



Seglare

-Tillsammans skapar vi trygg och inkluderande segling för alla.



*Schysst
Segling*

Introduktion

Välkommen som lärgruppsledare i **Schysst Segling**!

Schysst Segling handlar om hur vi tillsammans skapar en trygg, inkluderande och ansvarsfull seglingssidrott – där alla känner att de kan delta, utvecklas och trivas. Genom ditt engagemang bidrar du till en tryggare, roligare och mer inkluderande seglingsmiljö. Materialet består av fyra moduler – **Seglare, Tränare, Arrangör & funktionär samt Viktig vuxen** – där varje del lyfter viktiga perspektiv i seglingens gemenskap.

Lärgruppsplanen

Den här lärgruppsplanen ger en ram för hur ni i klubben kan arbeta med Schysst Segling utifrån rollen som arrangör och funktionär. Ni bestämmer själva hur upplägget ska se ut och hur många tillfällen ni vill genomföra. Anpassa gärna efter gruppens ålder, erfarenhet och intresse. Tänk på att skapa en trivsamt och trygg stämning – pauser är viktiga, och gärna med fika.

Förslag på upplägg för modulen Seglare

Lärgruppens omfattning ca 3 timmar. Passar bra att dela upp på två separata tillfällen. En studietimme är 45 min för redovisning behöver lärgruppen omfatta minst 3 gånger 45 min.

Tillfälle 1 – ca 90 min + rast

- Intro – ca 5 min
- Normer – schysst eller oschysst – ca 20 min
- Bensträckare
- Schysst seglarkompis – ca 20 min
- Bensträckare med fika
- Fem tips för en schysst tävling (workshop) – ca 45 min

Tillfälle 2 – ca 90 min + rast

- Tillbakablick – ca 15 min
- Schysst tävling börjar med dig – ca 25 min
- Bensträckare
- Schysst motståndare – ca 25 min
- Bensträckare med fika
- Hitta rätt om värdegrunden bryts – ca 20 min
- Bensträckare
- Avslutning – ca 15 min

Eventuell uppföljning efter säsongen/tävlingen

Tiderna är flexibla – lägg mer tid på det som känns relevant för er.

Det är värdefullt att göra lärgruppen inför säsong eller event, och gärna följa upp efteråt.

Er lärgrupp

Börja den första träffen med att **presentera deltagarna**, särskilt om ni inte känner varandra sedan tidigare. Om ni delar upp arbetet på flera tillfällen, starta varje gång med en **kort tillbakablick** – vad minns ni från senast, och har det uppstått några tankar eller exempel sedan dess?

Som lärgruppsledare startar du på **schysstsegling.se**. Titta på introfilmen och gör första uppgiften innan du går vidare till Seglare. Där hittar ni texter, filmer, frågor och extramaterial som ni använder som samtalsunderlag.

Din roll är att leda samtalet, bjuda in till reflektion och se till att alla får möjlighet att komma till tals. För gärna anteckningar under träffarna och samla de tankar, ord och idéer som känns viktiga att ta vidare i klubben. Det kan sedan bli ett enkelt dokument – till exempel Schysst Seglare – som fungerar som gemensamma riktlinjer eller en påminnelse om hur ni vill vara mot varandra.

Seglare

Introduktion

Tid: ca 5 minuter (film + kort reflektion)

Titta gemensamt på introfilmen för att få en gemensam bild av vad Schysst Segling handlar om och väcka nyfikenhet inför samtalet som följer.

Normer – Schysst eller oschysst?

Tid: ca 20 minuter

Diskutera frågorna i avsnittet och låt alla komma till tals. Uppmuntra deltagarna att dela egna erfarenheter från seglingen eller andra sammanhang.

Diskussionsfrågor

- Vad är normalt snack mellan dig och dina seglarkompisar?
- Finns det uttryck som sårar – även om det inte märks direkt?
- Hur pratar vi om andras utseende, bakgrund eller förmåga?
- Hur kan vi bli bättre på att skapa en trygg miljö för alla?

Tips till lärgruppsledaren

Börja gärna med en öppen fråga som ”Vad tänker ni på när ni hör ordet schysst?” eller ”Hur märks det om en miljö känns trygg?”

Låt samtalet ta tid – det viktiga är att väcka reflektion, inte att komma fram till ett gemensamt svar.

Vill ni fördjupa er?

Om gruppen vill arbeta vidare med värdegrundsfrågor finns materialet ”**Värdegrundsarbetet**” att använda som nästa steg.

Schysst seglarkompis

Tid: 20 minuter

Läs igenom punkterna nedan och titta tillsammans på filmen. Diskutera vilka beteenden och situationer ni kan koppla till varje punkt i er vardag – till exempel under träning eller på land.

Vilka punkter tycker ni är extra viktiga i just er träningsgrupp eller besättning?

Punkter att reflektera kring

- **Visa respekt** – för alla seglare, oavsett nivå.
- **Ge positiv feedback** – uppmuntra och peppa dina seglarkompisar.
- **Hjälp till** – när någon behöver stöd, eller bara för att det är roligare tillsammans.
- **Skapa god stämning** – till exempel genom att säga ”hej” till alla.
- **Var en förebild** – genom ditt beteende och dina handlingar.
- **Tänk på ditt språk** – använd ord som inkluderar och inte sårar.
- **Var uppmärksam** – på hur andra mår och agera om någon verkar utanför.

Tips till lärgruppsledaren

Be gruppen ge konkreta exempel på hur ett schysst beteende kan se ut i verkligheten. Avsluta gärna med att ni tillsammans sammanfattar era egna ”schyssta seglarkompisknep” – ord, meningar eller exempel som ni vill ta med er framåt. Skriv ner dem och sätt upp i klubbhuset, på båtvagnen eller i träningsrummet – som en påminnelse om er gemensamma värdegrund.

Vill ni få fler idéer?

Kika in materialet ”**Tips för att bli inkluderande**” för fler exempel och övningar.

Fem tips för en schysst tävling – workshop

Tid: ca 45 minuter

Syfte: Att reflektera över vad schysst tävlande betyder i praktiken och skapa konkreta ”nästa steg” för gruppen.

Upplägg

Dela upp gruppen i mindre team (2–4 personer) och ge varje team en punkt var.

1. **Stötta varandra** – både på vattnet och på land.
2. **Respektera motståndare** – se dem som framtida kompisar.
3. **Var den du själv vill möta** – skapa den stämning du trivs med.
4. **Sätt egna mål** – tänk utveckling före resultat.
5. **Tacka funktionärer och ledare** – utan dem, ingen tävling.

Låt teamen diskutera

- Hur märks det när vi gör det här bra?
- Vilka beteenden visar att vi inte riktigt lyckas än?
- Vad kan vi testa vid nästa tävling för att bli ännu bättre?

Varje team redovisar sina tankar i helgrupp.

Avsluta med att ni tillsammans formulerar fem schyssta tävlingslöften som ni vill bära med er i klubben eller träningsgruppen.

Exempel

"Vi frågar om vi ska hjälpa till om vi ser någon som har svårt att dra upp båten på rampen."

"Vi tackar funktionärerna på prisutdelningen – även när vi inte står på pallen."

Schysst tävling börjar med dig

Tid: ca 25 minuter

Fundera först på egen hand och prata sedan i grupp. Det här handlar om vad du själv kan påverka – oavsett om du vinner, förlorar eller är någonstans mitt emellan.

Reflektionsfrågor

- Hur vill jag att det ska kännas att vara med på en tävling?
- Hur kan jag bidra till att andra känner sig välkomna, trygga och sedda?

Tips till lärgruppsledaren

Låt deltagarna först skriva ner egna tankar. Samla sedan gruppen och lyft fram gemensamma värden eller meningar som "det här vill vi att våra tävlingar ska kännas som". Det kan bli ett bra tillägg till klubbens värdegrund eller tävlingspolicy.

Schysst motståndare

Tid: ca 25 minuter

Att vara en bra motståndare handlar ofta om små saker som gör stor skillnad. Gå igenom punkterna nedan och diskutera exempel från egna erfarenheter.

Diskussionsfrågor

- Hur pratar du med andra vid start eller rundningar?
- Hjälper du någon som får problem på banan?
- Hur bemöter du någon som betar sig oschysst?
- Vad gör du om du själv gått över gränsen?

Fakta

Enligt seglingsreglerna har vi faktiskt skyldighet att hjälpa andra i fara, och man kan till och med få gottgörelse i resultatlistan för det.

Tips till lärgruppsledaren

Låt deltagarna dela egna exempel på situationer som varit svåra – och prata om hur de kunde hant rats på ett schysst sätt.

Avsluta med att sammanfatta vad en schysst motståndare gör, säger och utstrålar – skriv gärna upp på whiteboard eller blädderblock.

Hitta rätt om värdegrunden bryts

Tid: ca 20 minuter

Ibland händer det att någon inte betar sig schysst eller att värdegrunden bryts. Då är det viktigt att veta hur man ska agera – både för sin egen skull och för andras trygghet.

Börja med att prata i gruppen om hur rutinerna fungerar i er klubb:

- Vem är ordförande?
- Hur kontaktar man den personen?
- Vad gör man om det gäller någon i styrelsen – eller ordföranden själv?

Reflektionsfrågor

- Hur kan jag som individ agera om jag ser eller upplever något som känns fel?
- Vem kan jag prata med – en tränare, ledare, anhörig eller annan vuxen?
- Vad har styrelsen för ansvar? Och vad har jag själv?

Så här kan vägarna se ut

Klubbens styrelse: Din första kontakt vid oro.

Svenska Seglarförbundet: Om du inte kan vända dig till klubben, till exempel vid personkopplingar.

Telefon: 08–459 09 90 E-post: segling@ssf.se

RF/SISU:s distrikt: Kan ge stöd och vägledning.

Visselblåsartjänsten hos Riksidrottsförbundet: För anonyma anmälningar när andra vägar inte är möjliga.

Idrottsombudsmannen: Telefon 08–627 40 10 E-post: idrottsombudsmannen@rf.se

Polisen eller socialtjänsten: Vid misstanke om brott eller oro för barn.

Tips till lärgruppsledaren

Anpassa samtalet efter gruppens ålder och erfarenhet. Med yngre seglare kan ni fokusera på vem man kan prata med och att det alltid är rätt att säga till. Med vuxna kan samtalet handla mer om ansvar, rutiner och hur ni tillsammans skapar en trygg kultur i klubben.

Avslutning

Tid: ca 15 minuter, beroende på gruppens upplägg.

Avsluta gärna er lärgrupp med en gemensam reflektion kring vad ni tar med er från samtalet.

Vad har ni upptäckt, lärt er eller blivit mer medvetna om under träffarna?

Be varje deltagare dela en tanke, en känsla eller ett exempel på något de vill fortsätta göra för att bidra till en schysst seglingsmiljö. Det kan handla om hur man bemöter andra, stöttar på tävlingar eller pratar i träningsgruppen.

Som lärgruppsledare kan du sammanfatta gruppens viktigaste ledord, insikter eller idéer och gärna dela dem vidare i klubben. Kanske blir de ett steg mot att utveckla klubbens värdegrund eller skapa nya rutiner för trygg idrott.

Schysst segling handlar om mer än regler – det handlar om hur vi är mot varandra, på land och på vattnet. Genom att prata, lyssna och agera tillsammans gör vi seglingen till en sport där alla känner sig välkomna, trygga och sedda.

Återblick & Reflektion

– Efter tävlingen eller tävlingssäsongen

Tid: ca 45 minuter

Att prata om Schysst segling en gång är en bra start – men det är i vardagen på vattnet och på klubben som värderingarna verkligen märks. Planera gärna in en kort uppföljning mitt i säsongen eller när den är slut för att stämma av hur ni har det i gruppen.

Syfte

Att reflektera tillsammans över hur ni har det och har haft det och om ni lever som ni lär.

Upplägg

Sitt i liten grupp eller helgrupp och prata utifrån frågorna nedan. Ni kan också skriva ner tankar på lappar och samla dem i en gemensam reflektionstavla.

Reflektionsfrågor

- Vad sa vi att vi ville stå för som grupp inför säsongen?
- Gör vi det vi sa att vi skulle?
- Har vi varit med om något som fungerat riktigt bra – något vi vill fortsätta med?
- Har det hänt något där vi i efterhand tänker att vi kunde agerat annorlunda?
- Hur är stämningen i gruppen på tävlingar och träningar just nu?
- Finns det något vi behöver förändra eller påminna varandra om inför nästa gång?

Avsluta med att lyfta fram det ni är stolta över och en eller två saker ni vill stärka framöver.

Om Schysst Segling

Svenska Seglarförbundet arbetar för att göra segling tillgänglig för alla – oavsett bakgrund, ålder, förutsättningar, identitet eller erfarenhet.

Genom Schysst Segling stärker vi vår värdegrund och skapar en inkluderande, trygg och glädjefylld idrottsmiljö. Tillsammans kan vi skapa segling där alla känner sig välkomna och inspirerade att utvecklas hela livet.

Har du frågor eller vill komma i kontakt med oss?

Ring på 08-459 09 90 eller mejla till segling@ssf.se

Du hittar alltid senaste nytt på svensksegling.se

**Tillsammans kan vi skapa
segling där alla känner sig
trygga och inkluderade!**