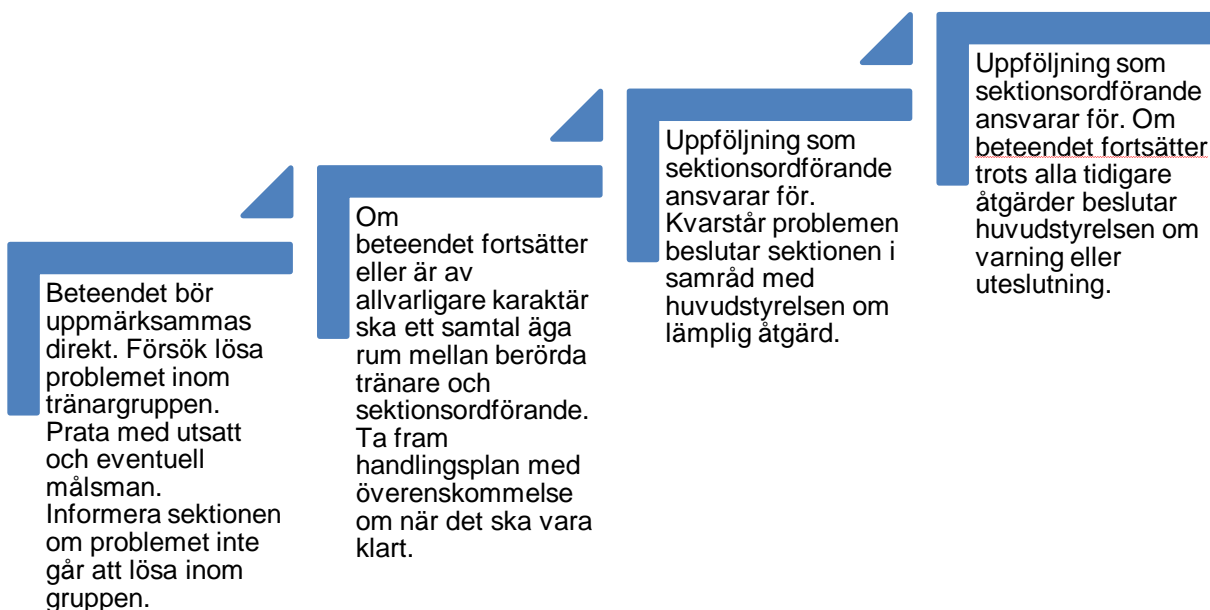
- Handlingsplanen ska vara en återkommande punkt då tränare genomför långsiktig planering för verksamheten och uppföljning ska ske kontinuerligt.
- Ska informera föräldrar om handlingsplanen i samband med säsongstart.
- Ska informera alla barn och ungdomar om handlingsplanen i samband med säsongstart.

# Om någon betar sig illa

UHSK agerar alltid om någon betar sig illa och mobbar, kränker, trakasserar eller diskriminerar någon.

Om en aktiv, tränare, funktionär eller förälder kan antas ha begått ett brott ska handlingen polisanmälas. I övrigt gäller följande principiella åtgärdstrappa. Trappan ger förslag på tänkbara lämpliga åtgärder om någon betar sig illa. I varje enskilt fall behöver man bedöma vad som är lämpligt.

## Om en tränare betar sig illa



## Om en funktionär, förälder eller vuxen medlem betar sig illa

Beteende bör uppmärksammas direkt av tränare eller andra föräldrar. Prata med utsatt och eventuell målsman.

Om beteendet fortsätter eller är av allvarigare karaktär ska ett samtal äga rum mellan tränare och funktionären, föräldern, den vuxne. Ta fram handlingsplan med överenskommelse om när det ska vara klart.

Uppföljning som tränaren ansvarar för. Kvarstår beteendet blir det ett samtal mellan tränare, funktionär, förälder, vuxen och sektionsordförande. Ta fram handlingsplan med överenskommelse om när det ska vara klart.

Uppföljning som sektionsordförande ansvarar för. Om beteendet fortsätter trots alla tidigare åtgärder beslutar huvudstyrelsen om varning eller uteslutning.



## Om ett barn eller en ungdom betar sig illa

Beteendet bör uppmärksammas direkt. Akuta åtgärder kan vara att den aktive får skickas hem från träning, tävling eller läger. Inblandades målsmän ska kontaktas.

Om beteendet fortsätter eller är av allvarigare karaktär ska ett samtal äga rum mellan tränare, aktiv och målsman. Ta fram handlingsplan med överenskommelse om när det ska vara klart. Ta hjälp av sektionen vid behov.

Uppföljning som tränaren ansvarar för. Kvarstår beteendet blir det ett samtal mellan tränare, målsman och åaktiv där även representant från sektion/ huvudstyrelse är närvarande. Syftet är att komma överens om en tydlig och enkel handlingsplan kring beteendet och överenskommelse om när det ska vara klart.

Uppföljning som sektionsordförande ansvarar för. Om beteendet fortsätter trots alla tidigare åtgärder beslutar huvudstyrelsen om varning eller uteslutning.

## Kontaktpersoner om någon betar sig illa

- 1 Kontakta i första hand ansvarig tränare
- 2 Kontakta någon av diskrimineringsombuden
- 3 Kontakta sektionsordförande
- 3 Kontaktat huvudstyrelsens ordförande.

# Om ett barn far illa eller blivit utsatt för övergrepp

## Skydda den utsatte

När mobbning eller andra kränkningar upptäcks är det oerhört viktigt att den som blir utsatt skyddas. Därför ska man vara försiktig och väl förberedd i kontakten med den utsatte. Samtalet ska vara enskilt och det är viktigt att ingen annan i gruppen uppmärksammar att detta samtal pågår. Den utsatta ska förstå att det inte är hens fel och att man gör allt för att så snabbt som möjligt få stopp på situationen. Det är också viktigt att den utsatta känner sig trygg att medverka i föreningens aktiviteter

## Sekretess

För att skydda barn, ungdomar och vuxna så gäller sekretess på alla känsliga uppgifter som kommer fram. Sekretessen finns för att skydda personen och motverka skvaller och onödigt prat. Om du är osäker på vad som får sägas så tänk, "Vem mer behöver veta det jag vet för att den ska kunna utföra sitt arbete".

## Utifrån en bedömning av de uppgifter som inkommit ska följande övervägas:

- Behöver den utsatta omedelbart stöd och/eller vård?
- Kan händelsen vara av brottslig karaktär och därför polisanmälas?
- Behöver kontakt tas med socialtjänsten?

## Råd vid samtal med barn

- Respektera barnets tid och skapa en lugn miljö
- Begränsa antalet vuxna i samtalet
- Informera om vad som ska hända
- Börja med att lyssna noggrant utan att värdera
- Inled med öppna frågor (som man inte kan svara ja/nej på) och prata så barnet förstår
- Undvik kroppskontakt
- Avsluta med att ta ansvaret från barnet

## Anmälningssplikt

Av 14 kap., 1 § andra stycket i Socialtjänstlagen (2001:435) framgår att "var och en som får kännedom om något som kan innebära att socialnämnden behöver ingripa till ett barns skydd bör anmäla detta till nämnden". Bestämmelsen innebär att alla (var och en) som får kännedom om något som kan innebära att socialnämnden behöver ingripa till ett barns skydd bör anmäla detta till nämnden. Även uppgifter som är svårbedömda eller obestyrkta ska anmälas om det tyder på att ett barn kan vara i behov av stöd eller hjälp från socialnämnden. Det är därefter socialnämndens ansvar att undersöka vilken grund som kan finnas för uppgiften samt utreda det eventuella behovet av åtgärder.

## Kontakter

### **Vem i föreningen kontaktar socialtjänsten eller polisen vid misstanke om brott**

I första hand den som ser brottet

I andra hand någon av diskrimineringsombuden efter att de blivit informerade

I tredje hand föreningens ordförande om diskrimineringsombuden finner det lämpligt

### **Kontaktuppgifter**

Mottagningsenheten Umeå kommun, 161002

Socialjouren, 163050

Polisen, 114 14

Tveka inte en sekund om du är orolig över något. Här finns förslag på några av alla de du kan kontakta.

I första hand ska du vända dig till föreningens styrelse. Styrelsen är ansvarig och kan till exempel avsluta ett samarbete med en tränare.

- Om det finns hinder att vända sig till föreningens styrelse, såsom personkopplingar eller att oron är kopplad till styrelsen, kan du höra av dig till Svenska Skidförbundets grenansvariga.
- Om ett ärende inte kan hanteras av varken förening, Svenska Skidförbundet eller RF/SISU:s distrikt kan du kontakta idrottsombudsmannen telefon 08-627 40 10 eller skicka e-post till [idrottsombudsmannen@rf.se](mailto:idrottsombudsmannen@rf.se).
- Om du inte vill eller vågar vända dig till idrottsombudsmannen direkt kan du använda den anonyma och krypterade [visselblåstjänsten](#), där idrottsombudsmannen tar emot ärenden.
- Kontakta polisen vid brott. Misstänker du ett brott ska du kontakta polisen och gäller det orosanmälan ska du vända dig till socialtjänsten. Om du är osäker så hjälper idrottsombudsmannen dig med råd.

## UHSK tar råd och stöd från andra organisationer.

När du upplever att ett barn på ett eller annat sätt far illa och du bedömer att du behöver stöd och råd, om tex du ska göra en anmälan till socialtjänsten eller inte, kan du vända dig till ett antal ställen.

Du behöver inte uppge ditt namn, du får vara anonym, men det underlättar om du säger vem du är.

- Ungdomsmottagningen, [www.umo.se](http://www.umo.se)
- Bris – [www.bris.se](http://www.bris.se) tel.nr. 116 111, vuxentelefon 077-150 50 50
- Rädda Barnens centrum för barn och ungdomar i kris, 08-698 90 00
- Rädda barnen- [www.rb.se](http://www.rb.se) föräldratelefon 020-786 786,
- Friends: [www.friends.se](http://www.friends.se)

## Vägledande dokument

- [Idrotten vill](#)
- [Trygg idrott](#)
- [Skidor vill](#)
- [High-Five fem steg till en handlingsplan, Rädda Barnen](#)
- [FN:s konvention om barnets rättigheter](#)
- [UHSK:s stadgar](#)

**Handlingsplanens giltighet:** Ett verksamhetsår

**Handlingsplanen är fastställd vid årsmöte:** 2023-11-21

**Diskrimineringsombud**

Marie Thomas 079–3136793

Karin Marklund 070-6990181