

# **Policy - Trygg Tyngdlyftning Linköpings Atletklubb 2026**



# TRYGG IDROTT – POLICY

## FÖREBYGGANDE ARBETE

### VÄRDEGRUND

Idrottsrörelsen i Sverige utgår ifrån de riktlinjer som står i Idrotten Vill och i Idrottsrörelsens uppförandekod. Idrottens värdegrund bygger på fyra delar:

- Glädje och gemenskap
- Rent spel
- Allas rätt att vara med
- Demokrati och delaktighet

Idrottsrörelsen följer FN:s barnkonvention. Alla beslut vi som förening fattar ska utgå från barnens bästa. År 2020 blev barnkonventionen lag i Sverige.

Likt Svenska Tyngdlyftningsförbundets värdegrund, arbetar vår förening aktivt med att bli en mer inkluderande förening för människor oavsett

- kön
- könsöverskridande identitet eller uttryck
- etnicitet
- religion/trosuppfattning
- funktionsnedsättning
- sexuell läggning
- ålder
- ambitionsnivå

Inom Linköpings Atletklubb råder nolltolerans mot all form av mobbning, trakasserier, hot, våld och övergrepp. Alla – både barn, ungdomar och vuxna – ska kunna träna utan att riskera att utsättas för detta.

Linköpings Atletklubbs värdegrund baseras på idrottens värdegrund som nämnts ovan. Utifrån dess fyra delar vill vi tydliggöra följande:

- **Glädje och gemenskap**

Vi vill att alla medlemmar i föreningen ska kunna träna med glädje, må bra och utvecklas genom hela livet. Föreningens medlemmar uppmanas att stötta och uppmuntra varandra för att bidra till tränings- och tävlingsglädje. Vi strävar efter en öppen gemenskap där alla medlemmar känner sig välkomna och som en del av föreningen.

- **Rent spel**

Föreningen strävar efter att vara fri från doping och andra typer av fusk, både gällande träning och tävling. Föreningens medlemmar förväntas leva efter god etik och moral samt framstå som sportsliga såväl vid som utanför tävlingsammanhang.

- **Allas rätt att vara med**

Alla som vill, oavsett kön, könsöverskridande identitet/uttryck, etnicitet och bakgrund, funktionsnedsättning, sexuell läggning, ålder, eller ambitionsnivå ska kunna träna och tävla i tyngdlyftning utifrån sina förutsättningar. Medlemmar, ledare, och styrelsemedlemmar ska tillsammans säkerställa att Linköpings Atletklubbs och Idrottsrörelsens värdegrund efterföljs, för att skapa en välkomnande kultur.

- **Demokrati och delaktighet**

Linköpings Atletklubb bygger på demokrati. Alla medlemmars röster är lika mycket värda och alla ska få möjlighet att göra sin åsikt hörd. Viktiga beståndsdelar i demokratin är transparens och öppenhet. Styrelsen ska verka för att bibehålla ett transparent arbetssätt, i den mån det inte skadar föreningens intressen. Vidare ska detta leda till att varje medlem ges möjlighet att bilda sin egen uppfattning om verksamheten och föreningens angelägenheter. Mer om demokrati och delaktighet finns i stadgarna.

Styrelsen ansvarar för att värdegrunden efterlevs och förankras i hela föreningen.

## **JÄMSTÄLLDHET**

I dagens samhälle är en jämställd organisation och förening relevant. Jämställd idrott är en förutsättning för att framtidens idrott ska vara öppen och välkommen för alla. Vi ser det som viktigt att hela föreningen genomsyras av jämställdhet och bär med sig frågan dagligen i verksamheten och vid styrelsens beslut.

## **RISKZONER**

Vi som förening arbetar aktivt med att identifiera riskzoner där det finns risk för att mobbning, trakasserier, sexuella övergrepp och våld kan uppstå.

Följande riskzoner har föreningen identifierat:

- I tränings- och tävlingssammanhang
- Utanför träning och tävling exempelvis i omklädningsrum, korridorer
- Sociala medier

Åtgärder för att verka för en trygg idrottsförening:

- När vi representerar Linköpings Atletklubb eller har föreningskläder på oss skall vi alltid tänka efter före på hur vi bemöter andra, vilka beteenden som är lämpliga samt vad vi skriver och kommenterar på internet.
- I samband med föreningens verksamhet är det inte tillåtet att fota eller filma andra individer i omklädningsrum.
- I vår förening förhåller vi oss till värdegrunden och tänker alltid efter före vad vi skriver och publicerar på sociala medier, vad eller vem som visas i bild och varför, samt vad eller vem som inte visas och varför. Om det bildas nya grupper på sociala medier som har med föreningen eller grupper/lag att göra, skall alla få vara med. Kontinuerligt arbete med bemötande av och respekt för varandra är viktigt i våra träningsgrupper.
- Minst en utbildad U11-13 tränare ska närvara vid varje ungdomsträning.
- Om det finns en vetskap eller misstanke om att ett barn far illa ska det enligt lag anmälas till socialnämnden. Som barn och ungdomsledare är det viktigt att vara medveten om detta. Styrelsen ska informera ledare om detta samt agera med stöttning.

## **LEDARE**

Att vara ledare och tränare är ingen rättighet, det är ett förtroendeuppdrag. För att föreningen ska känna sig trygg med de personer som får ett ledar-/tränaruppdrag ska följande verktyg användas.

### **Ansvariga**

Ordförande och ansvarig för Trygg Tyngdlyftning ansvarar för hanteringen av registerutdrag och att nya ledare informeras.

### **Registerutdrag**

Föreningar som är medlemmar i Riksidrottsförbundet åläggs i enlighet med lagen (2013:852) begära att den som anställs eller erhåller uppdrag inom föreningen, om arbetet eller uppgifterna som personen erbjuds eller tilldelas innebär direkt och regelbunden kontakt med barn, visar upp ett utdrag enligt lagen om belastningsregister (1998:620). Det begränsade utdraget

- visar grova brott som begåtts från idag och 10 år tillbaka: mord, dråp, grov misshandel, människorov, alla sexualbrott, barnpornografibrott och grovt rån.
- är giltigt 1 år och får användas och visas upp för flera intressenter
- är gratis att beställa hem

Syftet med registerkontroll är att stärka barns och ungas skydd mot sexualbrott och andra grova brott. Med barn räknas alla personer under 18 år.

### **Behandling**

1. Ansvariga personer i föreningen informerar och begär in begränsat utdrag från belastningsregistret för nya ledare samt löpande varje år för befintliga ledare. Ledaren beställer själv *Utdrag för arbete med barn i annan verksamhet än skola och barnomsorg*.
2. Utdraget visas upp för de ansvariga personerna som på en lista bockar av att personen visat upp sitt utdrag och vilket datum. Inga andra anteckningar får finnas i dokumentet. Utdraget är personligt och lämnas alltid tillbaka till den det avser. Utdraget får aldrig förvaras hos föreningen.
3. Om registerutdraget inte är tomt samlas ansvariga personer för att besluta om eventuell åtgärd. Registerutdrag som visar domar rörande sexualbrott, barnpornografibrott, mord, dråp, olaga tvång, grov misshandel och grovt rån följs av samtal med berörd ledare då det inte är lämpligt att arbeta som ledare med den historiken. Vi har nolltolerans för dessa typer av brott då vi anser att de strider mot vår värdegrund.

Stöd och råd finns under rubriken handlingsplan.

### **Referenstagning**

Föreningen tar in referenser från tidigare ledaruppdrag, om sådana finns. I annat fall bedömer styrelsen att ett registerutdrag är tillräckligt för att kunna bedöma ledarnas lämplighet.

## **UTBILDNINGSPLAN & UPPFÖLJNING**

Vi strävar efter att våra medlemmar ska utbilda sig inom:

- *I Care*. En digital utbildning från Frisk & Fri – Riksföreningen mot ätstörningar som syftar till att upptäcka, bemöta och förebygga ätstörningar.

Alla aktiva tävlande för Linköpings Atletklubb ska, enligt lyftarkontraktet, genomgå utbildningen *Ren Vinnare* framtagen av Antidoping Sverige. Syftet är att säkerställa att föreningens tävlande har den kunskap som krävs för att verka för en ren idrott.

Styrelsen kontrollerar årsvis att policyn är aktuell och att den efterlevs. Trygg Idrott är en återkommande punkt på styrelsemötets dagordning.

## **HANDLINGSPLAN – VAD GÖR VI OM NÅGOT HÄNDER?**

När en händelse som kan utvecklas till en kris har upptäckts:

- Ordförande och/eller ansvarig för Trygg Tyngdlyftning tar emot ärendet
- Ordförande och/eller ansvarig för Trygg Tyngdlyftning beslutar om informationen är av sådan karaktär att resterande i styrelsen ska meddelas

Av föreningen utsedda kontaktpersoner:

Amanda Fors, Ordförande, 070-734 98 49

Elias Hejdenberg, Ansvarig Trygg Tyngdlyftning, 073-387 46 66

## Fem steg

### 1. Skaffa en bild av läget

Vad har hänt? Vilka är inblandade? Är det akut, se till att säkra miljön för den som är utsatt. Undvik att själva försöka utreda vad som hänt i det här steget. Om det blir ett polisärende är det viktigt att ni inte har påverkat inblandade personer. Om den utsatta är ett barn är det viktigt att tänka på följande:

- Ta omedelbart kontakt med föräldrarna. Om problematiken misstänks finnas inom den utsattes familj ska socialtjänsten istället kontaktas.
- Identifiera om kontakt med socialtjänst behövs för att stötta barnet.

Om förövaren finns i föreningen är det viktigt att tänka på följande:

- Har förövaren ett förtroendeuppdrag i någon form ska den personen ta time out under eventuell utredning.
- Är förövaren ett barn är föräldradyalog mycket viktigt. Kan händelsen rubriceras som ett lagbrott – anmäl också till Socialtjänsten.
- 2. Är det ett brott? Om ja, polisanmäl. Vid osäkerhet kontakta polisen för rådgivning. Om det inte är ett lagbrott, undersök om det kan vara ett brott mot era eller Riksidrottsförbundets stadgar. Om ja, anmäl till Svenska Tyngdlyftningsförbundet..

Om det varken är ett lagbrott eller stadgebrott så bör ni själva försöka reda ut vad som hänt och sedan följa resterande steg i handlingsplanen. Känner ni er osäkra så ta kontakt med ert SISU-distrikt eller kontaktpersonen för Trygg idrott på Riksidrottsförbundet.

- 3. Identifiera vilket behov av stöd som finns hos den utsatta, tränare, föreningsstyrelse, eventuellt andra inblandade och eventuell förövare. Nätverket nedan finns som olika typer av stöd.
- 4. Identifiera vilka som behöver information om det som hänt samt vilken form av information det ska vara. Tänk på den personliga integriteten, alla behöver inte veta allt.
- 5. Följ upp situationen och de inblandade så länge situationen kräver. RF-SISU Östergötland finns till som stöd för föreningen i detta.

## Nätverk

Föreningen har följande kontaktuppgifter om något oönskat sker:

SOS Alarm	112
Sakkunnig i barn- och ungdomsidrott	010-476 50 23, <a href="mailto:lolita.bladh@rfsisu.se">lolita.bladh@rfsisu.se</a>
Bris stödlinje för idrottsledare	077-44 000 42
Bris stödlinje för barn	116 111
Bris vuxentelefon	0771-50 50 50
RF, Visselblåsartjänst	<a href="https://report.whistleb.com/sv/riksidrottsforbundet">https://report.whistleb.com/sv/riksidrottsforbundet</a>
RF, Idrottsombudsmannen	08-627 40 10
Polis (ej pågående el. nyligen inträffat brott)	114 14
Sjukvårdsrådgivning	1177
Ungdomsmottagningen	010-103 31 18
Arbete mot hedersrelaterat våld	hedersfortryck.se