



Tränare

-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 Tränare. 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 Tränare

En träff ca 3 timmar. En studietimme är 45 min för redovisning behöver lärtillfället vara 3 gånger 45 min.

Pass 1: Introduktion, Ett schysst klimat, 10 träningstips

Paus

Pass 2: Snacka om snacket, Känslor hör till, Normer

Paus

Pass 3: Schysst tävling, Du som tränare gör skillnad, Hitta rätt, Avslutning

Eventuell uppföljning efter säsongen

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 Tränare. 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 Tränare – som fungerar som gemensamma riktlinjer eller en påminnelse om hur ni vill vara både mot barn och unga, och mot varandra.

Tränare

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.

Ett schysst klimat – det börjar med dig

Tid: ca 10 minuter

Fokus: tränaren som kulturbärare.

Reflektion i två steg

1. Fundera enskilt: Hur vill jag att det ska kännas att vara på en träning jag leder?
2. Diskutera i grupp: Vad i mitt beteende påverkar klimatet mest?

Exempel att reflektera kring

- Tonläge
- Kroppsspråk
- Tålamod
- Feedback
- Hur jag hanterar svåra situationer

10 tips för schysst ledarskap

Tid: 30 minuter

Dela in gruppen i mindre grupper (2–3 personer). Ge varje grupp 1–2 av de 10 punkterna i materialet.

1. Hälsa på alla
2. Agera direkt vid oschysst beteende
3. Skapa delaktighet
4. Utgå från glädje och utveckling
5. Stärk gemenskapen
6. Uppmuntra positiv feedback, se filmen
7. Värna allsidighet
8. Gilla olika
9. Dela in grupper med omtanke
10. Gör det okej att misslyckas

Varje grupp diskuterar

- Hur märks det när tränare gör detta bra?
- Vilka fallgropar finns – vad händer när vi *inte* lyckas?
- Hur kan vi omsätta detta i vår träningsvardag?

Extra material

– Handledning: Hur är en bra träning.

Snacka om snacket – tränarens språk påverkar

Tid: ca 10 minuter

Syftet är att reflektera över hur tränarens ord formar kulturen.

Diskussionsfrågor

- Hur låter jag som tränare när jag coachar?
- Finns det uttryck jag vill sluta med? Finns det ord jag vill använda mer?
- Hur kan jag uppmuntra seglarna att själva skapa ett schysst språk?
- Hur hanterar jag ”skämt” som landar fel?

Fakta att lyfta

Trygghetsrapporten visar att verbala kränkningar är vanligast – och även om de är oavsiktliga kan de påverka starkt. Tränare har stor påverkan på ton och klimat.

Tips

Boka in ett tillfälle att diskutera dessa frågor med dina seglare.

Känslor hör till

Tid: ca 15 minuter

Se gärna filmen med idrottspsykologen [Om känslor](#).

Diskussionsfrågor

- Hur pratar vi om nervositet, frustration och besvikelse?
- Hur kan vi stötta seglare i dess känslor? Till exempel vid nervositet, oro, glädje och besvikelse.
- Dela exempel på svåra känslosituationer som ni mött. Hur kan dessa hanteras?
- Vad behöver vi själva för att kunna vara lugna och trygga även när seglarna är upprörda?

Normer – schysst eller oschysst?

Tid: ca 20 minuter

Utgå från avsnittet om normer. Diskutera vilka normer som råder i träningsgruppen och klubben – uttalade eller outtalade.

Diskussionsfrågor

- Vilka uttryck och vilken jargong hör vi ibland på klubben?
- Hur påverkar vårt språk seglare i olika åldrar och på olika nivåer?
- Finns det normer kring kön, utseende, bakgrund eller förmåga som vi som tränare behöver utmana?
- Vad kan vi som ledare göra för att skapa en miljö där alla vågar vara sig själva?

Vill **ni fördjupa er**? Använd ”Bra kompis”-materialet som finns på Schysstsegling.se

Schysst tävling – med dig som tränare

Tid: ca 15 minuter

Övningen syftar till att reflektera över tränarens roll och ansvar för ett schysst, tryggt och utvecklande tävlingsklimat.

Diskussionsfrågor

- Hur påverkar vårt beteende seglarnas inställning till tävling?
- Hur främjar vi utveckling framför resultat?
- Hur stöttar vi seglare i både med- och motgång?
- Hur hanterar vi oschysst beteende vid tävling – hos seglare, tränare eller föräldrar?

Du som tränare gör skillnad – Vad innebär det i praktiken?

Tid: ca 15 minuter

Övningen syftar till att stärka tränarens medvetenhet om sina styrkor och utvecklingsområden inom ett värderingsstyrt och hållbart ledarskap.

Utgå från de fem områdena i materialet

- Bemötande och involvering
- Värderingsstyrt ledarskap
- Motivation
- Utveckla alla
- Hållbarhet och egen omsorg

Gruppdiskussion

- Vilket av dessa områden känns mest naturligt för dig?
- Vilket vill du utveckla?
- Vad behöver du för stöd för att kunna växa som tränare?

Hitta rätt om värdegrunden bryts

Tid: ca 15 minuter

Diskussionsfrågor

- Hur ser rutinerna ut hos oss?
- Vem kontaktar jag om det gäller en ledare eller styrelsemedlem?
- Vad är mitt ansvar som tränare?
- Hur stöttar vi seglare som berättar om något?

Tips till lärgruppsledaren

Anpassa nivån efter deltagare – unga tränare kanske behöver mer fokus på *vem* man pratar med, medan erfarna tränare kan diskutera ansvar och etik.

Avslutning – Vad tar vi med oss?

Tid: ca 10 minuter

Reflektionsrunda

Be varje deltagare dela:

- En sak de vill fortsätta göra
- En sak de vill börja göra
- En sak de vill göra mindre av

Sammanfatta gruppens viktigaste ledord och, om det passar, gör dem till en del av klubbens tränarpolicy.

Återblick och reflektion – Mitt i säsongen eller efter

Tid: ca 45 minuter

Reflektionsfrågor

- Har vi levt upp till våra tränarlöften?
- Har vi sett beteenden vi är stolta över?
- Har något varit svårt att hantera?
- Hur har stämningen varit i grupperna vi leder?
- Vad behöver vi stärka inför nästa period?

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!**