



Värdegrundsarbete

Seglingen/idrotten ska välkomna och ta hand om dig. Du är välkommen precis som du är! Det är viktigt att seglingen/idrotten ser dig och ser till ditt bästa. "Idrotten vill" är en text som alla idrottsföreningar bör läsa och följa. Den beskriver hur idrotten bör vara för att just du ska känna dig välkommen. Oavsett vem du är och vad du presterar ska det finnas möjlighet för dig att vara med utifrån dina förutsättningar.

Materialet du håller i din hand utgår ifrån idrottsrörelsens värdegrund, vilken är densamma som för seglingen. Värdegrunden är formulerad i fyra grundpelare - glädje och gemenskap, demokrati och delaktighet, allas rätt att vara med och rent spel. Inom seglingen har vi också med ansvarstagande som en femte grundpelare.

Värdegrundsarbete – deltagarmaterial

1. Glädje och gemenskap

a. Därför idrottar jag!

b. Hur kan vi skapa en bra sammanhållning i min träningsgrupp?

c. Vad gör dig till en bra kompis? Är det något du behöver tänka på för att bli en ännu bättre kompis?

2. Demokrati och delaktighet

a. Vad innebär delaktighet för dig?

b. Är det viktigt att alla kan vara med och påverka vad som händer i träningsgruppen? Varför? Varför inte?

c. På vilket sätt skulle du vilja vara med och påverka din egen träning?

Visste du att...

- En kompis är någon som alltid finns där för dig.
- En kompis lyssnar på dig och respekterar dig för den du är.
- En kompis är någon som du skrattar och har roligt med.

Tänk på att...

Det är viktigt att alla i gruppen känner att det finns möjlighet att tycka och tänka och dessutom vara med och påverka. Att känna delaktighet i sin egen träning gör det roligare och mer meningsfullt. Den som känner sig delaktig tar ofta även ett större ansvar.

3. Allas rätt att vara med

a. Vad tror du är viktigt för att alla ska känna sig välkomna?

b. Har du någon gång upplevt att det har varit orättvist i din träningsgrupp?

c. Om det kommer en ny tjej eller kille till din träningsgrupp, vad bör ni göra för att er nya kompis ska känna sig välkommen?

4. Rent spel

a. Vad innebär rent spel för dig?

b. Hur agerar jag om någon fuskar till sig fördelar?

c. Ge konkreta exempel på hur du kan bidra till rent spel!

Tänk på att...

Alla har rätt att vara sig själva och respekteras för den man är. Alla har rätt att tycka och tänka som de själva vill om det inte går ut över någon annan. Det är viktigt att du och dina kompisar tar hänsyn och lyssnar på varandra. Alla i gruppen är lika mycket värda och alla ska få samma möjligheter.

Visste du att...

Rent spel och ärlighet är en förutsättning för tävlande på lika villkor. Rent spel innebär att man följer de regler som finns uppsatta och att man i alla lägen spelar och agerar på ett schysst sätt.



Gruppens spelregler

Skriv ner de spelregler som du tycker är viktigast för dig och din grupp.

Diskutera med varandra och skriv ned gruppens spelregler.

Fundera på vad ni ska göra om någon inte följer gruppens gemensamma regler.
