



# Barnens spelregler

– för en tryggare barn- och ungdomsidrott

Lärgruppsmaterial 7–10 år

# Det här häftet är för dig som idrottar.

Häftet beskriver dina rättigheter som barn.

## Idrott ska vara roligt!

**Alla barn har rätt att må bra, känna sig välkomna och utvecklas i en trygg gemenskap.**

**REGEL 1**

**Alla barn är lika mycket värda och ska behandlas med respekt.**

**REGEL 2**

**Alla barn har rätt att träna och utvecklas på sina villkor.**

**REGEL 3**

**Alla barn har rätt till stöttande vuxna.**

**REGEL 4**

**Inget barn ska bli utsatt för sexuella övergrepp.**

**REGEL 5**

**Inget barn ska bli utsatt för våld.**

**REGEL 6**

**Inget barn får bli utsatt för mobbning eller trakasserier.**

**REGEL 7**

**Alla barn har rätt att känna sig delaktiga.**

# Lärgrupp tillsammans

Ni ska nu studera Barnens spelregler, Riksidrottsförbundets och Bris gemensamma initiativ för en trygg och utvecklande barn- och ungdomsidrott.

- 1** Era ledare leder ert arbete, men det är ni som studerar.
- 2** Planera tillsammans i ert lag/grupp när ni ska studera varje regel. Studera minst 45 minuter varje gång innan eller efter er träning/match/tävling.
- 3** Ledarna delar in er i mindre grupper om 3-4 personer.
- 4** Lär av varandra och lyssna på varandras åsikter.

Regel	Datum	Datum	Datum	Datum
<b>REGEL 1</b> Alla barn är lika mycket värda och ska behandlas med respekt				
<b>REGEL 2</b> Alla barn har rätt att träna och utvecklas på sina villkor				
<b>REGEL 3</b> Alla barn har rätt till stöttande vuxna				
<b>REGEL 4</b> Inget barn ska bli utsatt för sexuella övergrepp				
<b>REGEL 5</b> Inget barn ska bli utsatt för våld				
<b>REGEL 6</b> Inget barn får bli utsatt för mobbning eller trakasserier				
<b>REGEL 7</b> Alla barn har rätt att känna sig delaktiga i sin förening				

## REGEL 1

# Alla barn är lika mycket värda och ska behandlas med respekt.

## Fakta

Idrottsrörelsens värdegrund: Gemensamma regler att leva efter

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

Oavsett vem du är har alla rätt att få vara med på något sätt:


- Utseende
- Var du bor
- Var du kommer ifrån
- Kön
- Religion
- Rik
- Fattig
- Funktionsnedsättning

## Värdegrund

Skriv och rita.

Berätta och visa för varandra vad ni skrivit och ritat.

Vad det står i er förenings värdegrund?



Vad betyder respekt för dig?

A large, empty rectangular box with rounded corners and a red border, intended for a handwritten answer to the question above it.

Har du eller någon annan i ditt lag/grupp blivit orättvist behandlad? I så fall hur?

A large, empty rectangular box with rounded corners and a red border, intended for a handwritten answer to the question above it.

Vad ska du göra om någon blir orättvist behandlad?

A large, empty rectangular box with rounded corners and a red border, intended for a handwritten answer to the question above it.

## REGEL 2

# Alla barn har rätt att träna och utvecklas på sina villkor.

### Fakta

Vad händer i kroppen när vi tränar och rör på oss?

- ✓ Vi mår bättre
- ✓ Bättre koncentration
- ✓ Bättre minne
- ✓ Ökad trivsel
- ✓ Vi lever längre

### Din vecka

Skriv och rita.

Berätta och visa för varandra vad ni skrivit och ritat.

Vad du gör varje vecka när du rör på dig?

*Här är några exempel på vad man kan göra:*

*Cykla, gå, springa, idrotta i skolan, träning i mitt lag/grupp.*

Hur känner du dig när du rört på dig?



Rita vad du gör när idrotten är som roligast för dig.

A large, empty rectangular box with a thin red border. A small red arrow points from the top-left corner of the box towards the text above it. The box is intended for a child to draw their favorite sports activities.





### REGEL 3

## Alla barn har rätt till stöttande vuxna.

### Fakta

Det viktigaste är att du idrottar för din egen skull och att du tycker det är roligt.

- ✓ Din tränare är tränare för din skull.
- ✓ Din tränares viktigaste uppgift är att du känner dig trygg, sedd och har roligt.
- ✓ Även dina föräldrar och andras föräldrar ska vara snälla mot dig.

### Stöttande vuxna

Skriv och rita.

Berätta och visa för varandra vad ni skrivit och ritat.

Hur ska en stöttande tränare vara?

Hur ska en stöttande förälder vara när man stöttar sitt barn?

Vem pratar du med när vuxna eller andra barn gör något mot er som inte känns bra?

A large, empty red-outlined speech bubble shape intended for a child's response. The bubble has a tail pointing towards the text above it.

#### REGEL 4

## Inget barn ska bli utsatt för sexuella övergrepp.

### Fakta

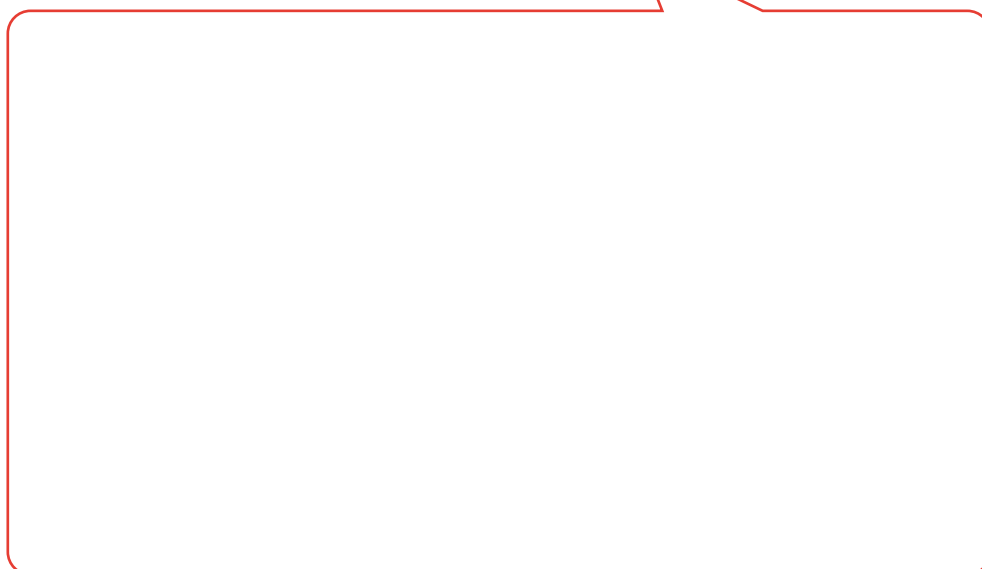
- ✓ Du äger din egen kropp och bestämmer över den.
- ✓ Ingen får röra ett barns privata områden på ett sätt som barnet inte förstår. Ibland kan vuxna, till exempel föräldrar eller en läkare, behöva göra det. Då ska de förklara vad de gör och varför.
- ✓ Ingen får tvinga ett barn att röra på snoppen, snippan, rumpan eller bröstet varken på sig själv eller på andra.
- ✓ Ingen får fotografera eller filma barns privata områden. Ingen får dela eller sprida sådana bilder.
- ✓ Ingen vuxen eller någon annan har rätt att göra övergrepp eller vara dum mot dig.

### Det är okej att berätta

Skriv och rita.

Berätta och visa för varandra vad ni skrivit och ritat.

Vad gör du om en vuxen eller annat barn gör något mot en kompis som inte känns bra?



## REGEL 5

# Inget barn ska bli utsatt för våld.

### Fakta

Mobbning är kränkande behandling som upprepas under en längre tid.

- ✓ Ingen får slå, sparka, knuffa, nypa, dra i armar/hår, tafsa eller på annat sätt göra barn illa.
- ✓ Det spelar ingen roll vad någon sagt eller gjort – det är inte okej att svara med våld.
- ✓ Det är enligt svensk lag förbjudet att slå någon.

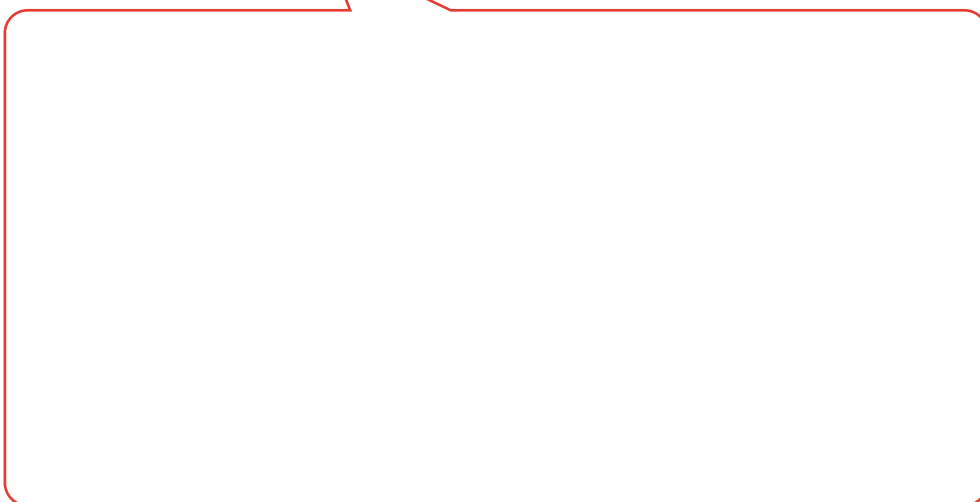
### Idrottskompis

Skriv och rita.

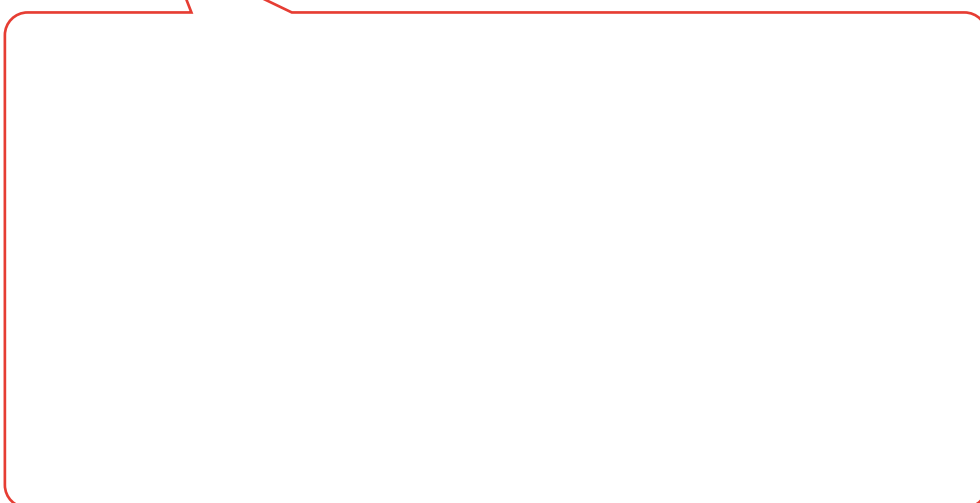
Berätta och visa för varandra vad ni skrivit och ritat.

Hur ska en idrottskompis vara? *Skriv och rita allt du kommer på.*

Vad kan du göra för att förhindra att bråk uppstår?



Vad kan du göra om bråk uppstår?





## REGEL 6

# Inget barn får bli utsatt för mobbning eller trakasserier.

### Fakta

Mobbning är kränkande behandling som upprepas under en längre tid.

- ✓ Ingen får säga elaka kommentarer, göra miner eller frysa ut någon.
- ✓ Det är du som avgör om du upplever dig illa behandlad eller inte.
- ✓ Att bli mobbad kan innebära att du mår dåligt under en längre tid och det viktigt att du inte håller det för dig själv utan vågar tala om för någon att du mår dåligt.
- ✓ Det kan enligt svensk lag vara olagligt att mobba någon.

### Allas rätt att vara med

Skriv och rita.

Berätta och visa för varandra vad ni skrivit och ritat.

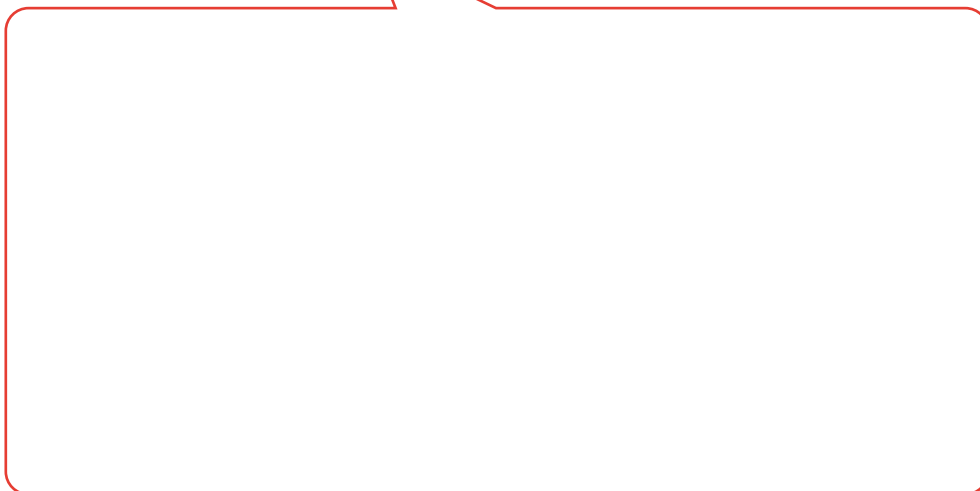
Vem bestämmer vem som får vara med? *Diskutera i hela gruppen.*





## Viskleken

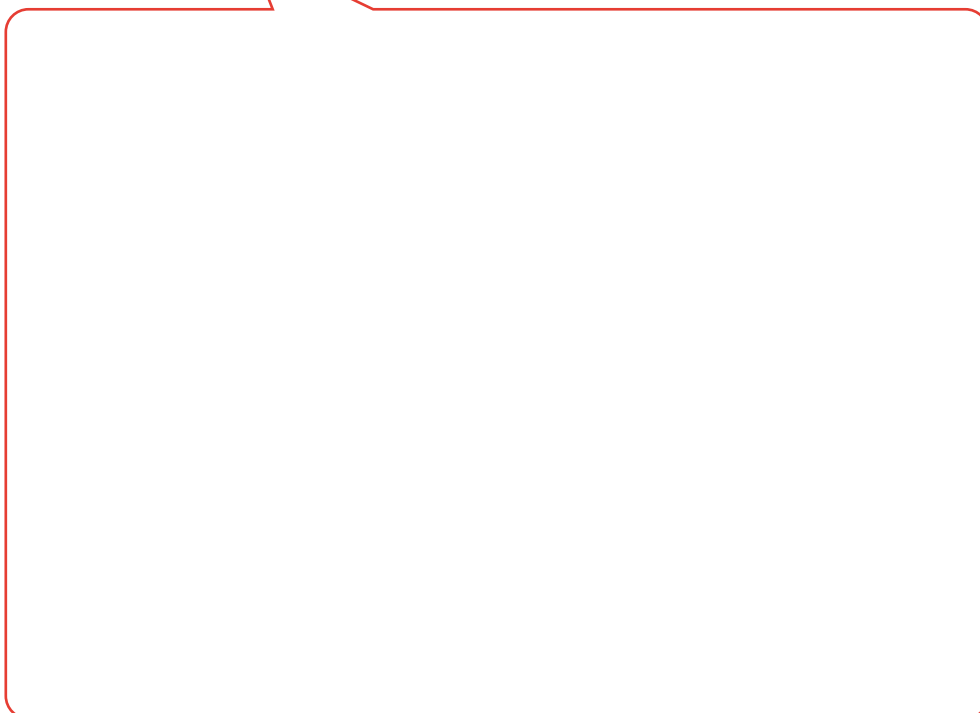
Sätt er i en ring och en person börjar att viska något om sig själv till personen bredvid. Viska laget runt i ringen. Var det samma budskap när det kom tillbaka den första personen igen?



Efter viskleken, diskutera den här frågan:

Vad händer när vi börjar sprida rykten om varandra?

Vad ska du göra om någon blir mobbad?



## REGEL 7

# Alla barn har rätt att känna sig delaktiga.

### Fakta

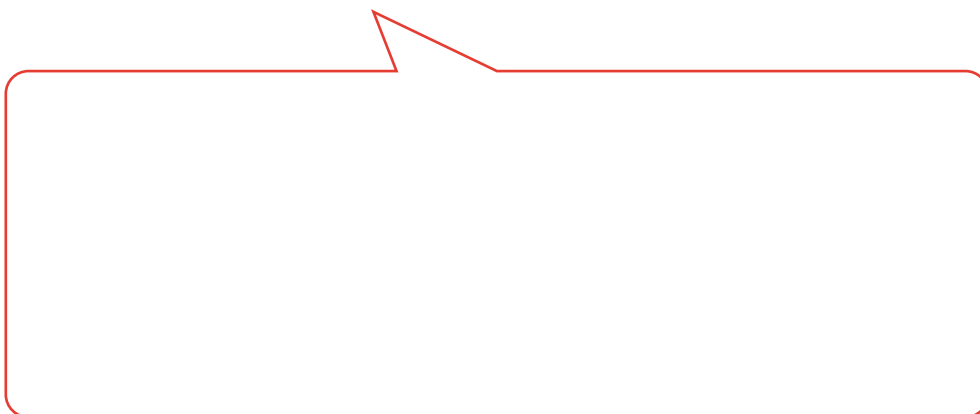
- ✓ Din förening är en demokrati. Som medlem i din förening har du rätt att få din röst hörd.
- ✓ Din skyldighet är att följa föreningens regler.

### Demokrati och delaktighet

Skriv och rita.

Berätta och visa för varandra vad ni skrivit och ritat.

Skriv och rita vilka som är med i er förening och vilka som bestämmer.



Hur kan ni få vara med och bestämma i er förening?





# Du kan påverka och agera!

- ✓ Prata med en vuxen du känner dig trygg med. Det finns alltid hjälp att få!
- ✓ Lita på din magkänsla – våga säga ifrån om det inte känns bra!
- ✓ Du bestämmer vad som är okej eller inte.
- ✓ Du tränar för din egen skull – inte dina föräldrar, tränare eller kompisar.

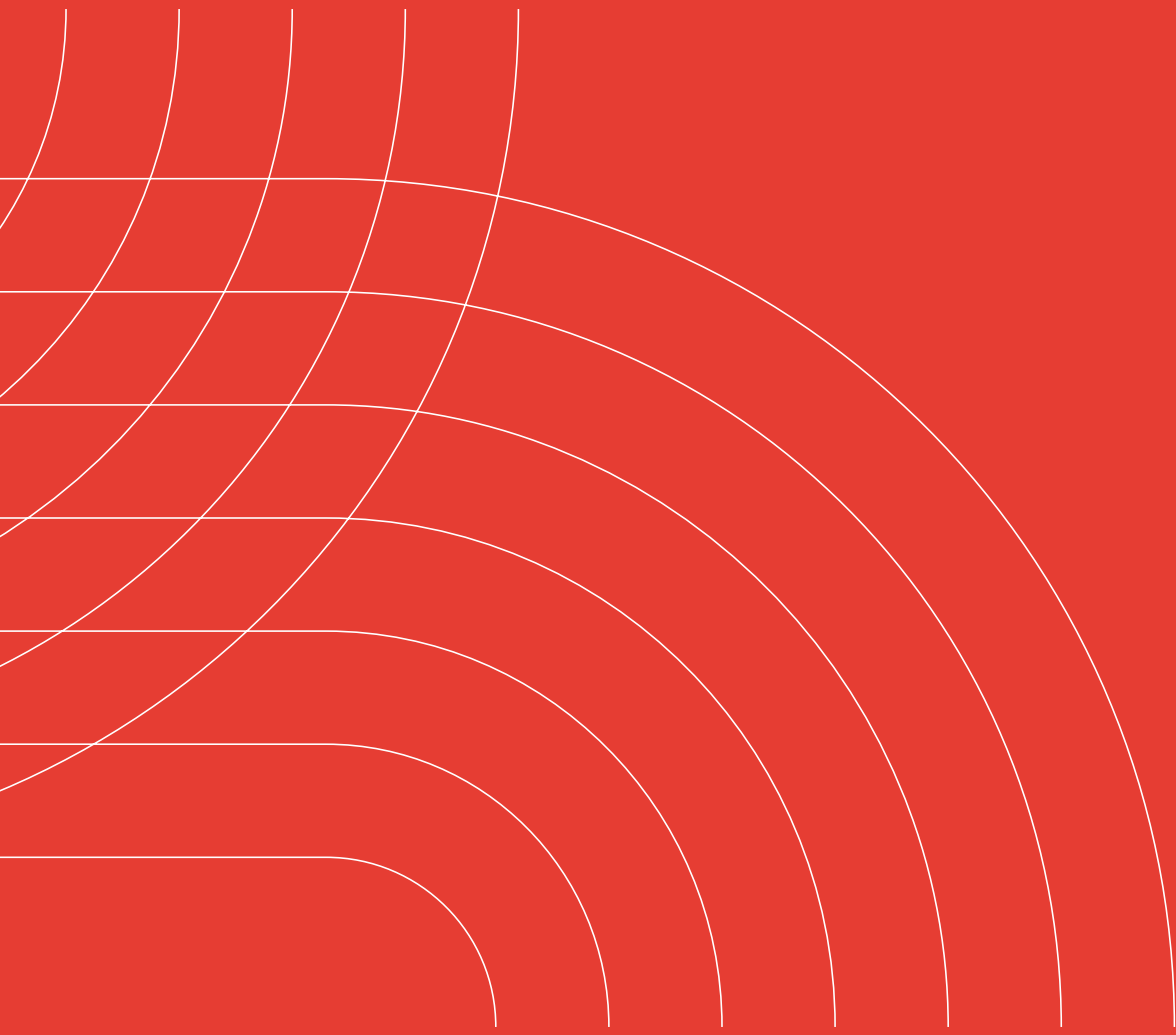
## BRIS

Bris är en barnrättsorganisation.  
Dit kan du vända dig om du behöver stöd.

Öppet alla dagar: **14.00 – 21.00**

Telefon: **116 111**

Chatt och mejl: **bris.se**



RF-SISU distrikt är Riksidrottsförbundets och SISU Idrottsutbildarnas regionala och lokala organisationer. Vi har två uppdrag, idrott och folkbildning. Vi erbjuder folkbildning i idrottsföreningar för att ge kunskap och kraft åt människors tankar, idéer och vilja att utvecklas.