



# Handledning Kom så seglar vi!

Handledning för inkludering av nya målgrupper.  
Byggt på erfarenheter från projektet Vattenvana och  
nätverket Segling för alla oavsett bakgrund.



## Innehållsförteckning

Introduktion.....	2
Projektet Vattenvana .....	2
Nätverket “Segling för alla oavsett bakgrund” .....	2
En hållbar idrottsrörelse .....	3
Social hållbarhet i föreningsarbetet .....	3
Starta verksamhet.....	3
Nå ut .....	4
Kontakt med målgruppen .....	4
Trösklar inom segling.....	5
Simkunnighet.....	5
Andra faktorer .....	6
Ekonomiska barriärer .....	6
Material .....	6
Tillgänglighet .....	6
Kommunikation.....	6
Första seglingspasset .....	6
Mångsidiga aktiviteter för långsiktigt engagemang i föreningslivet .....	7
Finansiering .....	7
Stöd inom idrottsrörelsen .....	7
Kommun och Länsstyrelsen .....	7
Allmänna Arvsfonden .....	8
Stiftelsesök.....	8
Avslutande ord från författaren .....	8



## Introduktion

Sveriges föreningsliv skapar inte bara möjligheter till att utöva och utveckla passion och intressen, det är också en mötesplats för människor och bidrar till såväl bättre hälsa som social sammanhållning<sup>1</sup>. Aktiviteter och idrott bygger gemenskap och bidrar till nya bekantskaper, vänner och större sociala kontaktnät. Personer med olika bakgrunder, i olika åldrar, kan mötas kring ett gemensamt intresse och utvecklas tillsammans. Det gör civilsamhället och idrottsrörelsen till spännande mötesplatser och även starka plattformar för integrationsarbete.

Den här handboken handlar om hur seglingsidrotten kan bli mer tillgänglig för fler människor och riktar sig till dig som är nyfiken på hur er förening kan utveckla ert inkluderingsarbete och nå nya målgrupper. Ni kanske vill utveckla en ny del av er verksamhet eller funderar över hur ni kan utveckla redan påbörjade aktiviteter och idéer. Vi hoppas att den här handboken kan vara en inspirationskälla och ett hjälpmedel.

Handboken bygger på erfarenheter från integrationsprojektet GKSS Vattenvana och från Svenska Seglarförbundets nätverksgrupp om integration. Initiativen har riktat sig till nyanlända personer och grupper som vanligtvis inte kommer i kontakt med vatten. Vi hoppas och tror att denna handbok kan inspirera till nya typer av idéer och verksamheter. Det här är vårt recept och vi skriver utifrån vårt perspektiv men hur du väljer att använda handboken är helt upp till dig. Läs den från pärm till pärm eller plocka russin ur kakan och välj det som passar för er verksamhet. Tillsammans gör vi skillnad för ett hållbart och inkluderande föreningsliv.

Tack för att du läser!

**Projektet Vattenvana** drivs av Göteborgs Kungliga Segelsällskap. Vattenvana startades hösten 2016 och är ett integrationsprojekt för unga nyanlända mellan ca 15 - 30 år. Idén till projektet föddes under flyktingvågen 2015 och startade för att stötta unga asylsökande i sin etablering i Sverige. Med fokus på segling och simskola startades Vattenvana som ett treårigt arvsfondsprojekt men drivs idag genom ekonomiskt stöd från Göteborgs stad och bidrag från stiftelser.

**Nätverket "Segling för alla oavsett bakgrund"** är ett initiativ från Svenska Seglarförbundet som startades våren 2021. I nätverket har flera seglingsföreningar runt om i landet träffats för att diskutera, inspirera och stötta varandras idéer och projekt.

---

<sup>1</sup> <https://www.rf.se/RFarbetarmed/Strategi2025>



## En hållbar idrottsrörelse

En hållbar idrottsrörelse är en förutsättning för en långsiktig överlevnad, samhällsnytta och trovärdighet. Sveriges idrottsföreningar gör stor skillnad för folkhälsa, demokrati, inkludering och folkbildning men har samtidigt stora utmaningar<sup>2</sup>. Utlandsfödda är den grupp i Sverige som i lägst grad tar del av organiserad föreningsidrott enligt statistik från Riksidrottsförbundet<sup>3</sup>

Just nu pågår ett förändringsarbete inom idrottsrörelsen, "Strategi 2025" och Sveriges idrottsförbund och Riksidrottsförbundet har enats om att: *Framtidens idrott ska vara nyfiken och inspireras av förändringarna som sker i samhället. Trösklarna måste bli lägre och det ska gå att idrotta på flera olika sätt i våra föreningar*<sup>4</sup>.

Inom segling är ledordet tillgänglighet och Svenska Seglarförbundet vision är "segling tillgänglig för alla". *Den moderna föreningen* är ett arbetsmaterial skapat som ett verktyg för seglingsföreningar som vill utveckla sig eller göra en nulägesanalys. En del i moderna föreningen handlar om att arbeta med hållbarhetsfrågor<sup>5</sup>. Inom social hållbarhet är målet är att fler, med olika bakgrund och förutsättningar, ska upptäcka idrotten segling<sup>6</sup>.

För att fler ska kunna delta är trösklarna inom segling en utmaning då dessa många gånger höga. Det finns en föreställning om att det krävs kunskap och ekonomiska resurser för att delta. För att nå en mer inkluderande segling med lägre trösklar behövs nya metoder och initiativ. Genom att fokusera på att göra det enkla bra tror vi att förändringsarbete inte behöver vara så svårt och leder till ringar på vattnet. Att göra det enkla bra är vår utgångspunkt för den här handboken.

## Social hållbarhet i föreningsarbetet

För ett inkluderande föreningsliv bör social hållbarhet ses som en naturlig del i hela föreningen och inte reduceras till enskilda projekt<sup>7</sup>. En studie gjord av Centrum för Idrottsforskning pekar mot att arbete med integrationsfrågor inom föreningsidrotten kan leda till en vitalisering av föreningslivet på lång sikt. Det finns en stor vilja men det krävs initiativ, nya tillvägagångssätt och nya tankar om verksamhet för att nå dit<sup>8</sup>.

Integration bygger på att olika grupper möts och har utbyten av varandra<sup>9</sup> vilket förutsätter att det finns forum för utbyten mellan människor som engagerar sig i olika delar av föreningens verksamhet. För att lyckas tror vi att förhållningssättet är otroligt viktigt. Öppenhet, nyfikenhet och lyhördhet gentemot varandra tror vi på. Undvik envägskommunikation där en part lär ut och den andre ska integreras. Försök att få till ett ömsesidigt utbyte där man intresserar sig för och lär av varandra.

## Starta verksamhet

Alla projekt är olika och växer på olika sätt fram från idé till verklighet. Det är dock inte alltid självklart att veta var man ska börja när man vill starta något nytt. Här kommer några tips för att komma igång.

---

<sup>2</sup> <https://www.rf.se/RFarbetarmed/hallbarutveckling/>

<sup>3</sup> Riksidrottsföreningen, Idrott och integration – en statistisk undersökning 2010. 2010, Riksidrottsförbundet

<sup>4</sup> <https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/rfs-verksamhet/strategisk-plan-2022-25.pdf>

<sup>5</sup> <https://www.svensksegling.se/forklubbar/modernaforeningen/>

<sup>6</sup> <https://www.svensksegling.se/svenskaseglarforbundet/vartnyautseende/>

<sup>7</sup> <http://gkss.se/globalassets/seglarskola/vattenvana/metod-korr-3.pdf>

<sup>8</sup> <https://www.idrottsforskning.se/nyanlandas-integration-kan-vitalisera-foreningslivet/>

<sup>9</sup> <https://www.informationsverige.se/>



Börja med att definiera idén så gott det går och skriva ner allt ni kommer på för att arbeta fram en röd tråd. Ni kan använda er av följande frågeställningar:

- **Sammanfattning av idé** - Vad handlar idén om i sin helhet?
- **Vision** – Vad vill ni uppnå i framtiden med idén?
- **Vilken målgrupp** vill ni rikta er till?
- **Vilka behov** och intressen har målgruppen och hur vill målgruppen organisera sig?
- **Vilka behov** har ni identifierad hos er som förening?

Genom att sammanfatta idén får ni en helhetsbild och genom er vision vet ni var ni vill nå. Målgruppens behov och ert behov som förening är bra att definiera för att kunna utforma aktiviteterna så att de skapar förändring och blir intressanta för de som ska delta. Ju bättre idén och aktiviteterna kan uppfylla deltagarnas behov, desto fler kommer ni att nå.

Ni kanske inte har svar på alla frågor just nu och det är helt okej. Det viktigaste är att ni har något att utgå ifrån och har en grogrund men fastna inte i planeringsstadiet, det blir sällan som man tänkt sig ändå. Lägga ribban på en genomförbar nivå och börja enkelt, låt projektet utvecklas allt eftersom. Fokusera på att göra det enkla bra.

Oavsett om ni ska förändra en befintlig verksamhet eller bygga något nytt är delaktighet och inkludering viktigt att få med redan från start som en del av arbetet. Låt deltagarna fylla innehållet i aktiviteterna utifrån idéns ramverk och forma gärna en referensgrupp av deltagare som får påverka hur projektet planeras. Det kommer att bidra till engagemang och gynna både aktiviteter, deltagare och projektet i sin helhet.

## Nå ut

Att rikta er idé eller verksamhet mot en särskild målgrupp kan förenkla planeringen och utformningen av aktiviteter. Det kan ibland höja kvalitén och upplevelsen av verksamheten om det är en avgränsad målgrupp utifrån ålder, intresse eller någon annan förenande faktor som deltar. Andra gånger är det mer givande att rikta sig mot en bred allmänhet. Fundera över vilken målgrupp ni riktar er mot och varför det är just den målgruppen som är relevant.

## Kontakt med målgruppen

Tänk över hur ni ska involvera målgruppen redan från start. I vilka forum finns personerna och hur kommer ni i kontakt med dem? Är det barn och ungdomar som är målgruppen är exempelvis skolor och andra verksamheter för unga bra att kontakta och besöka. Undersök om det finns andra verksamheter som liknar det ni tänkt göra och ta kontakt med dem för att få tips, kanske hitta samarbeten och nätverk. Rör er där målgruppen rör sig och kom till dem innan ni ber dem komma till er. På så vis kan man bekanta sig med varandra vilket underlättar inför första aktivitetstillfället. Här kommer några fler tips:

- **Kommunicera enkelt och tydligt.** Tänk på att informationen ska vara lätt att förstå och ta till sig, använd gärna bilder och filmer. Om målgruppen är nyanlända är det särskilt viktigt att använda enkel svenska.
- **Fråga efter intressen.** Fråga deltagarna eller de ni besöker vad de är intresserade av. Går det att anpassa verksamheten efter deras intressen och önskemål?
- **Var synliga i sociala medier.** Fråga och ta reda på vilka plattformar personerna ni riktar er till använder och lär känna varandra där.
- **Skapa aktivitetsgrupp/grupper eller chattar i sociala medier.** Bjud in personer allt eftersom och bygg upp ert gemensamma forum som sedan kan användas för att sprida information om er och era aktiviteter.



- **Samarbeta och ta hjälp av andra aktörer.** Civilsamhället är ett fantastiskt nätverk för informationsspridning, kunskapsutbyten och samarbeten. Undersök vilka andra föreningar och aktörer som arbetar med samma målgrupp och stötta varandra.

Föräldrars kunskaper om föreningslivet är en ytterligare faktor för att lyckas engagera fler barn och ungdomar i idrotten. Forskning från Riksidrottsförbundet konstaterar att det finns bristande kunskaper om föreningslivet bland nyanlända familjer, vilket påverkar barnens deltagande. Det behövs nya tillvägagångssätt för att nå ut med information så att föräldrar kan stötta sina barn i deltagandet<sup>10</sup>. För att få ut information och få fler att bekanta sig med idrotten och föreningen tror vi att det behövs fler forum att mötas i, både i den egna föreningen men också utanför.

### Trösklar inom segling

Trösklar definierar vi som förkunskaper och andra förutsättningar som krävs för att en individ ska kunna delta i en aktivitet/idrott. De kan vara avgifter, material, språkkunskaper eller krav på tidigare erfarenheter. Vissa är tydliga medan andra vagare och svåra att sätta fingret på. Samhörighet och tillhörighet kan exempelvis ses som en sådan tröskel, man kanske inte känner sig inkluderad i gruppen och därmed väljer att inte delta. Idrottsverige är överens om att trösklarna måste sänkas och att det ska gå att idrotta på fler olika sätt. Fundera över vilka trösklar ni har i er verksamhet och vad ni kan göra för att sänka dem.

### Simkunnighet

Simkunnighet är ett grundläggande krav i många seglarskolor, särskilt seglarskolor för ungdomar och vuxna. När GKSS Vattenvana startades ifrågasattes aktiviteterna för att det inte fanns några krav på simkunnighet. Vi började därför med att kartlägga risker och anpassa därefter för att göra verksamheten säker. Utöver bra flytvästar som är ett måste, kommer här våra bästa tips för en trygg och säker seglingsaktivitet för personer som inte är simkunniga:

- Trygga och utbildade instruktörer som tar det säkra före det osäkra.
- Tydliga regler som alla förstår och vet om - exempelvis vilka områden som flytväst ska användas och sjövettsregler.
- God säkerhetsutrustning och tydliga rutiner för om exempelvis någon trillar över bord.
- Mindre antal seglare på vattnet och fler instruktörer.
- Låt instruktörer segla med de elever som är helt nybörjare och prata om upplevelsen efteråt.
- Om möjligt, använd båtar som inte kan kapsejsa enkelt.
- Bada med flytvästar med deltagarna, få dem att känna sig trygga i vattnet.
- Anpassa segelyta tidigt efter väder - segla med ett segel, reva tidigt och sätten låg maxgräns för vilken vindstyrka som är gränsen för verksamheten.
- Träna på hur man fördelar vikten i båten nära land eller på grunt vatten och låt eleverna prova sig fram.
- Träna kapsejsning i lugn och trygg miljö, nära land och kanske på grunt vatten.
- Begränsa seglingsområdet, nära land.

Att bada är också ett bra sätt att träna grundläggande vattenvana när vädret tillåter. Man kan väva in olika övningar och lekar under badet som bidrar till att eleverna blir tryggare på sjön. Gör enklare vattenvanaövningar såsom att doppa huvudet och träna på att flyta (kanske med flytväst) i vattnet. Bada med och utan flytväst på och hitta på några övningar med båtarna på grunt vatten som innefattar bad. Det kommer att vara både lärorikt och kul.

---

<sup>10</sup> [https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/forskning-fou/mangfald/fou2019\\_3-nyanlanda-barn-och-ungdomar-om-foreningsidrotten.pdf](https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/forskning-fou/mangfald/fou2019_3-nyanlanda-barn-och-ungdomar-om-foreningsidrotten.pdf)



## Andra faktorer

Vi har identifierat några fler viktiga trösklar inom idrott och segling som kan vara mer eller mindre avgörande för lyckade aktivitet för nybörjare och icke sjövana:

**Ekonomiska barriärer** - Avgifter sätter stopp för de som inte har råd. Försök att hitta andra vägar för att finansiera er idé så att fler kan vara med.

**Material** - Att tillhandahålla visst material är en viktig förutsättning för att nybörjare enkelt ska kunna delta. Mest grundläggande är flytvästar och segelbåtar/jollar.

**Tillgänglighet** - Är aktiviteten på en plats nära eller långt bort för deltagarna, både geografiskt men också miljömässigt. Kan man underlätta för de som har långt att åka på något vis? Vad kan man göra för att få alla att känna sig välkomnade i föreningsmiljön?

## Kommunikation

Som erfaren utövare är man van vid många benämningar som är typiska för den specifika idrotten. Segling kan nästan ses som ett eget språk, vilket kan vara förvirrande inledningsvis, särskilt för personer med annat modersmål. Vi menar därför att språket behöver vara enkelt till en början och anpassat efter gruppens språkkunskaper, även om det inte är korrekt terminologi. Förklara med andra ord och framför allt genom att visa. Använd kroppsspråket som är enkelt att förstå för alla och låt rätt termer komma allt eftersom, ge det tid och arbeta metodiskt.

Här kommer några fler tips för kommunikation på lätt svenska:

- Prata tydligt och långsamt
- Undvik långa meningar
- Använd enkla och inkluderande ord. Säg exempelvis "rast" i stället för "bensträckare"
- Kombinera tal och kroppsspråk genom att prata, peka, visa och rita.
- Använd hjälpmedel såsom bilder och filmer. Rita, googla och använd översättningsappar.

För att träna på seglingstermer är det bra att ha en strukturerad plan som innefattar mycket repetition. Fundera över vilka ord ni ska börja med att träna på och tänk ut några roliga lekar och övningar. Ni kan till exempel göra poängpromenader, Quiz eller ha ett nytt ord för varje vecka som ni tränar och repeterar lite extra. Seglingstermer och teori är perfekt att träna på under dagar med regn och mycket vind.

Språkliga barriärer kan kännas som en tuff utmaning men bli inte avskräckt, det går alltid att hitta sätt att kommunicera på och bygga gemenskap ändå. Vår uppfattning är att detta är något man tror ska vara mer utmanande än vad det faktiskt är. Segling och idrott är många gånger mer praktiska kunskaper än teoretiska och mycket går att lära genom att göra. Det är en stor fördel när man har svårt att förstå varandra med talspråket.

## Första seglingspasset

Om man aldrig suttit i en segelbåt tidigare är första gången en speciell upplevelse. Känslan när båten drivs och kränger på grund av vinden och glider fram, strax ovanför vattenytan, är en unik upplevelse. Som alltid när man ska prova något nytt varierar känslan inför första tillfället från person till person. Om man inte är simkunnig och/eller har otäcka erfarenheter från havet kan det givetvis kännas läskigt. Här kommer några tips på hur man kan tänka när man ska lägga upp första seglingspasset så att det känns tryggt för alla.

Börja med en samling där alla får berätta om sig själva, vilka förväntningar ni har inför aktiviteten och gå igenom vad ni ska göra. Se till så att alla förstår de regler ni har och förstår vad som kommer att hända. Ta en extra koll så att elevernas flytvästar sitter bra. Förklara att man ska vara försiktig med mobiltelefoner



och andra personliga saker som är känsliga för vatten. Gå igenom båtarna och hur de fungerar men se också till att ha tid för diskussion efteråt, då kommer alla att ha något att relatera till.

Om eleverna är rädda kan man ta det stegvis. Börja med att sitta i båten på land eller i vattnet förtöjda i bryggan. Låt dem bekanta sig och vänja sig vid känslan av att vara i båten. Använd ett begränsat seglingsområde som är nära land och som är avgränsat med exempelvis bojar.

Det viktigaste är att hela tiden känna av stämningen hos eleverna och aldrig tvinga någon. Hur ser deras ansiktsuttryck ut? Det är mycket viktigare att alla känner sig trygga och har roligt än kommer ut och seglar just vid det tillfället.

Sänk ribban för vad som ska läras in i början och fokusera på grundläggande kunskaper om båt och sjövätt, samt att bygga gemenskap. Prata om och känn efter vad som är lagom för eleverna att lära sig och fokusera på att ha kul ihop och etablera sammanhållningen.

### **Mångsidiga aktiviteter för långsiktig engagemang i föreningslivet**

Vi är nog alla överens om att föreningslivet kan göra stor skillnad för individen. För vissa kanske det är passionen till idrotten och tävlingar som är drivkraften medan det för andra kan vara gemenskap och sammanhang som skapar motivationen. Vi menar därför att aktiviteterna bör vara mångsidiga för att intressera och fylla flera behov. Enligt Riksidrottsförbundet är möjligheten till att hitta nya vänner och träna svenska en vanlig anledning för nyanlända barn och ungdomar att delta i föreningsdrott<sup>11</sup>. När vi frågar deltagarna i Vattenvana om varför de kommer på aktiviteterna blir svaret detsamma, de allra flesta deltar för att träffa nya vänner och prata svenska. Intresset för segling har vi sett växa fram hos vissa individer men inte hos alla, i alla fall inte än. Utmaningen i verksamheten är att få fler att intressera sig för segling, men också att utforma aktiviteterna så att även de som kommer av sociala skäl vill fortsätta delta. Vår utgångspunkt har därmed blivit att både få fler att intressera sig för sporten och utveckla kunskaper om vatten, men också att individen ska kunna växa och utvecklas i föreningslivet. Vi bygger upp innehållet i aktiviteterna därefter - utifrån behov och intressen hos deltagarna. Det har varit lärorikt, lärt oss vikten av att vara lyhörda och förändrat hur vi planerar och utformar aktiviteter. Vi ser detta som en framgångsfaktor till att engagera den målgrupp vi arbetar med.

### **Finansiering**

Om man vill erbjuda gratis aktiviteter finns det olika typer av ekonomiska stöd att söka som förening. Här kommer några tips på hur ni kan finansiera er verksamhet.

#### **Stöd inom idrottsrörelsen**

Inom idrottsrörelsen finns en rad bidrag och stöd att få. De vanligaste är LOK-stöd och utbildningsstöd via SISU Idrottsutbildarna. Ofta finns också olika typer av projektpengar att söka medel ur när man vill göra något utöver den ordinarie verksamheten. Se till att ta kontakt med Svenska Seglarförbundet och ditt idrottsdistrikt och hör dig för om vad som gäller för tillfället.

#### **Kommun och Länsstyrelsen**

Kommuner och Länsstyrelser har olika typer av utlysningar och bidrag att söka för att få verksamhetsstöd som ideell organisation. Det kan till exempel handla om verksamhetsstöd för att motverka ojämställdhet och stöd för idéer som bidrar till etablering av nyanlända. Kontakta kommunen för att ta reda på vad ni kan söka, för Länsstyrelsen hittar ni mer information på deras hemsida [www.lansstyrelsen.se](http://www.lansstyrelsen.se).

---

<sup>11</sup> [https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/forskning-fou/mangfald/fou2019\\_3-nyanlanda-barn-och-ungdomar-om-foreningsidrotten.pdf](https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/forskning-fou/mangfald/fou2019_3-nyanlanda-barn-och-ungdomar-om-foreningsidrotten.pdf)





### Allmänna Arvsfonden

Allmänna Arvsfonden har två stödformer, projektstöd och lokalstöd. Arvsfonden ger stöd till organisationer som utveckla nya projekt och idéer. Mer information finns på Arvsfondens hemsida: [www.arvsfonden.se](http://www.arvsfonden.se)

### Stiftelsesök

Stiftelser kan också vara ett alternativ för att hitta finansiering och det finns en del tjänster på nätet för att hitta rätt bland stiftelser med olika ändamål. Här kommer några exempel.

- Länsstyrelsen har en söktjänst för att söka stiftelser: [www.stiftelser.lansstyrelsen.se/](http://www.stiftelser.lansstyrelsen.se/).
- [Svensk Bidragsförmedling](#) har en lista på sin hemsida över sökbara stiftelser och bidrag.
- Många kommuner förvaltar också över stiftelser och har då mer information om hur du går tillväga för att hitta och söka dem.

### Avslutande ord från författaren

Avslutningsvis vill jag tacka för att du läst den här metodboken och tillägna ett stort tack till alla som gjort den möjlig! Det har varit en lärorik och inspirerande process som i mångt och mycket leder till samma slutsats - gör det enkla bra. Det behövs inte alltid så stora förändringar för att åstadkomma viktiga skillnader. Många gånger är det de enkla sakerna som är betydelsefulla och att påbörja arbetet och testa sig fram räcker långt. Fokusera på att bygga upp gemenskapen och lär känna varandra, det är trots allt grunden som jag tror bygger motivationen för ett långsiktigt intresse.

Stort lycka till och tack för mig!

Axel Krantz Vesterberg

Göteborg vintern 2021

