Fördjupnings- & Arbetsmaterial

Schysst Segling

Du är en viktig del av hur seglingen upplevs – både för dig själv och för andra.

En schysst segling börjar med dig!

Schysst segling handlar om hur vi alla, genom att ta ett gemensamt ansvar, kan skapa en trygg och inkluderande seglingsidrott som är tillgänglig för alla.

Schysst Segling är Svenska Seglarförbundets satsning för en inkluderande, trygg och glädjefylld idrottsmiljö. Vi vill att alla ska känna sig välkomna och inspirerade att utvecklas hela livet.

Kontakta oss på 08-459 09 90 eller segling@ssf.se
Mer info finns på Seglarförbundets hemsida.

Hitta rätt om värdegrunden bryts

• Klubbens styrelse; ska du i första hand vända dig till om du är orolig för någonting i din klubb.

• Svenska Seglarförbundet; Vid hinder att kontakta styrelsen i klubben, t.ex. vid personkopplingar kan du höra av dig till Seglarförbundet: 08-459 09 90 eller segling@ssf.se

• RF/SISU:s distrikt går även att ta kontakt med.

• Visselblåsartjänsten hos Riksidrottsförbundet är ett alternativ då det av någon anledning inte är möjligt att ta ärendet till klubb eller förbund – till exempel då en person inte vill eller vågar anmäla. Du kan göra anmälan anonymt.

• Idrottsombudsmannen på 08-627 40 10 eller idrottsombudsmannen@rf.se.

• Kontakta polisen vid brott. Grundregeln är att idrottsrörelsen själv hanterar ärenden som bryter mot våra stadgar. Misstänker du ett brott ska du kontakta polisen och gäller det orosanmälan ska du vända dig till socialtjänsten. Om du är osäker på vart du ska vända dig hjälper idrottsombudsmannen dig med råd.

Innehåll

Trygg Segling 4
Utgår från vår värdegrund 4
Att skapa en trygg kultur 4
Skapa trygga idrottsmiljöer 4
Barnens spelregler 5
Riksidrottsförbundets webbplats "Trygg Idrott" 5
Krav på registerutdrag 5
Barnkonventionen 6
Bra länkar 6
Utbildningar och utbildningsmaterial 6

Viktig Vuxen 8
Seglingens målsättning 8
Segelsportens ambitionsnivå för barnidrott 9
Så blir du världens bästa idrottsförälder 9
Ditt barns må-bra-konto 11

Arrangör & Funktionär 12
Handledning: Barn- och ungdomsvänlig kappsegling 12
Utbilda dig som funktionär 13

Tränare och ledare 14
Värdegrundsarbete 15
Gruppens spelregler 17
Handledning – Bra kompis 18
Handledning – Hur är en bra träning? 20
Checklista för tränare vid planering och genomförande av träning 22
10 TIPS att tänka på i din tränarroll 23
Bra länkar 23

En bra kompis -affisch 24

Tips för att agera inkluderande 25

Trygg Segling

Vi vill och jobbar ständigt för att svensk segling ska vara en trygg plats för dig både fysiskt, psykiskt och socialt. En plats där alla känner sig välkomna och delaktiga och får delta och utvecklas efter sina egna förutsättningar. Riksidrottsförbundet och SISU Idrottsutbildarna har tagit fram stödmaterialet ”trygg idrott” för att hjälpa klubbar i arbetet med detta arbete. Seglingens motsvarighet till det är materialet i detta kapitel, ”Trygg Segling”.

Utgår från vår värdegrund

För att vi ska få en trygg miljö inom seglingen behöver vi arbeta utifrån vår värdegrund. Den omfattar de fem grundpelarna:

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

Att skapa en trygg kultur

Kultur beskrivs med och ger sig uttryck i följande delar: symboler, språk, värderingar, normer och artefakter. Att skapa en trygg kultur handlar alltså om det språk vi använder på klubben, vilka värderingar vi skapar, de normer vi sätter. Genom att uppmuntra och förstärka alla dessa delar med ett trygghetsperspektiv. En trygg miljö handlar om att vi vill göra allt vi kan för att ingen på vår klubb ska fara illa varken fysiskt, psykiskt eller socialt.

Det är eftersträvansvärt att ni i er klubb försöker skapa en trygg kultur. Som stöd i arbetet med en trygg kultur i klubben så har idrotten följande regler, material och verktyg ni kan använda er av.

Skapa trygga idrottsmiljöer

En förutsättning för att kunna förebygga kränkningar och övergrepp i en klubb är att föra en dialog om frågorna bland ledare, aktiva och i styrelserummet. Ladda ner Skapa trygga idrottsmiljöer (pdf). Klubben kan antingen arbeta själv med materialet eller tillsammans med en idrottskonsulent från sitt RF-SISU distrikt.

Barnens spelregler

Riksidrottsförbundet har i samarbete med Bris tagit fram materialet Barnens spelregler som tar upp barns rättigheter inom idrotten.

Riksidrottsförbundets webbplats ”Trygg Idrott”

På Riksidrottsförbundets webbplats ”Trygg Idrott” hittar du mer information om arbetet vi gör tillsammans inom idrottsrörelsen för att skapa just en trygg idrott. Där finns också handledning för hur vi ska gå tillväga om värdegrunden bryts, om barnens spelregler och stödmaterial till de klubbar som vill jobba aktivt med att skapa trygga idrottsmiljöer. Riksidrottsförbundets webbplats ”Trygg Idrott”.

Krav på registerutdrag

Det finns ett krav på klubbar att begära in begränsat registerutdrag ur brottsregistret för anställda som har uppdrag i klubbar och klassförbund och där har direkt och regelbunden kontakt med barn. Både i IdrottOnline och KanslietOnline finns en funktion för klubbens administratör att notera vilka som har visat upp sina belastningsutdrag.

Enligt lag **har en klubb rätt att begära** att den som ska arbeta med eller på annat sätt ha kontinuerlig och nära kontakt med barn ska uppvisa ett begränsat registerutdrag från Polisen. I registerutdraget går det att se om personen är dömd för något av våra allra grövsta brott: mord, dråp, grov misshandel, människorov, samtliga sexualbrott, barnpornografibrott eller grovt rån.

Riksidrottsmötet 2019 tog beslut om att klubbar ska begära begränsat registerutdrag ur belastningsregistret för den som anställs, har uppdrag i klubben och där har direkt och regelbunden kontakt med barn. Beslutet trädde i kraft den 1 januari 2020. Registerutdrag ska alltid ske vid nytillsättningar.
Lathund för idrottsklubbar gällande registerutdrag på rf.se
Frågor och svar om registerutdrag på rf.se
Ansök om registerutdrag på Polisens webbplats

Klubben ansvarig för kontrollen

Klubben är ansvarig för att kontrollen genomförs. Det är däremot den enskilde ledaren som begär utdrag från Polisen och uppvisar det för sin klubb. Klubben ska kontrollera utdraget och dokumentera att kontrollen har genomförts. Inga utdrag ska arkiveras av klubben.

Att begära in utdragen är en del av ett förebyggande arbete och något som bör gälla lika för alla, oavsett hur länge en person verkat i en klubb eller hur väl man känner varandra.

Svenska Seglarförbundet rekommenderar sina klubbar och klassförbund som berörs att:

Utse minst två personer som ansvara för hanteringen i klubben/klassförbundet.

Att tumregeln är att alla de gånger en förälder ”lämnar sitt barn” till en verksamhet där klubben/klassförbundets tar fulla ansvaret då ska alla de ledarna vara kontrollerade. T.ex. vid all form av seglarskola, träningar och träningsläger men inte nödvändigtvis vid en tävling där föräldrarna ofta är med.

För mer information om hur en klubb eller ett klassförbund kan hantera detta och även en lathund för det arbetet, läs vidare på Trygg och inkluderande idrott.

Barnkonventionen är lag

Att följa Barnkonventionen är inget nytt, det har vi sedan många år förbundit oss att göra då det varit en del av idrottens idéprogram ”Idrotten Vill”. Däremot är det vissa delar som är lite extra aktuella nu när Barnkonventionen är lag och beslutet om krav på registerutdrag som togs av Riksidrottsmötet 2019 trädde i kraft 1:a januari 2020.

Vill du ha mer information eller frågor om detta så är du välkommen att kontakta oss på Svenska Seglarförbundet kansli på ssf@ssf.se eller 08-459 09 90.

Bra länkar

- För dig som vill lära dig mer eller läsa mer i ämnet kan vi varmt rekommendera: UNICEF Barnkonventionen
- Lättläst skrift om barnkonventionen ifrån barnombudsmannen: Barnkonventionen från Barnombudsmannen
- Barnkonventionen och klubbidrotten - handbok för idrottsledare
- Riksidrottes riktlinjer för barn- och ungdomsidrott
- BRIS och Riksidrottsförbundets initiativ för en tryggare barn och ungdomsidrott: Barnens spelregler
- Friends material för idrottsledare

Utbildningar och utbildningsmaterial

- Trygga Möten, en webbutbildning ifrån Scouterna för alla som är ledare för barn och unga: Trygga Möten
- Information och material för att lära barn om deras rättigheter. Passar också för barn med funktionsvariation: Barnrätt för alla
- Inkluderande idrott, en utbildningswebb med syftet att bidra till en mer välkomnande och inkluderande idrott: Trygg och Inkluderande idrott
- Friends material för idrottsledare
- Fler SISU-distrikt erbjuder informationskvällar och utbildningar i ämnet. Hör av dig till ditt SISU-distrikt

Viktig Vuxen

Du som Viktig Vuxen är viktig, att vara en aktiv idrottsförälder skapar möjlighet till att vara en del av de aktivas uppväxt och utveckling.

Seglingens målsättning

Svensk Seglings vision är ”Segling - tillgänglig för alla” och förbundets värdegrund är - glädje, gemenskap, demokrati, delaktighet, allas rätt att vara med och rent spel.

Till dig som förälder och viktig vuxen

Idrotten Segling är en fantastisk arena där barn, ungdomar och vuxna får möjlighet att mötas och göra gemensamma aktiviteter. Föräldrar och andra nära vuxna är viktiga för att barn och ungdomar ska uppleva Seglingen som glädjefylld. Som förälder/viktig vuxen är det bra att….

- Var insatt i verksamhetens mål och regler
- Ha god kontakt med tränare och andra föräldrar
- Visa intresse för ditt eget och andra barns idrottande
- Säg hej och hejdå till alla vid träning och tävling
- Skapa delaktighet och gemenskap

Våra ledare är licensierade av svenska seglarförbundet. De är ansvariga för planeringen, utförandet och ser till att barnen har roligt och utvecklar sina färdigheter och sitt självförtroende i en trygg miljö.

Hur föräldrar kan involvera sig i idrotten Segling

Om du som förälder vill medverka i klubben finns det många roller både på land och vattnet som kan passa. Hela svenska idrottsrörelsen bygger på det ideella ledarskapet och engagemanget. Om du är intresserad att ställa upp för klubben ideellt är det väldigt uppskattat. Fråga gärna en av ledarna på din klubb om vilka möjligheter som finns för just dig. Alla insatser är välkomna och du behöver inte kunna något om segling för att kunna hjälpa till.

Föräldrar kan

Stödja ledarna i att sprida de viktiga delarna i idrottsrörelsens värdegrund: rent spel, glädje, gemenskap, demokrati, delaktighet och allas rätt att vara med. Uppmuntra och stödja barnen när de lär sig nya färdigheter och träffar nya vänner genom seglingen. Dela kunskap om ditt barn till Ledarna som kan underlätta för hen i Seglingen.

Inför träning

Se till att ditt barn är frisk, varm och mätt. Klädda efter väder och har flytväst. Stötta barnen i att ha kontroll på sin utrustning. Ett ansvar som successivt läggs över på den aktive ju äldre de blir.

Segelsportens ambitionsnivå för barnidrott (upp till elva år)

Uppdelningen mellan barn och ungdomar är 0-11 år för barn och 12-19 år för ungdomar. För verksamhet riktad till barn och ungdomar är det viktigt att ledare och pedagogik följer barn och ungdomars utveckling. Att ge tid till allsidiga idrottsutveckling är viktig under barn och ungdomsåren.

Så blir du världens bästa idrottsförälder

Att vara idrottsförälder är roligt, men inte lätt alla gånger. Därför har SISU Idrottsutbildarna tagit fram materialet ”Så blir du världens bästa idrottsförälder” som beskriver det förhållningssätt som forskningen visat är det mest framgångsrika. Här följer en kort sammanfattning av det materialet, men rådet är alltjämt att ta till sig hela häftet. Du hittar det här

Helheten är utgångspunkten

Ungdomsidrotten har två mål: att försöka vinna och att utveckla kvalitéter och egenskaper som vi har nytta av i hela livet. Vuxna tenderar tyvärr att ha ett större fokus på resultat och prestation i stället för på de viktiga livserfarenheter som idrotten ger. I den bästa av världar skulle ansvaret att försöka vinna ligga på de aktiva själva och deras tränare och ansvaret för vad idrotten kan lära om livet hos föräldrarna.

Ansvaret att försöka vinna bör ligga på de aktiva själva och deras tränare och ansvaret för vad idrotten kan lära om livet hos föräldrarna.

Börja från början: Fundera själv

Vad har du för mål med ditt barns idrottande och vad har ditt barn för mål med att idrotta? Ett bra sätt att som förälder stötta sina barn är att uppmuntra utan att ge instruktioner, t.ex. ”Snygg gipp”.

Att förändra kulturen i ungdomsidrotten

Ungdomsidrott är inte professionell elitidrott, målet är alltså inte att vinna till varje pris utan målet är att ungdomarna ska vinna i livet såväl som inom idrotten och visa respekt för idrottensvärdegrund. En värdegrund som står för en strävan att förbättra sig själv, sina kamrater och idrotten i stort.

Att utveckla talang

För att bli bra krävs mängder av träning och framförallt att ha orken att göra det länge. Därför gör vi våra idrottare en stor tjänst om vi fokuserar på att berömma och förstärka deras prestation snarare än stundens resultat. En öppen inställning till framgång i idrotten och livet där ansträngningen snarare är det som leder till framgång än talang. Det handlar om att älska idrott för att orka hålla på tillräckligt länge för att bli riktigt duktig. Så ett positivt ledarskap som premierar ansträngningen och prestationen snarare än att pressa fram resultat är rätt väg att gå.

ALM-trädet, prestationsfokus

I ALM-trädet står A för ansträngning, L för lärande och M för misstagshantering alltså hur vi hanterar våra misstag på ett konstruktivt sätt. Det är så vi ska jobba för att nå framgång, det är det vi ska förstärka. För då fokuserar vi på det vi kan påverka, det vi har kontroll över. Det leder i sin tur till minskad stress och oro hos våra idrottare samtidigt som det bygger upp deras självförtroende.

Ditt barns må-bra-konto

Beröm och uppskattning är det som fyller på må-bra-kontot. Ett fyllt må-bra-konto gör våra barn mer optimistiska, de tacklar motgångar bättre och tar lättare emot konstruktiv feedback. Utan ett fyllt må-bra-konto får vi istället se dem pessimistiska, hur de lätt ger upp och hamnar i försvarsställning. Vilket tror du leder till störst framgång i idrotten och i livet?

John Gottmans forskning visar, som mycket annan forskning, att de positiva omdömena bör överstiga de negativa. Gottmans har i sin forskning kommit fram till att det krävs fem positiva omdömen för att väga upp ett negativt, det brukar kallas ”den magiska kvoten”. I häftet får du också tips på hur du kan framföra konstruktiv feedback.

Arrangör & Funktionär

Som arrangör eller funktionär spelar du en avgörande roll i att forma stämningen vid tävlingar. Det är ditt bemötande som gör skillnad – inte bara på banan, utan i hela upplevelsen av att segla. Här får du konkreta tips på hur ni kan bidra till en miljö där alla – funktionärer, seglare, coacher och anhöriga– känner sig inkluderade, trygga och sedda.

Handledning: Barn- och ungdomsvänlig kappsegling

Syftet med denna handledning är att ge tips på hur man kan skapa kappseglingar där **glädje, gemenskap och lärande** står i centrum. Den bygger på **SSF:s målprofiler** (Grön & Blå nivå) och **RF/SISU:s riktlinjer för barn- och ungdomsidrott**.

Grundprinciper

- **Trygghet först**: Alla barn ska känna sig välkomna och säkra.
- **Glädje och lärande**: Resultat är sekundärt – fokus ligger på utveckling och positiva upplevelser.
- **Delaktighet**: Barnen ska få möjlighet att påverka och reflektera över sin upplevelse.
- **Föräldrar som stöd**: Hjälp föräldrar att förstå sin roll som stöttande och inkluderande.

Checklista för arrangörer

1. **Anpassa tävlingen efter nivå**
   - För barn 8–12 år: planera som **Grön tävling** (nybörjare, lärande i fokus).
   - För ungdomar 12–15 år: Välj nivå efter målgrupp men behåll pedagogiskt upplägg.
   - Använd SSF:s mallar för **inbjudan och seglingsföreskrifter**.
2. **Skapa enkel logistik**
   - Visa tydligt var båtar lastas av, parkeras och sjösätts.
   - Ge stöd till föräldrar som är nya i kappseglingsmiljön.
   - Om möjligt erbjud segling i tillhandahållna båtar
3. **Pedagogiskt skepparmöte**
   - Förklara regler och startprocedur enkelt (använd SSF:s guider).
   - Visa banan på land med koner eller ritning.
   - Berätta om väder och säkerhet.
4. **Extra stöd för nybörjare**
   - Ha coach/funktionär som följer gröna seglare.
   - Kortare bana eller eget varv för gröna grupper.

5. **Gemensam reflektion efter segling**
   - Fråga barnen: *Vad var roligt? Vad var svårt? Vad lärde ni er?*
   - Ta emot feedback för förbättring.
6. **Föräldramöte**
   - Påmin om: stöttande, fokus på utveckling och positiv upplevelse.
   - Informera om hur de kan hjälpa till med säkerhet och logistik.
7. **Banplacering och variation**
   - Lägg banan nära land för trygghet och publikvänlighet.
   - Variera bantyp (kryss/läns, distans runt ö).
8. **Tidsramar och pauser**
   - Max 5 timmar på vattnet, gärna kortare på grön nivå (6 timmar på röd nivå).
   - Planera lunchpaus på land.
   - Ange tid för sista start båda dagarna om det är en flerdagarstävling.
9. **Tydliga signaler och bana**
   - Använd sifferflaggor vid start.
   - Markera start/mål och banan med tydliga bojar.
10. **Regler och protester**
    - Följ gärna rekomendationerna i Handledning kappsegling på grön nivå.
    - Alternativt dömning på vattnet av tränare/domare.
    - Förklara beslut direkt – undvik skrämmande juryförhandlingar.
11. **Kortare seglingar – fler starter**
    - Hellre flera korta race än få långa.
    - Anpassa väntetid mellan seglingarna efter seglarnas behov.
12. **Toalettlösning**
    - Ge seglarna möjlighet att komma iland för att gå på toa, eller...
    - Ha båt med toalett eller möjlighet till avskildhet.
13. **Rekomenderad storlek på startfält**
    - Grön nivå: 20 båtar. Blå nivå: 40 båtar. Röd nivå: 60 båtar.
    - Mindre startfält ger fler vinnare – dela ut pris till alla som startat.

Lyckas med barn- och ungdomsvänlig kappsegling

- **Planera för glädje och trygghet**
- **Kommunicera tydligt med barn och föräldrar**
- **Var flexibel – anpassa efter väder, nivå och stämning**

Utbilda dig som funktionär

Vill du ha ännu fler verktyg för att skapa trygga och inkluderande tävlingar rekomenderar vi att du går någon av våra utbildningar som du hittar på Seglarförbundets utbildningssida och Kunskapsarenan.

Tränare och ledare

Som tränare har du en unik möjlighet att forma en trygg, inkluderande och utvecklande miljö för seglare i alla åldrar. Här får du inspiration, konkreta tips och reflektioner för ett ledarskap som sätter glädje, gemenskap och utveckling i centrum.

Här hittar du material för att ta ditt tränarskap till nästa nivå när det gäller att skapa en trygg, inkluderande och utvecklande träningsmiljö

Ett schysst klimat – det börjar med dig

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.

Det här materialet 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!

.....

.....

.....

.....

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.

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?

.....

.....

.....

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.

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?

.....

.....

.....

3. Allas rätt att vara med

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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.

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 välkomen?

.....

.....

.....

4. Rent spel

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.

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!

.....

.....

.....

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.

.....

.....

.....

Handledning – Bra kompis

Syfte: Ta fram gruppens/teamets kompisord genom delaktighet och samarbete. Skapar gruppkänsla och värderingar att förhålla sig till – Hur är vi bra kompisar till varandra?

Tidsåtgång: Ca 30-45 min (beroende på målgrupp/ålder)

Material: Affischer, tuschpennor. Vid behov lägg in en kort rörelsepaus.

Gör så här

1. Introduktion

Presentera kort ämnet och vad vi ska prata om, kan ske i helgrupp

- Vi ska prata om hur vi är en bra kompis till varandra. Varför tror ni det är bra att vi är bra kompisar med varandra? Om vi är bra kompisar har vi roligare både på vattnet och på land. Är vi schyssta mot varandra så har vi också roligt tillsammans och det blir roligare på träningar och tävlingar.

2. Dela in Lärgrupper

- Dela in deltagarna i lärgrupper, ca 3–8 personer/grupp
- Utse en lärgruppsledare/grupp, antingen en ledare eller en aktiv som är över 13 år
- Lärgruppsledarens uppgift är att se till att alla får vara med och prata, ge beröm och uppmuntra deltagarna att delge sina tankar. Tvinga ingen att prata om de inte vill.
- Se till att alla deltagare får plats runt affischerna, använd flera affischer om det blir trångt
- Poängtera att det inte finns några dumma frågor.

3. Enskild reflektion

Låt deltagarna först fundera enskilt i tystnad i några minuter kring

- Hur är en bra kompis?
- Vad säger och gör en bra kompis?

4. Laget runt

Gå sedan laget runt/diskutera tillsammans och låt deltagarna berätta för varandra vad de tycker är en bra kompis. Prata om orden på affischen, vad innebär de?

Ställ öppna och lösningsfokuserade frågor som får deltagarna att reflektera ytterligare

- Hur är någon när hen är ...? / Ge exempel på när någon är…
- Hur känns det när någon är … / inte är…?
- Vad gör vi om någon INTE är xxx?
- Hur kan vi hjälpa varandra att vara bra kompisar?
- Hur märker vi att vi är bra kompisar?
- Vilka fler ska vi vara så här mot och varför? Tex. seglare från andra klubbar, domare,
- ledare/tränare, föräldrar, vaktmästare m.fl.
- Hur kan vi göra så att det blir så?

5. Sammanfattning

Sammanfatta vad ni kommit fram till i respektive lärgrupp och ringa in era bästa kompisord, 3–5 st. Lägg till egna ord om ni vill.

6. Avslutning

Avsluta med en gemensam samling för alla grupper. Presentera vilka kompisord respektive grupp har kommit fram till och sammanställ eventuellt på en gemensam affisch. Prata om hur ni kan hålla kompisorden levande och vad som är nästa steg. Fråga vad deltagarna har lärt sig idag och vad som var roligast.

Förslag på fortsatt arbete

Visa gärna affischen för föräldrar eller andra i klubben och låt deltagarna själva visa/berätta om vad de har gjort. Tips på andra affischer för arbetet med delaktighet och gruppens spelregler: Hur är en bra ledare, Hur är en bra träning, klubbens värdegrundsarbete – gruppens spelregler.

Affischen hittar du i slutet av dokumentet. Lycka Till!

Handledning – Hur är en bra träning?

Syfte: Att skapa delaktighet, gruppkänsla och ge aktiva möjlighet till feedback och återkoppling till sina ledare på hur en bra träning är och möjlighet att påverka träningen.

Tidsåtgång: Ca 30-45 min (beroende på målgrupp/ålder)

Material: Affischer, tuschpennor. Vid behov lägg in en kort rörelsepaus.

Gör så här

1. Introduktion

Presentera kort ämnet och vad vi ska prata om, kan ske i helgrupp.

- Vi ska prata om hur en bra träning är. Vad är det som gör att träningen är rolig och varför?
- Vad är det som gör att ni vill fortsätta träna?

2. Lärgrupper

- Dela in deltagarna i lärgrupper, ca 3-8 personer/grupp
- Utse en lärgruppsledare/grupp, antingen en ledare eller en aktiv som är över 13 år
- Lärgruppsledarens uppgift är att se till att alla får vara med och prata, ge beröm och uppmuntra deltagarna att delge sina tankar. Tvinga ingen att prata om de inte vill.
- Se till att alla deltagare får plats runt affischerna, använd flera affischer om det blir trångt
- Poängtera att det inte finns några dumma frågor

3. Enskild reflektion

Låt deltagarna först fundera enskilt i tystnad i några minuter kring följande frågor

- Vad är en bra träning?
- Vad är det som är roligt och varför är det roligt?
- Vad är det som gör att du vill fortsätta träna?

4. Laget runt

Gå sedan laget runt/diskutera tillsammans och låt deltagarna berätta för varandra vad de tycker är en bra träning. Rita och skriv tillsammans på affischen.

- Ställ öppna och lösningsfokuserade frågor som får deltagarna att reflektera ytterligare
  - Varför är det roligt?
  - Vad vill ni göra mer av? Varför?
  - Vad vill ni göra mindre av? Varför?
  - Hur påverkar det ni gör på träningen stämningen/känslan i gruppen?
  - Hur kan ni som aktiva bidra till att träningen blir roligare/bättre?

5. Sammanfattning

Sammanfatta vad ni kommit fram till i respektive lärgrupp

6. Avslutning

Avsluta med en gemensam samling för alla lärgrupper. Presentera vad respektive lärgrupp kommit fram till och sammanställ eventuellt på en gemensam affisch. Prata om hur ni kan hålla arbetet levande och vad som är nästa steg. Fråga vad deltagarna har lärt sig idag och vad som var roligast.

Förslag på fortsatt arbete

Visa gärna affischen för föräldrar, lagkompisar eller andra i föreningen och låt deltagarna själva visa/berätta om vad de har gjort. Tips på andra affischer: Hur är en bra ledare, Backa domaren, En bra kompis.

Checklista för tränare vid planering och genomförande av träning

Instruktioner och förberedelser

Nedan finns några allmänna tips …. Titta igenom målprofil för den grupp du tränar grön/blå / röd, träningsgruppen kan sträcka sig över två målprofiler. Bestäm vilket träningsfokus gruppen ska ha för respektive pass och över tid.

Fokusområde under träning

Ibland är det lätt att ge feedback på allt man ser men det är bra att hålla sig till ett fokusområde under passet. Då vet seglaren vad den ska träna på och chansen är större att seglaren har lärt sig något när den kommer in och upplever lyckas känslan. Tänk att du ska kunna fylla i målprofilen efter passet. Förutsättningen för att komma ett steg närmare att fylla i en ruta i målprofilen är att du och din adept ”tränar på samma sak”.

- Gå igenom tydligt vilket fokus som är för träningspasset? Vilket/vilka momentet ska ni träna
- Ge feedback på det de skulle träna på vattnet
- Ge feedback på det som var fokus på under eftersamlingen.
- Utvärdera med dig själv och tränar kollegerna efteråt. Var övningarna bra för att lära sig det de skulle?
- Kan vi checka av något moment i målprofilen?

Att ge feedback

Att ge feedback på ett sätt så att seglaren tar till sig och förstår är viktigt. Bekräfta det positiva och utgå från det du ser, hör eller känner. För att ge positiv feedback är det bra om instruktionerna för övningen är tydliga så att seglaren vet i teorin hur ett moment ska gå till. På vattnet ger du i första hand återkoppling på det som fungerar.

Ett förslag är att ge feedback på något du har hört och/eller sett och att du pratar i jagform:

- Jag såg…. /Jag hörde…

- Jag tyckte… / Jag föreslår… /Jag undrar…

- Därför att…

Ex. Jag såg att du lutade båten åt lä i upprundningen. **Det tycker jag** är bra **därför att** det hjälper båten att styra utan att använda rodret som bromsar. Då behåller du mer fart.

Träning över tid

-Prioritera vad som är viktigast för seglaren att träna på först

Det finns alltid massa saker att träna på men vad ska man lägga fokus på först? Identifiera 2-3 utvecklingsområden hos en seglare eller generellt i gruppen som du följer med och rangordna vad du skulle träna på först.

Ge lagom svåra utmaningar

Att hitta lagom utmaning till varje seglare ger ökad chans till utveckling. Tränar ni tex starter så ge lite olika utmaningar till var och en. Det ska vara en utmaning men det ska gå att behärska efter några försök.

10 TIPS

att tänka på i din fortsatta tränarroll

Före träning

1. Planera träningen i förväg, fundera över syfte och mål med träningen och hur du skapar stor aktivitet.
2. Variera träningsupplägg och innehåll för att bredda mångfalden av rörelsemönster.
3. Skapa ett träningsupplägg som inbjuder till olika nivåer av utmaningar, som varje individ själv får välja.

Under träning

4. Var i tid för att möta och välkomna de aktiva när de kommer till träningen.
5. Försök att tilltala de aktiva med deras namn. Det visar att du uppmärksammat var och en.
6. Försök att ta dig tid att byta några ord med varje aktiv. Var nyfiken, ställ frågor och ge återkoppling, visa att du har sett varje individ.
7. Låt de aktiva vara delaktiga på träningen kring allt från målformuleringar, sätta spelregler för gruppen samt bidra med idéer till träningsupplägg och den egna utvecklingen.
8. Uppmuntra den aktive till att utöva fler idrotter, vilket skapar förutsättningar för ett bredare rörelsemönster.
9. Våga vara innovativ tillsammans med dina aktiva, testa nya idéer, övningar och utmana genom att genomföra träningen på olika underlag eller i olika miljöer.

Efter träning

10. Följ upp och utvärdera träningen och dess upplägg tillsammans med de aktiva och dina tränarkollegor. Utveckla utifrån de lärdomar som du gör.

Bra länkar

Här hittar du länkar för att utveckla ditt tränarskap ytterligare

- Målprofilerna ger dig rätt verktyg för diagnostisering och utveckling av dina seglare, där finns alla moment som du bör behärska inom seglingen på de olika nivårerna
- Seglarmärkena har sin grund i våra målprofiler men ger seglaren en tydligare målbild och ytterligare motivation att ta nästa steg/märke
- Redskapsguiden hjälper dig vid val av juniorbåt och visar på utvecklingsresan inom seglingen.

Vill du ha ännu fler verktyg för att skapa trygg, utvecklande och inkluderande träningar rekomenderar vi att du går någon av våra utbildningar som du hittar på Seglarförbundets utbildningssida och Kunskapsarenan.

Lycka till i ditt tränaruppdrag!

En bra kompis

Vilka ord tycker du hör ihop med att vara en bra kompis?
Ringa in de ord du tycker passar in och lägg gärna till egna.

Besviken *Irriterad* *Respekterar alla*
Ärlig *Har tålamod* *Ledsen*
Rättvis *Lyssnar* *Rolig*
Cool *Uppmuntrande* *Retsticka*
Hjälpsam *Skvallrar*
Enkel *Omtänksam*
Vågar säga ifrån

Våra kompisord:

Schysst Segling

Tips för att agera inkluderande

Säg hej! Det är en liten grej som kan göra någons dag.

Slå dig ner bredvid nån du inte känner än.
Presentera dig – du kanske hittar en ny vän!

Om nån ny joinar ert snack eller sätter sig vid ert bord.
Förklara gärna vad ni pratar om så att alla hänger med.

Om ni står i en ring och snackar
– lämna plats så fler kan hoppa in.

Kolla runt ibland – är det nån som står ensam?
Gå fram och säg hej!

Tänk på att se personen först
– inte ålder, kön, kropp, seglingserfarenhet eller annat.

Skippa interna förkortningar
– alla kanske inte hänger med.

Var nyfiken och lyssna på riktigt.
Säg typ: *”Oj, vad intressant! Berätta mer!”*

Kolla hur ni sitter – kan alla se och höra?
Ingen ska behöva känna sig utanför.

Ett leende smittar oftast

Schysst Segling

Du är en viktig del av hur seglingen upplevs – både för dig själv och för andra.

En schysst segling börjar med dig!