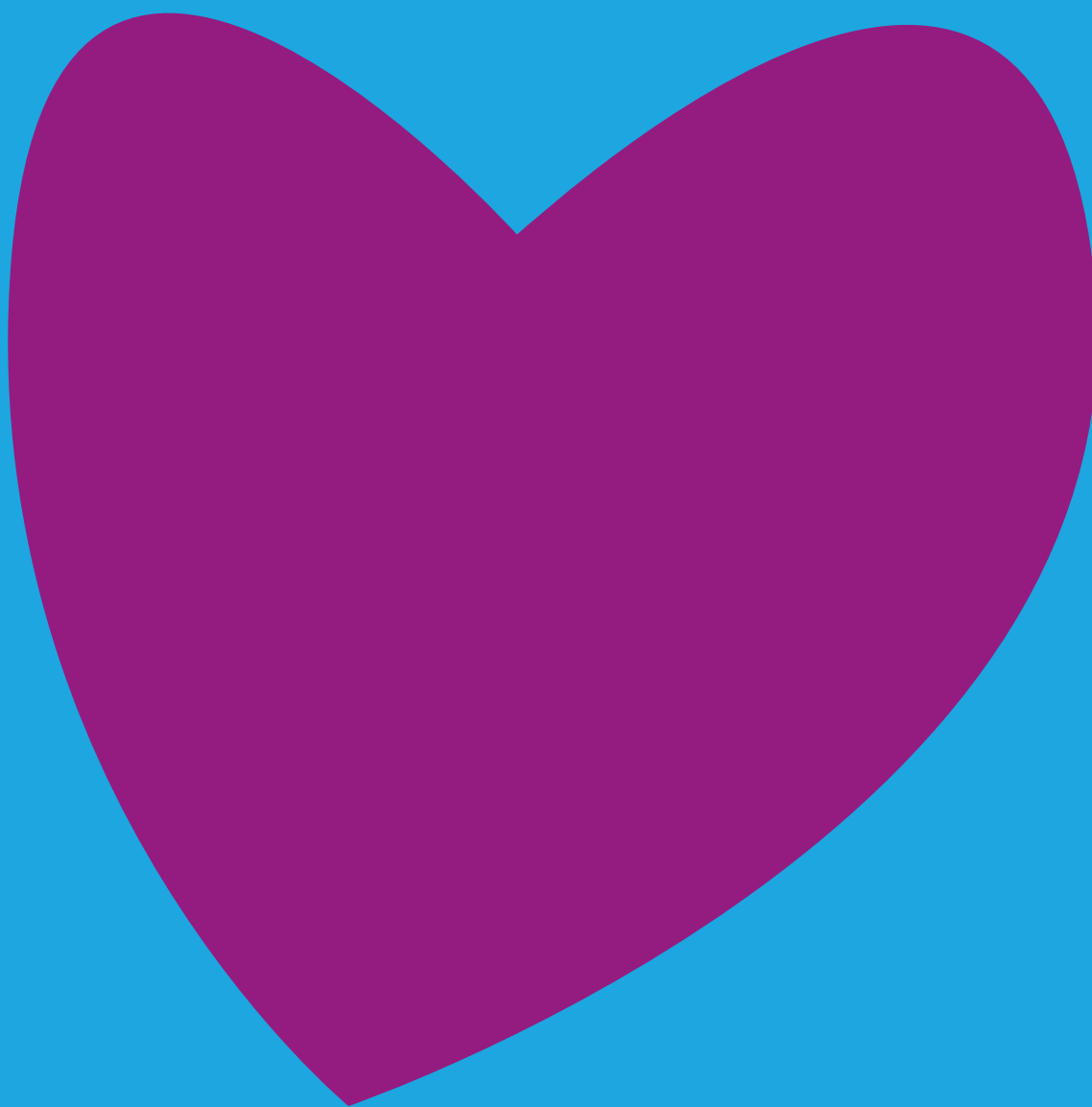


Trygghetsrapport

Svenska Seglarförbundet



Svenska
Seglarförbundet

Innehåll

Om rapporten 4

Förord 6

Resultat i korthet 8

Riktlinjer för barn- och ungdomsidrott 10

Trygghet 12

Delaktighet 16

Glädje 18

Allsidighet 22

Hälsa 24

Sammanfattning 26

Om Friends 28

Om Svenska Seglarförbundet 29

Om rapporten

Trygghetsrapporten för Svenska Seglarförbundet är framtagen tillsammans med Stiftelsen Friends. Rapporten grundas i en undersökning som gjordes under augusti - september 2024. Rapporten är en del i projektet *"Trygg segling på turné"* och har det huvudsakliga syftet att undersöka hur aktiva upplever att träning och tävling inom segling lever upp till och bedrivs i enlighet med Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn och ungdomsidrott. I rapporten är det aktiva inom segling i ålderna 12 till 20 år som anonymt svarat på en webbaserad enkät i samband med träning och tävling. Tanken har varit att fånga de seglande de aktiva i stunden för att ta tempen på träning och tävling i samband med att verksamheten pågår och känns angelägen. Av totalt 750 tävlings- och träningsaktiva inom förbundet är det 106 aktiva som svarat. Undersökningens slutsatser baseras på dessa deltagares svar, och kan där med inte generaliseras till hela gruppen

Läs mer på
www.friends.se

av tävlings- och träningsaktiva. De resultat som presenteras är ett urval av de frågor som ingick i undersökningen. Stiftelsen Friends uppdrag har varit att ta fram enkäten som använts i undersökningen, sammanställa och analysera resultatet och tillsammans med Seglarförbundet författa denna rapport.

Stiftelsen Friends är en av Sveriges starkaste röster för varje barns rätt till trygghet.

Varje dag ger de vuxna och barn kraft att agera och verktyg att förändra, så att alla barn ska kunna gå trygga till skolan, sin fritidsaktivitet och ut i livet. De flesta vill stå på den utsattas sida, men upplever att det kan vara svårt att göra rätt. I arbetet mot mobbning finns Friends till för barn och unga, föräldrar, skolpersonal, idrottsledare och beslutsfattare. Friends samarbetar med skolor och idrottsföreningar runt om i Sverige för att kartlägga barns trygghet och genomföra forskningsbaserade insatser som minskar mobbning och utsatthet.

Frågor om utsatthet

I enkäten ställdes frågor om den som svarar har varit utsatt för ett antal olika negativa beteenden. Frågorna handlar om beteenden, som till exempel att bli knuffad, kallad för elaka saker, om någon laddat upp eller skickat vidare bilder mot sin vilja och inte om de varit utsatta för mobbning eller kränkningar. Tidigare forskning och Friends erfarenhet visar att när ordet "mobbning" eller "kränkningar" används i frågan, så underrapporterar de som svarar hur utsatta de är. Skälen till det kan vara att orden i sig är stigmatiserande, att till exempel mobbning är något det finns ett motstånd mot att bli förknippad med eller att ordet och definitionen av orden är svåra för barn att förstå.

Om kön

I enkäterna frågar vi om de aktivas kön och könsidentitet. Avsikten med detta är att se om det finns några skillnader i upplevelser och utsatthet utifrån kön. Könsidentitet omfattar dels en persons mentala eller självupplevda könsidentitet, dels hur någon uttrycker det som kan kallas personens sociala kön, till exempel genom kläder, kroppsspråk, smink eller frisyr. Svarsalternativen (tjej, kille, annat alternativ, osäker samt vill ej svara) baseras på RFSL:s rekommendationer. I denna rapport redovisas endast skillnader mellan hur tjejer och killar har svarat, vilket beror på att de som valt andra alternativ på frågan är för få för att utgöra ett pålitligt statistiskt underlag.



Trygg Segling på Turné – Ett steg mot visionen

Projektet *Trygg Segling på Turné* är en satsning från Seglarförbundet för att främja trygghet och inkludering inom svensk segling. Att känna sig trygg är en grundförutsättning för både glädje och lärande, och vi vill att alla ska kunna utvecklas och ha roligt inom seglingen. Genom projektet kartlägger vi förbundets verksamheter för att bättre förstå vilka kulturer och normer som råder och var det finns behov av förändring för att skapa en mer inkluderande idrott.

Med stöd av Riksidrottsförbundet och samarbetet med Friends gör vi en omfattande kartläggning för att identifiera representation

och arbetssätt inom seglingen. Resultatet kommer att ligga till grund för ett lärande- och kommunikationsmaterial som vi under en turné i seglarsverige ska sprida. På turnén ska vi också dela konkreta verktyg med klubbar och ledare som de kan använda för att bygga en tryggare och mer inkluderande miljö för alla.

Målet med projektet är att Seglarförbundet ska ta ett betydande steg mot visionen "Segling tillgängligt för alla," där alla känner sig välkomna, trygga och inspirerade att utvecklas hela livet inom seglingen.

Theres Wolgast

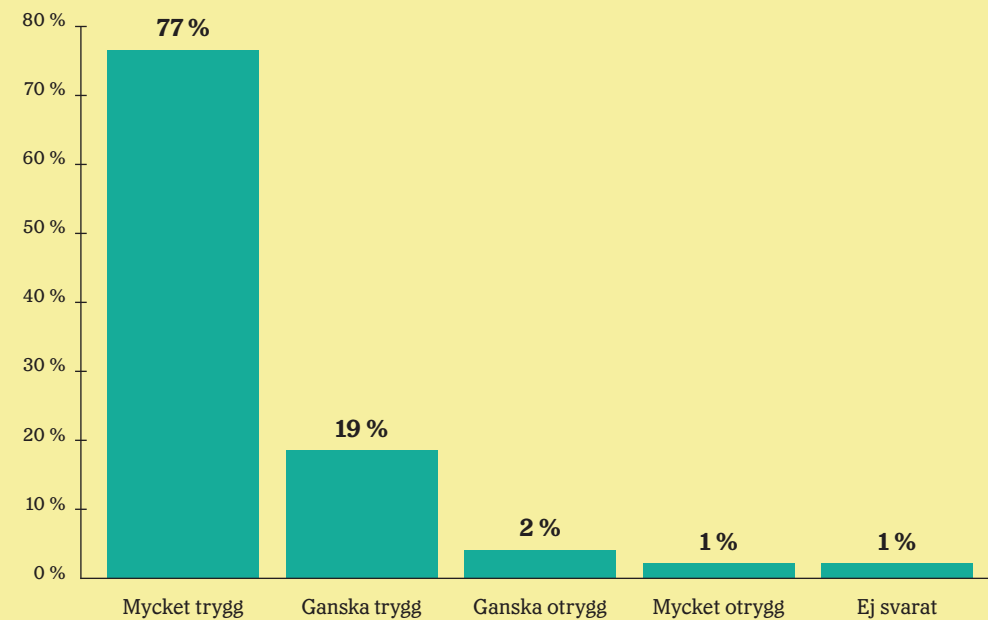
Verksamhetsutvecklare Svensk Segling



Resultat i korthet

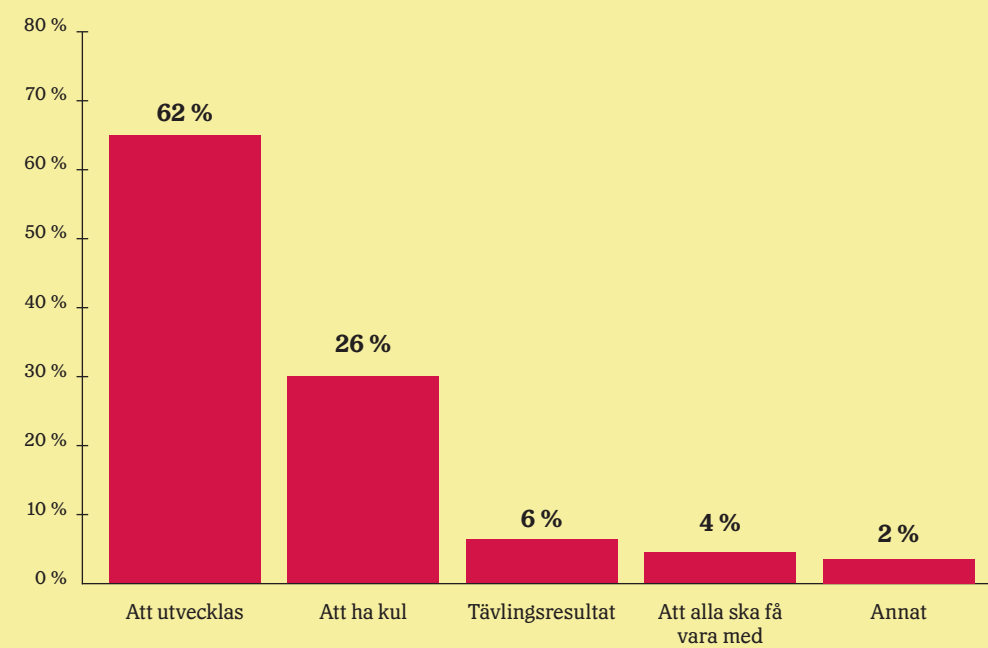
Trygghet

Om du tänker på när du tränar eller tävlar inom segling, hur trygg eller otrygg känner du dig oftast då?



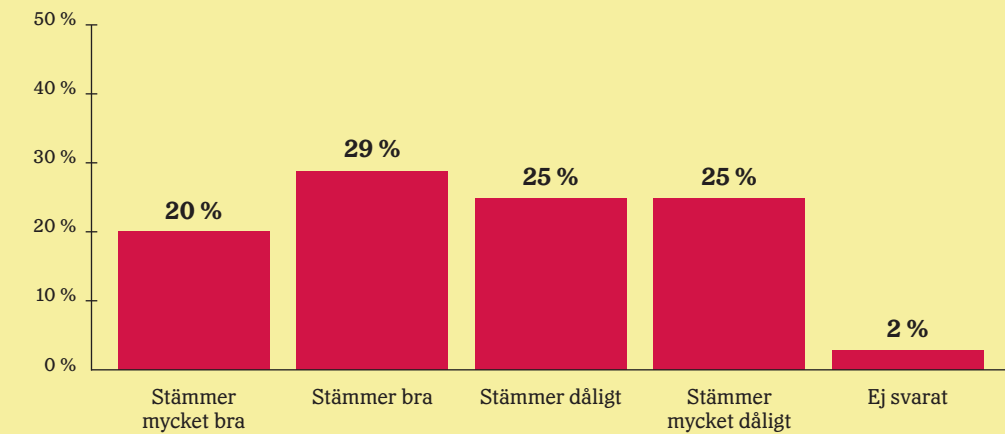
Glädje

I min klubb upplever jag att det framför allt är fokus på:



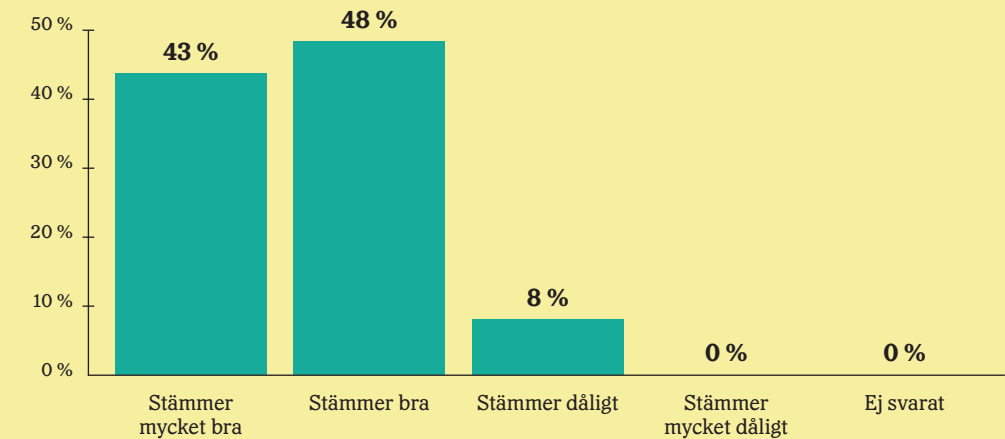
Allsidighet

Under träningarna så tränar vi annat än bara segling (till exempel kondition, motorik, styrketräning)



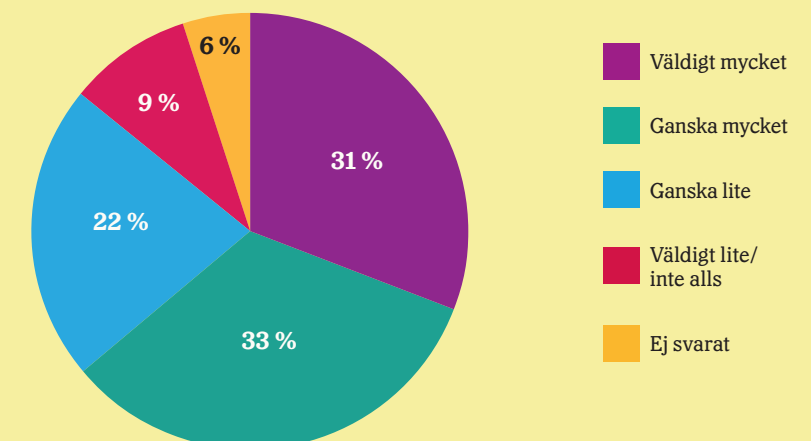
Hälsa

Tränarna anpassar träningen så att jag blir lagom utmanad



Delaktighet

Hur mycket eller lite tycker du att du får vara med och planera och ansvara för träningsupplägg



Riktlinjer för barn- och ungdomsidrott

Riksidrottsförbundet (RF) har tagit fram riktlinjer för barn- och ungdomsidrott med syftet att skapa en idrottsmiljö som främjar långsiktig delaktighet, utveckling och glädje för alla barn och unga. Dessa riktlinjer baseras på idrottens grundläggande värderingar, barnkonventionen och aktuell forskning. Riktlinjerna är en vägledning för hur barn- och ungdomsidrott ska bedrivas i Sverige, och de gäller alla under 19 år. Målet är att idrotten ska vara inkluderande, rolig och bidra till ett livslångt intresse för fysisk aktivitet.

1. Trygghet

En av de viktigaste principerna är att idrottsmiljöerna ska vara trygga och välkomnande. Alla barn och aktiva ska känna sig inkluderade och kunna utvecklas i sin egen takt utan risk för kränkningar, trakasserier eller otrygghet. Detta innebär att idrottsföreningar måste arbeta aktivt för att förhindra mobbning, trakasserier, kränkningar och andra otrygga situationer, samt ha tydliga rutiner för att hantera problem när de uppstår.

2. Delaktighet

Barn- och ungdomsidrotten ska vara barnens arena, inte vuxnas. Barn och unga ska ha möjlighet att påverka och vara delaktiga i beslut som rör deras verksamhet. Det är viktigt att vuxna lyssnar på barnens åsikter och att deras inflytande är frivilligt. Delaktighet är en nyckel för att bygga framtida ledare och ge aktiva en förståelse för demokrati och ansvar.

3. Glädje

Idrotten ska ge barn och unga en känsla av glädje, engagemang och utmaning. Fokus bör ligga på att främja inre drivkrafter, där

barnen får utforska och utvecklas i sin egen takt. Även om resultat kan vara viktiga i stunden, ska det inte vara avgörande för långsiktig utveckling. I stället för att fokusera på att vinna bör idrotten prioritera jämna tävlingsförhållanden och ge alla barn en känsla av tillhörighet.

4. Allsidighet

En varierad och allsidig träning är grundläggande för barns idrottsutveckling. Lekfullhet och kreativitet ska genomsyra verksamheten, vilket hjälper barn att utveckla god motorik och positiv kroppsuppfattning. Lek och tävling går ofta hand i hand, och idrottens uppgift är att skapa miljöer där barn kan utmana sig själva på sina egna villkor.

5. Hälsa

Hälsa och välbefinnande är centrala i barn- och ungdomsidrotten. Beslut ska alltid tas med barnets bästa i åtanke och ska stödja både fysisk och psykisk hälsa över tid. Det är viktigt att vara lyhörd för barns och ungas individuella förutsättningar och att undvika överbelastning. Vuxna ledare bör främja hälsosamma vanor utan att pressa barn kring vikt eller prestation.

Frågorna som har legat till grund för denna rapport har strukturerats utifrån de fem riktlinjerna, som även kommer att utgöra rapportens huvudsakliga avsnitt. Under dessa fem rubriker sammanfattas hur tävlings- och träningsaktiva inom Seglarförbundet upplever sin situation, och således hur träning och tävling inom segling lever upp till och bedrivs i enlighet med Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsidrott.



Trygghet

Idrottsrörelsen ska vara en trygg och välkomnande plats för alla barn och unga, där idrottande förknippas med glädje och gemenskap. I denna undersökning har de aktiva fått möjlighet att svara på frågor om sina upplevelser av trygghet under tävlingar och träningar. Resultaten visar att en övervägande majoritet av de aktiva känner sig trygga i dessa sammanhang. Hela 77 % av de tillfrågade uppger att de känner sig ”mycket trygga”, medan ytterligare 19 % känner sig ”ganska trygga”.

När de aktiva fick berätta om situationer där de upplever otrygghet, framkom det att tävlingar upplevs som mer otrygg än träningar. Totalt 19 aktiva angav att de känner sig mest otrygga under tävlingar i jämförelse med träning, en tendens som återfanns i alla åldersgrupper i undersökningen. De sju som angett att de känner sig mer otrygga under träning tillhörde den yngre åldersgruppen, 12–15 år och var framför allt tjejer.

Resultaten gällande känslan av ensamhet inom seglingen är också övervägande positiva. Endast 4 personer uppgav att den alltid eller ofta känner sig ensamma under träning eller tävling. Majoriteten, hela 62 aktiva, känner sig aldrig ensamma, och 40 svarar att de sällan upplever denna känsla. Att svara ”sällan” innebär trots allt att känslan av ensamhet faktiskt uppstår vid vissa tillfällen, även om det inte är ofta. Det är därför värt att undersöka närmare vilka faktorer som kan påverka de aktiva seglarna att ibland uppleva ensamhet, trots de övervägande positiva resultaten. Genom att fördjupa förståelsen för hur och varför vissa seglare ibland känner sig ensamma, kan vi skapa bättre förutsättningar för att främja social samvaro och öka trivselen.

”Jag tycker att allt är bra, allt känns tryggt och allt känns perfekt om jag är helt ärlig.”

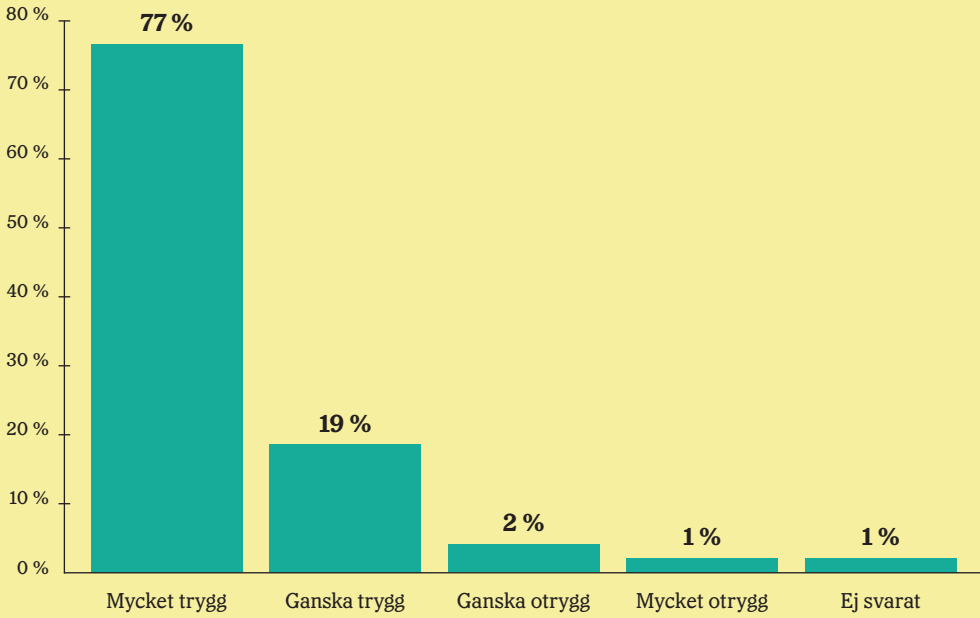
Utsatthet i form av kränkningar

Resultaten från undersökningen visar att de flesta barn och unga inom Seglarförbundet inte upplever sig ha varit utsatta för kränkande behandling eller mobbning under den senaste säsongen. Majoriteten rapporterar att de inte har blivit retade, slagna, ignorerade eller på annat sätt illa behandlade av andra aktiva, tränare eller vuxna. Det finns dock en liten grupp som har upplevt kränkningar i olika former.

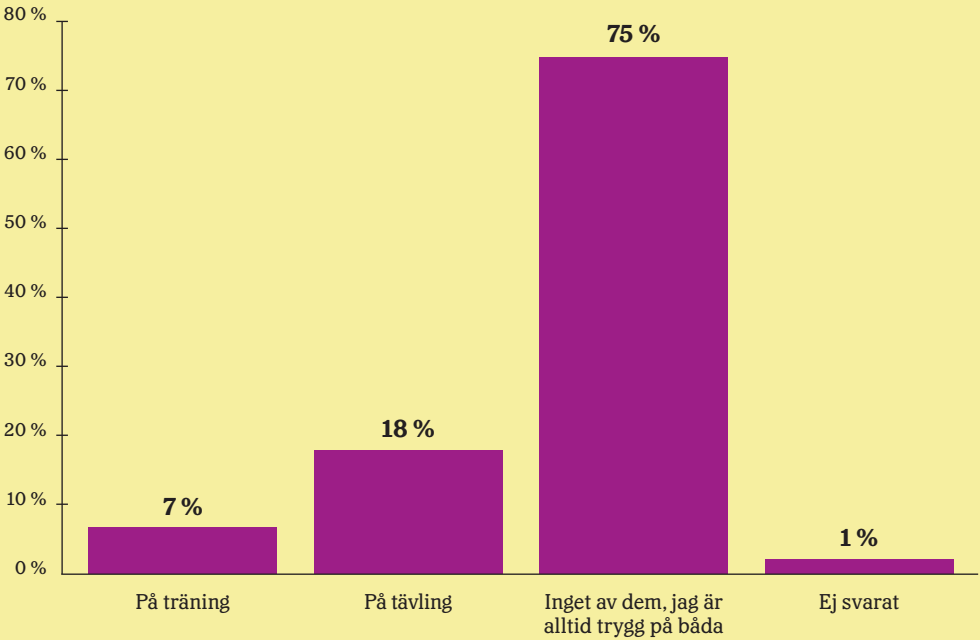
En närmare analys av de som rapporterat om kränkningar visar att verbala övergrepp är den vanligaste formen, exempelvis förekommer retande, hot och elaka kommentarer. Totalt är det tio personer som har upplevt sådana handlingar, något fler tjejer än killar. Två av dessa tio har uppgett att de utsatts för verbala kränkningar tillräckligt ofta för att det ska definieras som mobbning.

Psykiska kränkningar, som att bli ignorerad, utfrysad eller utsatt för ryktesspridning, har upplevts av något färre aktiva; sex personer anger att de har varit med om detta. När det gäller spridning av bilder eller filmer utan samtycke, samt sexuella trakasserier, rapporterar två personer att de någon gång har varit utsatta. Även om det rör sig om ett fåtal personer är det allvarligt att några har blivit utsatta och det bör tas på största allvar för att säkerställa en trygg miljö för alla aktiva. Vanligast är att det är andra aktiva som utsätter dem för dessa kränkningar.

Om du tänker på när du tränar eller tävlar inom segling, hur trygg eller otrygg känner du dig oftast då?



Om du tänker på din träning och tävling inom segling, i vilket sammanhang känner du dig mest otrygg?



När det kommer till anledningarna bakom kränkningarna, anger flest att det har handlat om deras "prestationer" följt av "utrustning" och "vart min familj kommer ifrån" som skäl till utsattheten. Enstaka upplever att ålder, vikt eller en neuropsykiatrisk diagnos som ADHD eller autism kan ha spelat in.

Sammantaget visar undersökningen att de flesta inte har varit utsatta för kränkande behandling, men att det ändå finns ett antal aktiva som har upplevt olika former av utsatthet inom seglingsidrotten. En viktig aspekt är hur de aktiva hanterar sådana situationer. När vi frågar om de brukar berätta för en tränare eller annan vuxen i klubben

om någon gjort något elakt mot dem, svarade hälften att de alltid eller oftast gör det. Dock är det var femte som anger att de sällan eller aldrig berättar. Detta belyser behovet av att skapa en ännu tryggare miljö där alla känner sig bekväma med att söka stöd och berätta om negativa upplevelser, och eventuellt undersöka om fler kommunikationsvägar skulle underlätta att berätta om utsatthet. Att arbeta såväl åtgärdande som förebyggande mot kränkningar och mobbning är avgörande för att säkerställa att seglingsidrotten lever upp till Riksidrottsförbundets riktlinjer om en trygg och inkluderande idrottsmiljö.

Hur kan kränkningar ta sig uttryck?

En kränkning kan vara fysisk, verbal, psykisk eller relationell. Kränkningar kan också vara baserade på någons identitet, exempelvis genom att vara rasistiska, sexistiska, funko-fobiska eller homofobiska. En person kan vara utsatt för flera typer av kränkningar samtidigt, exempelvis både fysiskt och verbalt. Alla typer av kränkningar kan även ske på nätet.

- Verbala kränkningar är bland annat att säga kränkande ord och kommentarer, sprida rykten, ge öknamn, hota eller reta. På nätet kan det vara att skriva negativa kommentarer i chatt eller på en bild.
- Fysiska kränkningar är bland annat att slå, sparka, knuffa, spotta, dra av kläder, tafs, ta sönder saker, gömma saker, snärta någon med handduken, spruta vatten på någon i

omklädningsrummet eller att fota eller filma någon utan dennes medgivande.

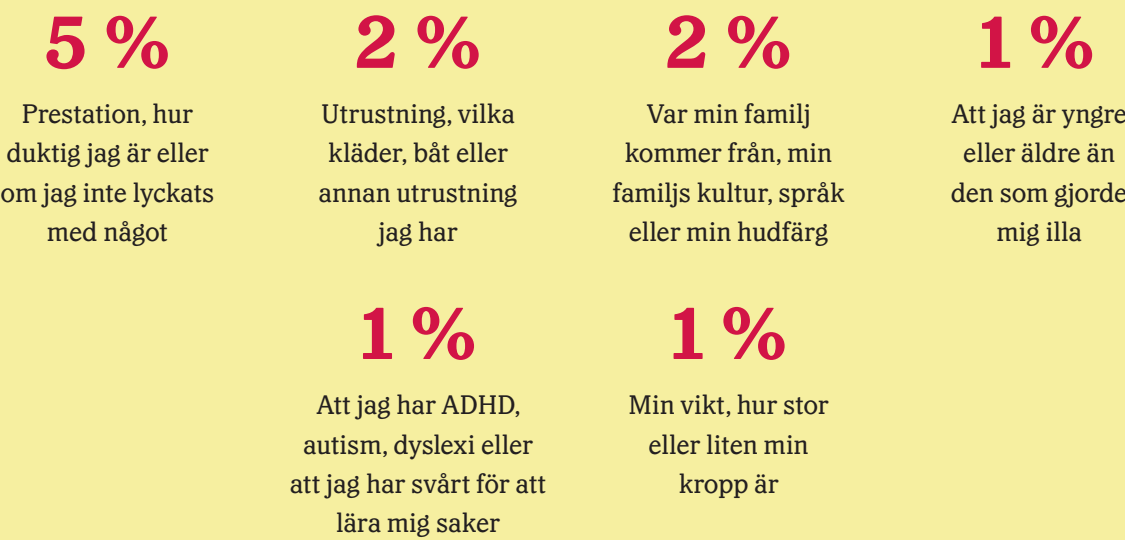
- Psykiska eller relationella kränkningar är bland annat att sucka eller ge blickar, ignorera, gestikulera, göra miner frysa ut någon eller skratta bakom ryggen. På nätet kan det exempelvis innebära att inte bjudas in till lagchatten.

Vad är en kränkning?

När Friends förklarar vad en kränkning är brukar de säga att det är när en person säger eller gör något mot någon annan så att denne känner sig sårad, ledsen och mindre värd – alltså att någons värdighet kränks.

Skillnaden mellan en kränkning och mobbning är att en kränkning sker vid ett tillfälle medan mobbningen sker vid upprepade tillfällen.

Vad tror du var anledningen till att den/de gjorde så mot dig?
(Flera svarsalternativ möjliga)

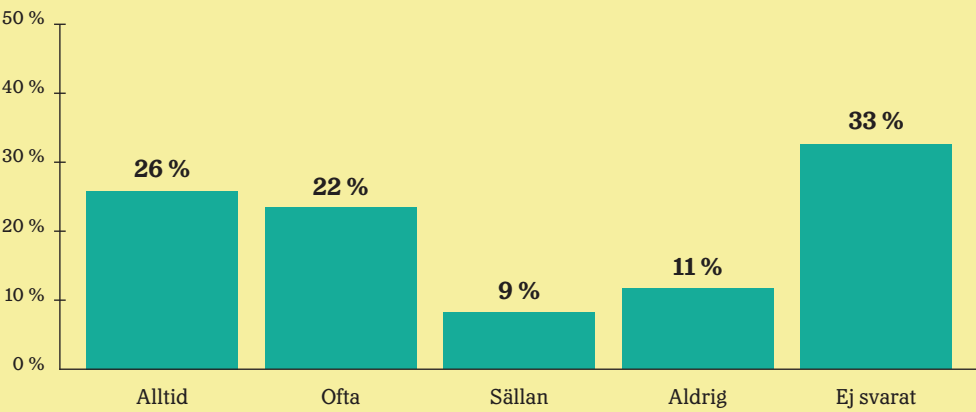


92 % Ej utsatta och därför inte svarat på frågan

Svarsalternativ i enkäten utan svar

- Att jag har en fysisk funktionsnedsättning som gör att jag exempelvis använder rullstol eller hörapparat: 0 %
- Att jag är tjej eller kille eller att jag inte är som tjejer eller killar "ska" vara, det vill säga att jag är icke: 0 %
- Min religion, eller att jag inte har någon religion: 0 %
- Att jag kan bli kär i en person av samma kön som jag, det vill säga att jag är homosexuell eller bisexuell: 0 %

Brukar du berätta för en tränare eller annan vuxen i din klubb om någon gjort något elakt mot dig?



Delaktighet

Barn- och ungdomsidrott ska präglas av glädje och gemenskap. Barn och unga är själva experter på vad som gör dem glada, och därför är det givetvis viktigt att barn och ungdomsidrott präglas av delaktighet och att idrottande barn ska få möjlighet att uttrycka sina åsikter och bli lyssnade på.

Vid frågor om delaktighet inom segling visar resultaten att de flesta aktiva känner att deras röster blir hörda och att de har möjlighet att påverka olika aspekter av sin träning och klubbmiljö. Så många som 97% av de tillfrågade, upplever att deras tränare ”alltid” eller ”oftast” lyssnar på dem. Endast tre procent av de aktiva känner att deras tränare sällan eller aldrig lyssnar på dem.

Vid mer specifika frågor som exempelvis möjligheten att påverka klubbens ordningsregler, trivselregler och trygghetsregler känner en stor andel att de kan påverka. Här uppger 16 procent, vilket motsvarar ungefär var sjätte svarande, att deras påverkan är ganska liten eller obefintlig. Även vid andra frågor om delaktighet så ser vi att det finns utvecklingsområden då var fjärde aktiv upplever att de ganska eller väldigt lite får dela med sig av sina åsikter genom exempelvis enkäter eller gruppsamtal om tryggheten i klubben. En avgörande fråga är om de upplever sig få vara delaktig i planeringen av träningsupplägg

där nästan var tredje tycker att deras delaktighet är ganska liten eller obefintlig.

De aktiva tillfrågas även om i vilken utsträckning de får delta när viktiga frågor som berör dem diskuteras i klubben. Precis som inom tidigare områden är majoriteten fortsatt positiva; 70 procent svarar att de får vara med i stor eller ganska stor utsträckning. Samtidigt finns fortfarande utvecklingspotential, då 24 procent upplever att de har begränsade möjligheter att påverka.

Även om att de flesta aktiva upplever en hög grad av delaktighet så finns det möjlighet till förbättring, exempelvis i hur träningar planeras, inflytande över regler och andra beslut som påverkar barn och aktiva. Mätningen har inte visat skillnader mellan pojkar och flickor när det gäller delaktighet inom seglingen. Däremot ser vi vissa skillnader när vi jämför åldersgrupper. Yngre seglare upplever i större utsträckning att de får vara med och tycka till om ordnings- och trivselregler, medan äldre seglare är delaktiga i att planera samt ansvara för träningsupplägg. Även om detta kan vara ett medvetet val att låta seglande aktiva har inflytande över olika delar så bör klubbarna inom svensk segling arbeta för att fortsatt förbättra inflytande över alla delar som rör de aktiva, utifrån ålder och mognad.

Tips för att öka de aktivas delaktighet och inflytande i idrottsföreningen

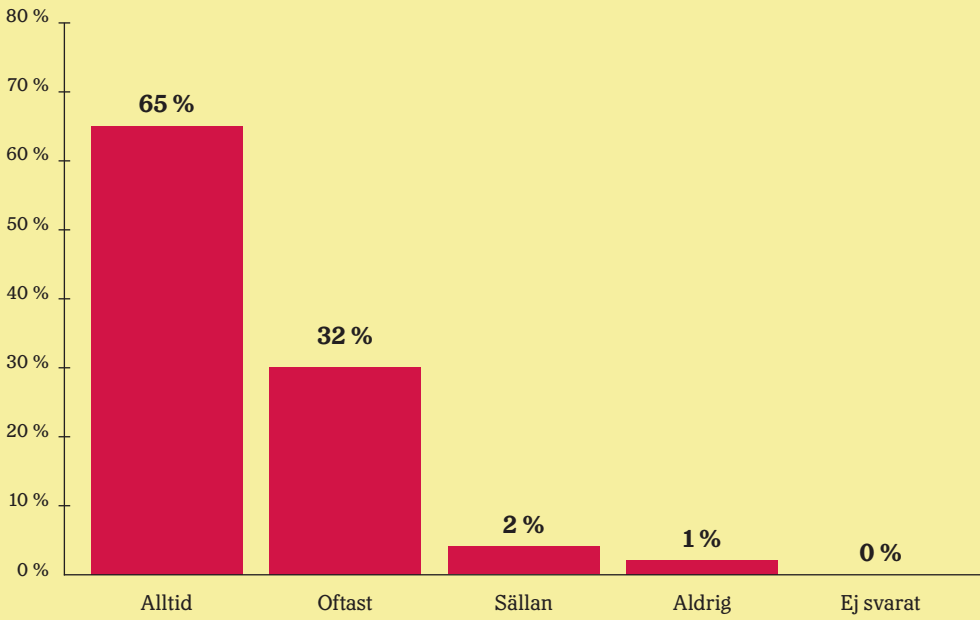
- Börja träna på delaktighet i tidig ålder, låt exempelvis de aktiva vara med och utforma uppvärmningen. Äldre barn och unga kan till exempel vara delaktiga i hela träningsupplägg och taktik inför tävling eller match.
- Använd enkäter som undersöker tryggheten, för att låta barn och unga komma till tals. Utforma åtgärder utifrån resultatet.
- Ha en tipslåda där barn och unga kan lämna kommentarer, åsikter, upplevelser och tips.
- Inkludera barn och unga i arbetet med värdegrunden och framtagandet av trivselregler.

- Öka ungdomsinflytandet i styrelsearbetet, exempelvis genom representation av barn och unga på möten.
- Involvera barn och unga när ni ska arrangera tävlingar.

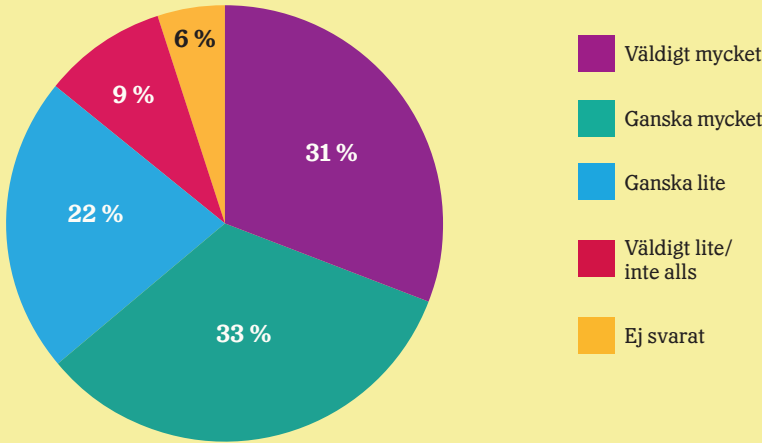
Fundera över

- Vilka barn och unga ska involveras när en förändring ska genomföras?
- Vilka upplevelser och erfarenheter av exempelvis utsatthet och otrygghet är viktiga inför en förändring eller när ett beslut ska tas?
- På vilket sätt ger ni återkoppling till de aktiva på deras förslag och idéer?

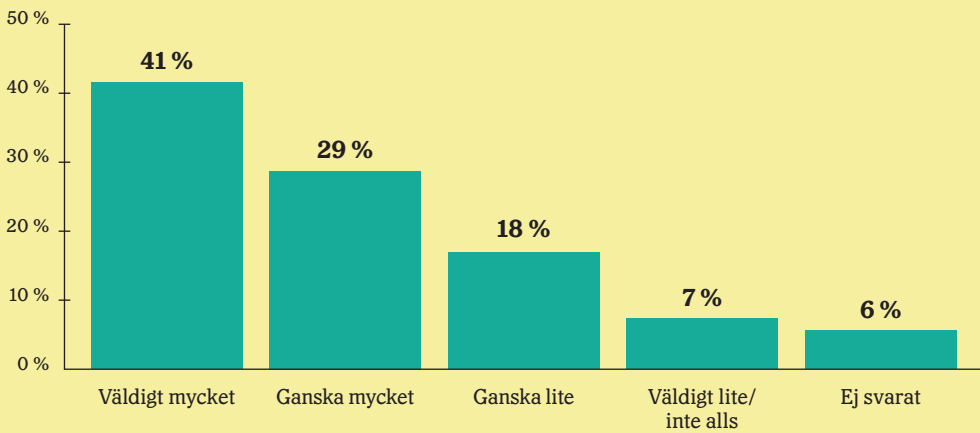
Under träning och tävling inom segling så upplever jag att mina tränare lyssnar på mig



Hur mycket eller lite tycker du att du får vara med och planera och ansvara för träningsupplägg



Hur mycket eller lite tycker du att du får vara med vid andra tillfällen där frågor som är viktiga för mig i klubben diskuteras



Glädje

Att vilja idrotta ska komma inifrån, och alla barn inom idrottsrörelsen ska uppleva att idrott är rolig, engagerande och utmanande. De aktivas egen vilja att utvecklas bör stå i centrum, där de uppmuntras att prova sig fram, lära sig nya färdigheter och anstränga sig för att bemästra utmaningar. Detta främjar både lärande och utveckling på ett naturligt och stimulerande sätt. Mätningen i denna rapport visar att svensk segling lyckas förhållandevis bra med detta uppdrag. 62 procent uppger att det i deras klubb framför allt är fokus på att medlemmarna ska få ”utvecklas” och 26 procent uppger att fokus framför allt ligger på att ”ha kul”.

Andra frågor om glädje och trivsel inom seglingen visar en stark bild av att det är en idrott som i grunden upplevs som rolig och meningsfull av de aktiva. Hela 93 procent av de svarande anger att de seglar för att det är kul. Detta är en grundläggande faktor som går hand i hand med riktlinjerna för barn- och ungdomsidrott. Idrotten ska vara rolig och lustfylld för att skapa långsiktigt engagemang, och resultaten här visar tydligt att seglingen lyckas skapa en sådan positiv upplevelse för de flesta aktiva.

Tränarna spelar en viktig roll i att bygga gemenskap och skapa en miljö där de aktiva trivs. I en fråga om tränarna aktivt gör saker för att stärka sammanhållningen, gemenskapen och lära känna varandra i gruppen svarar nio av tio att detta stämmer bra. Flickor och pojkars uppfattning av detta skiljer sig inte åt, dock minskar upplevelsen av tränarnas ansträngning att arbeta med gemenskap ju äldre seglarna blir. Det är alltid vuxnas roll inom idrotten att få barn att känna glädje, motivation och inspiration. Dock så kan aktiva tycka att olika saker är roligt och motiverande. Det är viktigt att som tränare

eller ledare ta reda på vad det är som sprider glädje i sin grupp och att testa olika saker. Att lyckas med glädje är starkt sammankopplat med föregående riktlinje om delaktighet, det underlätta för ledare att skapa en grupp som trivs och känner glädje om de låter de aktiva vara med och bestämma.

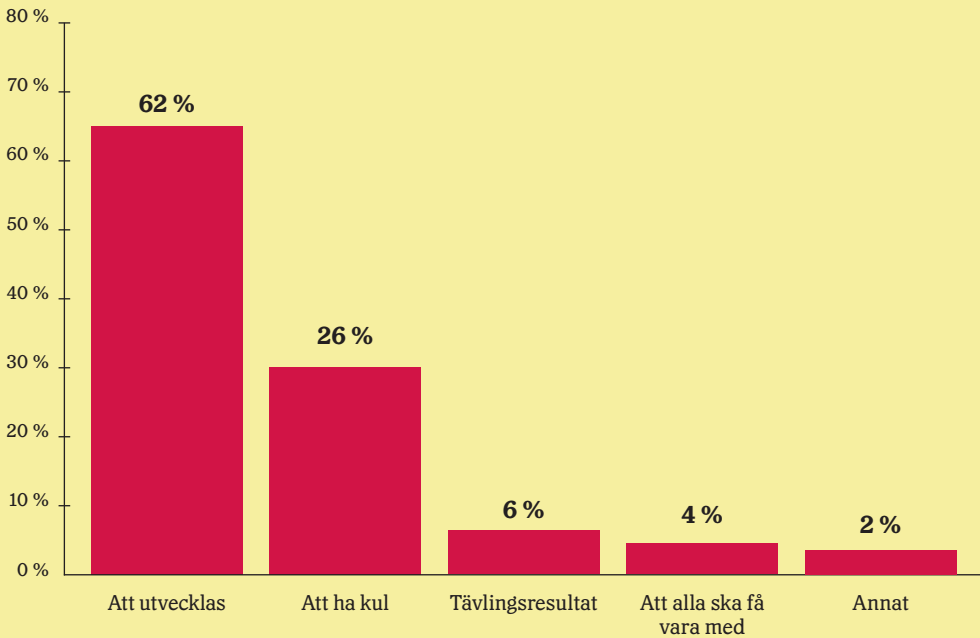
Fler skäl till att hålla på med segling

De aktiva anger också att segling ger dem andra värdefulla upplevelser. Förutom att det är roligt, svarar 7 av 10 att de seglar för att de känner att de utvecklas och blir bättre. 6 av 10 uppger att de seglar för att träffa vänner och känna gemenskap, vilket visar vikten av att förbund, klubb och tränare arbetar med andra saker som stärker kamratskap och samhörighet.

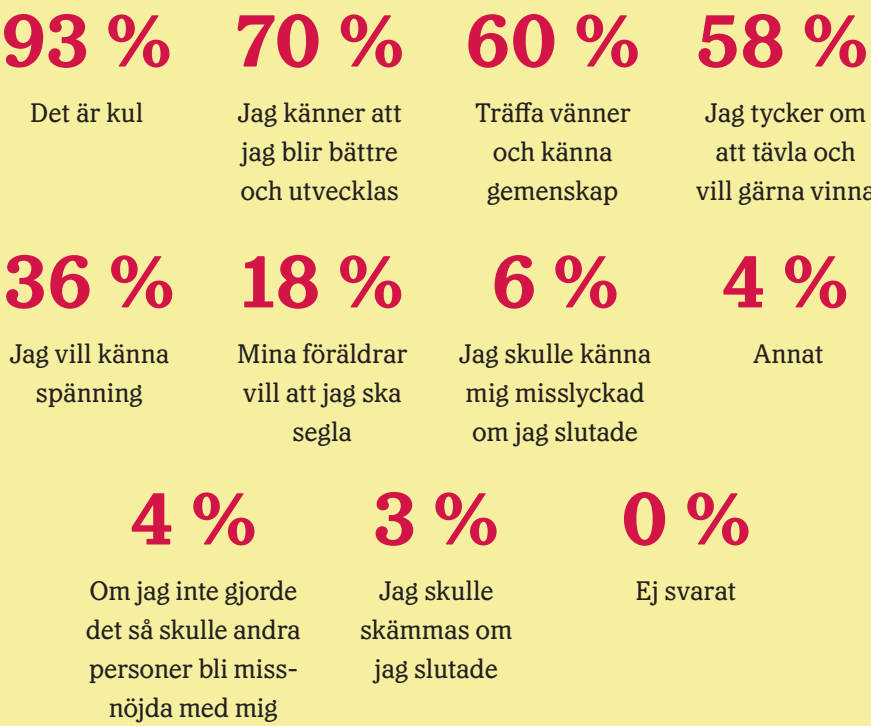
Det finns emellertid några som upplever press och negativa känslor kopplade till sitt deltagande. Nästan var femte seglare uppger exempelvis att de seglar för att deras föräldrar vill det. En liten andel känner att de skulle göra andra missnöjda, själva skämmas eller känna misslyckande om de slutade och har det som anledning till att de håller på med segling. Det är viktigt att beakta dessa siffror och säkerställa att barnen seglar för sin egen skull och inte på grund av yttre press från andra.

”Jag känner att man behöver satsa mer och mer och då har jag inte tid med andra saker jag vill göra. Sen blir det också svårare och stressigare och då förväntar personer mer från mig.”

I min klubb upplever jag att det framför allt är fokus på:



Jag håller på med segling för att: (Flera svarsalternativ möjliga)



”För att jag ’förväntas’ vara där.”

Svar på frågan: Varför håller du på med Segling

Resultaten visar att segling för de flesta är en källa till både glädje, utveckling och gemenskap, vilket är centralt för en hållbar och positiv idrottsupplevelse. När de aktiva ombuds tänka på framtiden inom seglingen, visar svaren att de allra flesta ser positivt på sin fortsatta idrottsutövning. Av de svarande planerar 53 procent att fortsätta segla nästa år, och 43 procent ser inget slut på sin segling

utan planerar att fortsätta i många år framåt. Endast fyra aktiva uppger att de kommer sluta inför nästa säsong eller planerar att sluta inom de kommande tre åren. Detta tyder på ett starkt engagemang och en glädje för seglingen, vilket också speglar en idrottsmiljö som stödjer långsiktigt deltagande och motivation.

Kom ihåg att barn och unga trivs inom sin idrott av olika anledningar

För att barn och unga ska vilja hålla på med en idrott så är det viktigt att glädjen finns. Kom ihåg att det är olika saker som skapar glädje för de aktiva och det är viktigt att ta reda på vad källan till glädje är i din grupp. Nedan listar vi några faktorer som gör att barn trivs inom sin idrott.

Utveckling och lärande: Ungdomar motiveras av att lära sig nya saker och att utvecklas, som att få bättre bollkontroll eller klara av nya utmaningar. Det är viktigt att ge utrymme för personlig utveckling, fira små framsteg och hjälpa ungdomarna att uppleva känslan av "flow" i träningen.

Gemenskap: Idrott kan vara en källa till socialt stöd och vänskap. Se till att bygga en miljö där ungdomarna känner sig sedda och inkluderade, både i och utanför idrotten. Träningskompisar och engagerade tränare bidrar till en känsla av samhörighet som också kan påverka ungdomarnas skolgång och sociala liv.

Avkoppling och återhämtning: Idrotten är för många en fristad och kan hjälpa dem att slappna av från andra

krav, som skolarbetet. Genom att ge ungdomarna möjlighet att "ladda om" både fysiskt och psykiskt, kan idrotten bidra till att stärka deras disciplin och struktur i vardagen.

Acceptans och trygghet: Bekräftelse och att kunna påverka sin egen idrottsupplevelse är avgörande. Var lyhörd som tränare och skapa en trygg miljö där ungdomarna känner att deras tankar och känslor värdesätts.

Tävlingsmoment: För vissa ungdomar är tävling en viktig del av motivationen, ett kvitto på deras utveckling och en källa till spänning. Det är dock viktigt att balansera fokus på tävlingsresultat med andra aspekter, som att utvecklas och ha kul, för att alla ska känna sig inkluderade.



Allsidighet

Oavsett idrott och träningsmängd så ska träning och tävling för barn och ungdomar karaktäriseras av allsidighet och variation, och av att den bidrar till lust att röra på sig. I enlighet med det så framkommer det tydligt att de unga seglarna uppskattar både rolig träning och en bredare idrottslig utveckling. Denna enkät tyder på att tränare inom svensk segling lyckas relativt bra med att göra träningarna roliga då 85 procent av de aktiva som tränar inom segling svarar att det stämmer bra eller till och med mycket bra. Samtidigt är 13 procent, drygt var åttonde aktiv, som anser att tränarna inte planerar sin träning allsidigt och missar att göra saker enbart med syfte att skapa glädje. Detta är mer vanligt förekommande för de äldre seglande där det är var fjärde som uppger att tränare inte gör saker på träningarna med enda syfte att ha roligt. Det är också värt att nämna att dubbelt så många svarar negativt på frågan om tränarna diskuterar vikten av att vara en bra vinnare och förlorare. Där det är alltså 22 procent som anger att den beskrivningen stämmer dåligt eller mycket dåligt in på deras tränare.

Enligt de aktiva som svarat på enkäten så kan variationen under träning utvecklas. Det är bara varannan svarande som anger att de tränar annat än segling, så som kondition, motorik och styrketräning, medan andra hälften svarar att detta stämmer dåligt eller mycket dåligt. Sammanfattningsvis när det gäller allsidig träning inom svensk segling för barn och unga så lyckas klubbarna med att

En stor del av Riksidrottsförbundets riktlinje kring allsidig träning är lek och att använda leken som ett verktyg för varianter på träning. På friends.se/kunskapsbanken finns det övningar och material för aktiva där samtidigt som du leker också arbetar förebyggande och främjande för trygghet.

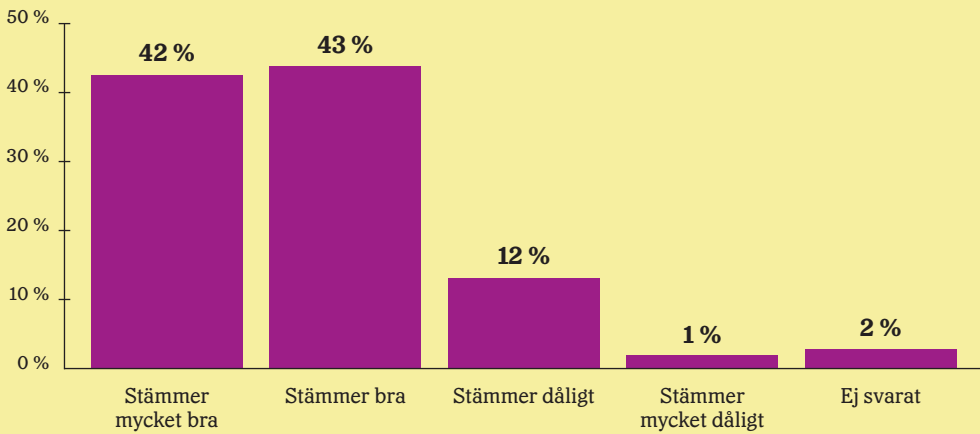


Följ gärna QR-koden och genomför övningar som "Tillsammansdansen", "Ordning i ledet", "Rocka ringen" eller "Forma ett Hej" så tränar ni så väl samarbetsförmåga, kroppskontroll, kommunikation samtidigt som ni har roligt.

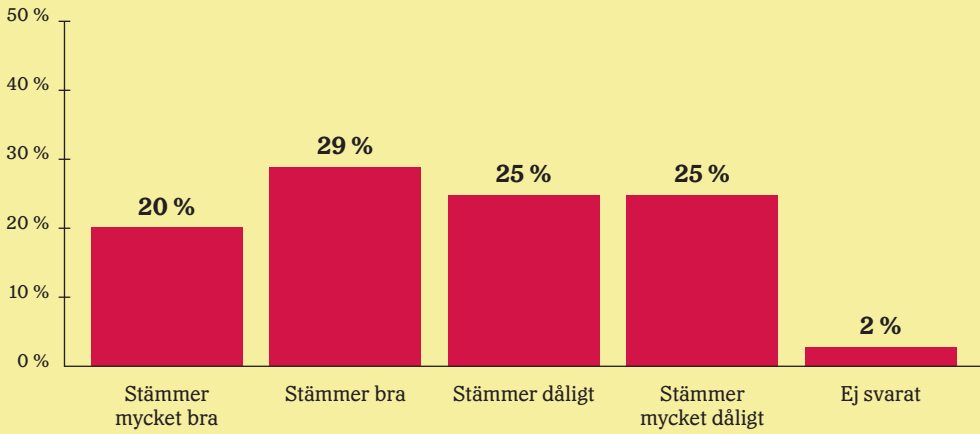
”Jag vill ha lite mer lek och variation på träningarna det är lite enstörigt.”

skapa roliga träningsupplägg som kan bidra till lust att fortsätta med segling. Resultatet visar dock att det finns förbättringspotential gällande allsidigheten i träningsuppläggen och att träna annat än segling. Varierad träning för barn och unga utvecklar deras allmänna fysiska förmåga, förebygger skador och ökar deras långsiktiga intresse för segling och idrott i allmänhet. Genom att inkludera olika aktiviteter kan tränarna bidra till en mer komplett idrottserfarenhet, där de aktiva får möjlighet att utveckla olika färdigheter och stärka sin glädje för träningen.

Ibland gör tränarna saker bara för att det är roligt



Under träningarna så tränar vi annat än bara segling (till exempel kondition, motorik, styrketräning)



Både barnkonventionen och Riksidrottsförbundets riktlinjer för hälsa är tydliga med att alla beslut som rör barn i första hand ska utgå från vad som anses vara det bästa för barnet. Det handlar bland annat om att fatta beslut som gynnar varje barns hälsa såväl på kort som på lång sikt. Idrott kan bidra mycket till ett hälsosamt liv, men för att få de positiva effekterna måste träningen vara anpassad till individens egna förutsättningar. På området hälsa har tre frågor ställts till de aktiva: om anpassad träning, om möjlighet finns att säga ifrån till sina ledare om en känner sig utmatad samt om möjlighet till inflytande över sin träningsmängd.

Främjande arbete

Främjande arbete kan beskrivas som ett stärkande arbete, vilket innebär att tonvikten läggs på hälsobringande faktorer, så kallade "friskfaktorer". Det främjande arbetet bedrivs långsiktigt och medvetet, gäller alla och pågår hela tiden, det vill säga utan att något särskilt har hänt. Syftet är att stärka och inspirera till det som är bra för alla, och att alla ska få vara sig själva och må bra, utan någon förekommen anledning.

Exempel på främjande insatser

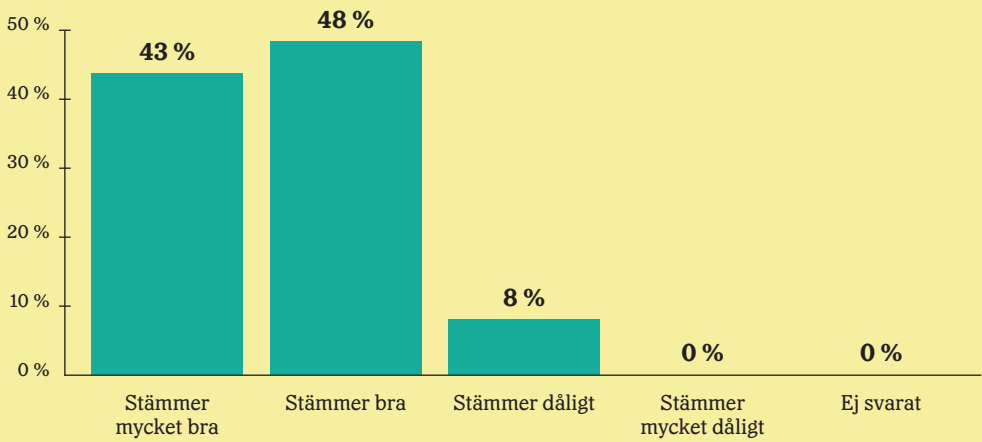
- Övningar eller lekar som stärker gemenskapen och kommunikationen mellan barn och unga i din klubb.
- Regelbundna samtal om frågor om trygghet, normer, hur vi hälsar på varandra, utanförskap eller hur de aktiva kan vara en schysst kompis i klubben, träningsgruppen eller laget.
- Kunskapshöjning för idrottsledare och styrelse om olika ämnesområden kopplat till trygghet.

När det kommer till anpassningen av träningen för att vara lagom utmanande, svarar de flesta (92 procent) att det stämmer mycket bra eller bra. Det visar att tränarna är medvetna om sina aktivas individuella behov och arbetar aktivt för att skapa en stimulerande och utvecklande miljö. Det är också glädjande att se att unga seglare känner att de kan uttrycka sina behov. Hela 94 procent av deltagarna anser att de kan säga ifrån om de exempelvis är trötta, kissnödiga, frusna eller har ont, och att tränaren lyssnar på dem. Detta är avgörande för att skapa en trygg och stödjande miljö där de aktiva kan fokusera på sin träning utan att behöva oroa sig för att inte bli hörda.

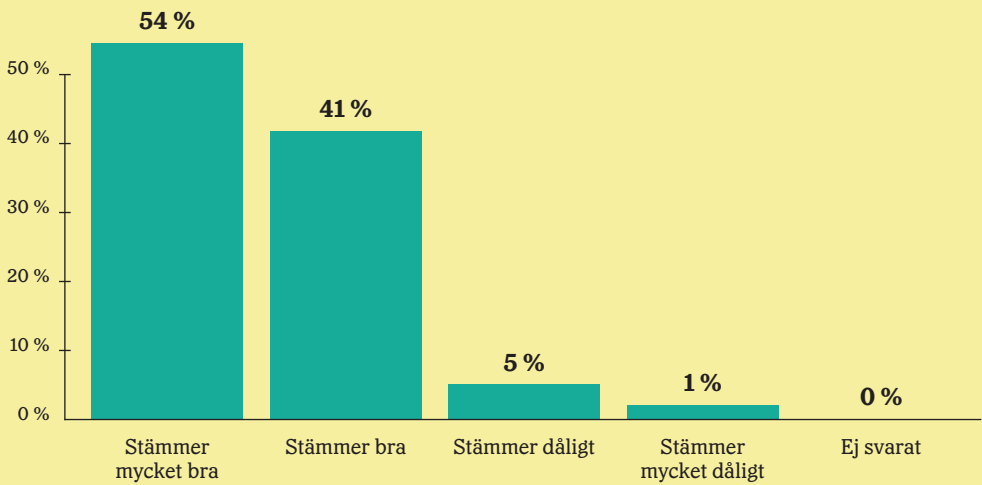
När det gäller beslut om träningsmängd är det också positivt att se att majoriteten av de aktiva, 50%, upplever att de själva bestämmer hur ofta de tränar. Totalt är det 95 procent av de aktiva som gett något typ av svar där de själva är med och har inflytande över sin träningsmängd. Detta tyder på en bra balans mellan självständighet och stöd, där de aktiva får möjlighet att ta ansvar för sin egen träning i samarbete med föräldrar och tränare. Att involvera dem i beslutsprocessen kring träningen bidrar till ökad motivation och ett mer positivt förhållande till idrott och hälsa.

Genom att prioritera både fysiskt och psykiskt välbefinnande skapar tränarna en grund för en hälsosam och hållbar idrottsverksamhet, där de aktiva kan utvecklas och må bra både på och utanför idrottsarenan.

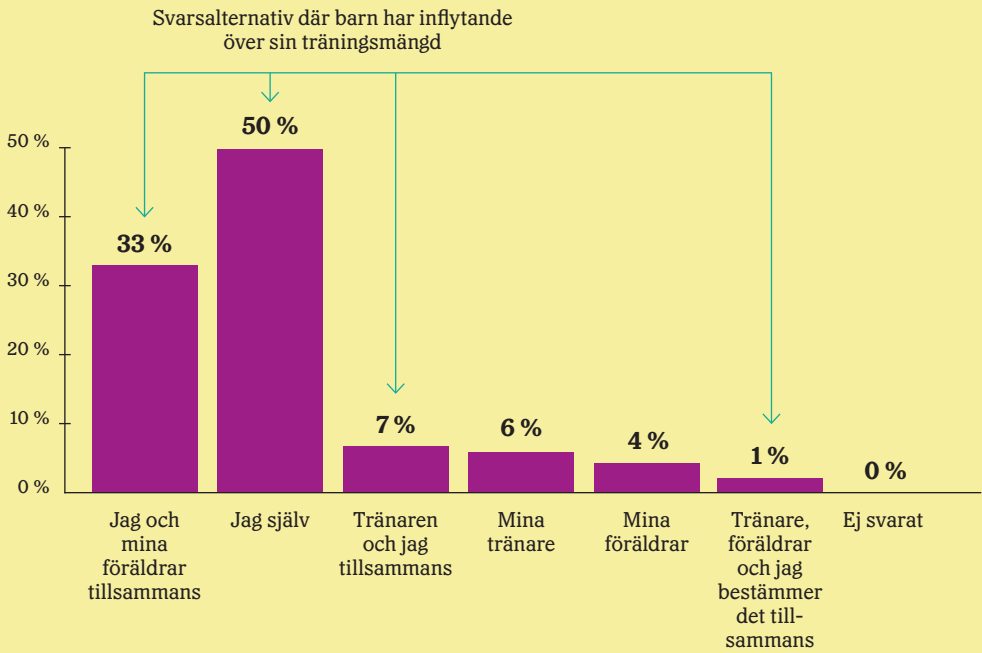
Tränarna anpassar träningen så att jag blir lagom utmanad



Jag upplever att jag kan säga ifrån om jag exempelvis är trött, kissnödig, frusen eller har ont och tränaren lyssnar på mig



Hur ofta jag tränar bestämmer:



Sammanfattning

Rapporten visar att de flesta barn och unga som svarat på enkäten upplever att seglingens träning och tävling bedrivs enligt riktlinjerna för barn- och ungdomsidrott, även om det finns utvecklingspotential inom alla fem områden. De flesta känner sig trygga under både träning och tävling, även om en mindre andel upplever otrygghet, främst vid tävlingar. Olika former av kränkningar och utsatthet förekommer i form av verbala kränkningar och social utfrysning, särskilt bland yngre flickor. När det gäller delaktighet känner många att deras röster blir hörda, men det finns utrymme att öka de aktivas inflytande över träningsplanering och klubbens regler.

Även om äldre seglare upplever ett behov av mer sammanhållning, så är glädje generellt en stark drivkraft för de flesta aktiva och tränarna bidrar till en positiv miljö. Träningarna upplevs som roliga och utvecklande, men fler allsidiga övningar behövs för att undvika monotoni. De aktiva upplever träningen som anpassad till deras individuella förutsättningar och känner sig trygga med att säga ifrån när de behöver vila eller justera träningsmängden.

Svensk seglings styrkor och rekommendationer framåt

Seglingsverksamheten visar på flera styrkor, där trygghet och gemenskap är centrala. Majoriteten av de aktiva känner sig trygga under både träning och tävling, samtidigt som de upplever en stark gemenskap inom idrotten. Dessutom ser de segling som en

rolig och meningsfull aktivitet, där tränarna aktivt bidrar till en positiv och motiverande atmosfär. Många av de aktiva känner sig också delaktiga och upplever att deras åsikter tas på allvar, särskilt när det gäller träningsupplägg och klubbens regler. Träningen anpassas ofta efter deras individuella behov, och det finns en god dialog mellan tränare och seglare kring träningsintensitet och personliga förutsättningar.

För att fortsätta utveckla verksamheten finns det några rekommendationer att överväga. Först och främst bör arbetet med att skapa trygghet under tävlingar fortsätta, särskilt för att minska otryggheten hos yngre seglare. Delaktighet och inflytande är ett annat viktigt område, där det kan vara värdefullt att ge de aktiva, särskilt de äldre, större möjlighet att delta i planeringen av träningsupplägg och beslut inom klubben. Variation i träningarna kan också utvecklas genom att inkludera fler allsidiga övningar som kondition, styrka och lek för att undvika monotoni, särskilt för de äldre seglarna.

Ett annat område att fokusera på är att arbeta förebyggande mot utsatthet. Det är viktigt att fortsätta skapa en miljö där alla aktiva känner sig trygga nog att rapportera eventuella kränkningar och där det finns tydliga rutiner för att hantera mobbning.

Sammanfattningsvis är seglingsidrotten en positiv miljö för de flesta aktiva, men det finns utrymme för förbättringar för att säkerställa att alla barn och unga får en trygg, rolig och inkluderande upplevelse inom idrotten.



Friends

Friends är en av Sveriges starkaste röster för varje barns rätt till trygghet och har sedan 1997 arbetat för en värld där inget barn utsätts för mobbning. Varje dag ger vi vuxna och barn kraft att agera och verktyg att förändra, så att alla barn ska kunna gå trygga till skolan, till sin idrott och ut i livet. De flesta vill stå på den utsattas sida, men upplever att det kan vara svårt att göra rätt. I arbetet mot mobbning finns Friends till för barn och unga, föräldrar, skolpersonal, idrottsledare och beslutsfattare. Friends samarbetar med skolor och idrottsföreningar runt om i Sverige för att kartlägga barns trygghet och genomföra forskningsbaserade insatser som minskar mobbning och utsatthet.

Friends råd och stöd

Du som är idrottsledare är välkommen att kontakta Friends råd och stöd där du kan ställa frågor om främjande, förebyggande och åtgärdande arbete kring mobbning och trakasserier. Även barn eller ungdomar i inom idrott är välkommen att kontakta Friends med sina frågor om till exempel mobbning, ensamhet eller rasism i vår chatt. Det går också bra att ringa eller mejla.

Kontakta Friends råd och stöd



Telefon

08-545 519 90



Mejl

radgivning@friends.se



Chatt

www.friends.se

Kunskapsbanken

I Friends kunskapsbank kan du som idrottsledare tillsammans med barn och unga samt andra viktiga vuxna ta del av kunskap, stöd och konkreta verktyg för att bidra till att förebygga och stoppa mobbning. Här finns guider, övningar och tips du lätt kan dela med andra. Gå in i kunskapsbanken och se vad du kan göra för att bidra till ökad trygghet bland barn

www.kunskapsbanken.se

Boka Friends

Vill du ha stöd av Friends eller boka Friends till er konferens för att ta upp viktiga frågor kring mobbning, kränkningar och utanförskap? Välkommen att höra av dig till bokning@friends.se

Svenska Seglarförbundet

Svenska Seglarförbundet arbetar för att göra segling tillgänglig för alla. Tillsammans med våra distrikt, klassförbund och klubbar leder och representerar vi seglingsidrotten nationellt och internationellt, utvecklar kappsegling och främjar segling som friluftaktivitet.

Ta gärna kontakt med oss!

www.svenskseglings.se

segling@ssf.se

08-459 09 90

Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsidrott

Som det beskrivs i inledningen av denna rapport så syftar den till att undersöka hur väl aktiva inom svensk segling upplever att träning och tävling inom segling lever upp till och bedrivs i enlighet med Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn och ungdomsidrott. Riktlinjerna syftar till att skapa en idrottsmiljö som främjar långsiktig delaktighet, utveckling och glädje för alla barn och unga. De är en vägledning i vad idrottens gemensamma värdegrund och mål betyder i praktiken. Riktlinjerna omfattar all verksamhet inom idrottsrörelsen för personer upp till 19 år.



Vill du läsa mer om riktlinjerna så finns det på Riksidrottsförbundets hemsida, www.rf.se.

För direktlänk scanna och följ QR-koden.

Anteckningar



www.friends.se

info@friends.se

Följ oss i sociala medier - sök på Stiftelsen Friends