



Trygg och inkluderande islandshästidrott

Utbildning under ordförandekonferens 11 april 2026



Innehåll

- **Värdegrund och styrande dokument**
- **Normer och normmedvetenhet**
- **Diskriminering och trakasserier**
- **Kränkningar och våld**
- **Förebyggande insatser**
- **Om något oönskat sker**
- **Sammanfattning: ”10 principer”**

- **Aktuellt inom förbundet**
 - Nytt arbetsmaterial: [Inkluderande bemötande](#)
 - Projektstöd: [Trygg idrott och värdegrund](#)
 - [Kartläggning](#) NPF (april)
 - [Ledarutbildning](#) NPF (maj + oktober)
 - Kommande: Utbildningsmaterial NPF



Definitioner

- **Trygghet**, innebär en god utvecklingsmiljö fri från osunda träningsmetoder, diskriminering, kränkningar och våld. Där alla kan bli respekterade, sedda och utvecklas som idrottsaktiv, och människa, utan rädsla för negativa konsekvenser.
- **Inkludering**, handlar om ett normmedvetet och icke-diskriminerande förhållningssätt där alla ges möjlighet att delta och makt att forma idrotten på jämlika villkor utifrån sina förutsättningar.

Källa: Kunskapsarenan: Trygg, inkluderande och jämställd idrott



Värdegrund och styrande dokument

Idrottsrörelsens gemensamma värdegrund:

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

En **uppförandekod** är ett urval av riktlinjer för hur en organisation vill bedriva sin verksamhet och hur människorna i den bör bete sig mot varandra – eller inte bete sig mot varandra – för att värderingarna ska ta sitt uttryck i praktiken.

- [SIF:s uppförandekod](#)
- [Värdegrund och vägledande principer](#)
- [FEIF Ethics and Code of Conduct](#)



RF:s riktlinjer för barn och ungdomsidrott

En stor del av den **verksamhet** (idrott) vi är vana vid idag har formats **av vuxna, för vuxna**, och den växte fram i ett samhälle som är olik dagens. För att se till att **SIF** (idrottsrörelsen) bedriver en verksamhet på barns och ungas villkor behöver vi se över verksamheten och göra **nödvändiga förändringar**.

Det som tidigare lockade barn och unga att **rida islandshäst** (idrotta) kanske inte är attraktivt för unga idag. **SIF** (Idrottsrörelsen) behöver därför kontinuerligt se över den verksamhet som bedrivs för att den ska vara **attraktiv och tillgänglig** för samtidens barn- och ungdomsgenerationer. Världens bästa barn- och ungdomsidrott **inom SIF** är med andra ord **nyfiken och i ständig rörelse**.

→ [Riktlinjer för barn- och ungdomsidrott - Riksidrottsförbundet](#)

RF:s riktlinjer för barn och ungdomsidrott

1) Trygghet

- Skapa trygga och välkomnande miljöer

2) Delaktighet

- Erbjud delaktighet och inflytande

3) Glädje

- Främja inre drivkraft och långsiktig utveckling

4) Allsidighet

- Möjliggör allsidigt och lekfullt idrottande

5) Hälsa

- Bidra till hälsa och välbefinnande över tid

Idrotten (och SIF) följer FN:s konvention om barnets rättigheter →

Barnkonventionens grundprinciper

- 2** Alla barn har samma rättigheter och lika värde.
- 3** Barnets bästa ska beaktas vid alla beslut som rör barn.
- 6** Alla barn har rätt till liv och utveckling.
- 12** Alla barn har rätt att uttrycka sin mening och få den respekterad.

Frågor att fundera över

- Hur ser ert värdegrundsarbete ut? Är det något ni behöver göra för att stärka det?
- Vad har ni för kunskap om mänskliga rättigheter, barnets rättigheter och rättigheter för personer med funktionsnedsättning i er förening?
- Hur arbetar ni med riktlinjer för barn och ungdomsidrott?
- Hur arbetar ni med att lyssna på barn och unga och göra dem delaktiga i beslut som rör dem?



Normer och normmedvetenhet

En idrottsförening eller ett förbund som ser över sina egna normer kan skapa möjlighet för fler att vara en del av gemenskapen. För att säkerställa att idrotten är en trygg och inkluderande miljö är det viktigt att vi förstår vilka normer som riskerar att exkludera människor. Det kan till exempel handla om att förstå:

- Varför vi väljer olika idrotter.
- Varför normer förändras inom vissa idrotter men är mer statiska i andra.
- Hur vi fördelar resurser.
- Hur vi väljer att uppmärksamma och prata om olika idrottsutövares prestationer.

Olika typer av normer:

- Könsnormer
- Heteronormer
- Cisnorm och tvåkönsnorm
- Vithetsnormer och rasism
- Åldersnormer
- Funktionsnormer
- Religionsnormer

Normer och normmedvetenhet

Normer kan ses som självklarheter som blivit till “sanningar” för att de sällan uttalas. Att utmana dessa sanningar kallas för normmedvetenhet, som i forskningen ofta benämns som normkritik.

Normmedvetenhet innebär att vara medveten om vilka normer som påverka människor i en förening eller ett förbund. Det bidrar till att man kan komma åt skevheter i maktfördelning, resursfördelning eller att skapa en mer trygg och inkluderande idrott.



Diskriminering och trakasserier

Diskrimineringslagen ska skydda individer mot att bli sämre behandlade än andra i en jämförbar situation. Det finns sju grunder för diskriminering enligt diskrimineringslagen:

1. kön,
2. könsöverskridande identitet eller uttryck,
3. etnisk tillhörighet,
4. religion eller annan trosuppfattning,
5. funktionsnedsättning,
6. sexuell läggning,
7. ålder.



Diskriminering och trakasserier

Trakasserier är ett agerande som kränker en annan persons värdighet och samtidigt har koppling till någon av de sju diskrimineringsgrunderna. Det kan till exempel handla om förolämpande kommentarer, nedsättande skämt, gester eller utfrysningar.

Sexuella trakasserier är ett uppträdande av sexuell natur så som ovälkomna komplimanger, tafsningar, närgångna blickar eller inbjudningar. Det är alltid personen som blir utsatt som avgör vad som upplevs vara kränkande. Sexuella trakasserier kan även vara straffbara enligt paragraferna i sexualbrottslagstiftningen.



Frågor att fundera över

- Är alla välkomna i er förening och vem avgör det?
- Finns det vissa som är mer självklara än andra?
- Finns det tävlingsregler, klädkoder eller andra strukturer som utesluter vissa från att vara med?
- Hur kan ni inkludera fler och göra så att fler känner sig självklara i er förening?



Kränkningar och våld

Kränkningar är ett samlingsbegrepp för handlingar som enligt lagen är ett angrepp mot en persons frihet, frid eller ära. Det kan till exempel handla om att någon säger nedsättande ord, sprider rykten, förlöjligar en annan person fysiskt eller online, slår, sparkar, fryser ut eller hotar.

Likt trakasserier har kränkningar ofta samband med någon av de sju diskrimineringsgrunderna men kan även handla om andra faktorer så som social bakgrund eller status, ekonomiska förutsättningar och kroppsform.

Mobbning är en form av kränkande behandling när någon blir utsatt för upprepade kränkningar av en eller flera personer över tid (*friends.se*).



Kränkningar och våld

Våld är ett samlingsbegrepp som kan beskriva olika beteenden såsom slag, knuffar, hot, förnedrande ord, ekonomiskt utnyttjande, utfrysning och övergrepp. Det kan till exempel vara fysiskt, psykiskt, sexuellt eller hedersrelaterat våld och förtryck.

En gemensam förståelse om vad våld innebär är viktig för att kunna få syn på våldet och förebygga att det inte sker. Det är viktigt att agera mot det s.k. lindriga våldet för att förebygga grövre våld.

Tystnadskultur är en faktor som ökar risken för våld och innebär att det inte tillåts prata om dålig jargong, kränkningar, våld och övergrepp. Kulturen kan uppstå av en rädsla för att skapa dålig stämning, att hamna utanför gemenskapen eller starka lojalitetsband och relationer med personen som uppträder på ett olämpligt sätt.



Frågor att fundera över

- Hur kan kränkningar, mobbning och näthat se ut i er förening?
- Har ni gjort en bedömning av riskzoner i er förening?
- Hur kommunicerar ledare med aktiva (särskilt de under 18 år) via nätet och i sociala medier?
- Hur kan ni trygga era idrottsmiljöer och minska risken för våld i er förening?
- Har ni en kultur för att uppmärksamma och kunna säga ifrån om något händer?



Förebyggande insatser

Prio! Se över er rutin för att begära utdrag ur belastningsregistret.

→ [Krav på registerutdrag - Riksidrottsförbundet](#)

Tips! Fem steg i det förebyggande arbetet:

- Skaffa kunskap
- Undersök och analysera nuläget
- Sätta mål och planera
- Genomföra
- Följa upp och utvärdera

→ Checklista: [skapa-trygga-och-inkluderande-idrottsmiljoer.pdf](#)



Om något oönskat sker

I en förening ansvarar medlemmarna och ytterst föreningens styrelse för att stadgarna och värdegrunden efterlevs. I första hand kan en medlem vända sig till föreningens styrelse. Det går också att vända sig till ert RF-SISU distrikt för att få stöd och hjälp.

Vid händelser av allvarlig karaktär och du av någon anledning inte kan vända dig till styrelsen går det bra att vända sig till Riksidrottsförbundets funktioner:

- Idrottsombudsmannen
- Visselblåsartjänsten

Tips! Se till att ha en uppdaterad handlingsplan för hantering av kris: [handlingsplan-for-forening_mall.pdf](#)

Obs! SIF har även en disciplinnämnd, läs mer om den [här](#).



Sammanfattning: "De 10 principerna"

1. Trygghet, glädje och gemenskap

Vi skapar en trygg, positiv gemenskap där alla inkluderas. Kränkningar accepteras inte.

2. Delaktighet och demokrati

Vi påverkar tillsammans och fattar beslut öppet och rättvist.

3. Allas rätt att vara med

Vi står för inkludering och jämlikhet på lika villkor.

4. Rent spel och ansvar

Vi följer regler och sätter hästens välfärd och idrottarens integritet främst.

5. Mod och civilkurage

Vi säger ifrån när något är fel – för hästens och människors trygghet.

Sammanfattning: "De 10 principerna"

6. Hästens välfärd först

Hästens välfärd går alltid före resultat, prestation och ekonomi.

7. Hållbar idrott

Vi tar ansvar för häst, människa och miljö – hållbart och långsiktigt.

8. Integritet och jäv

Vi fattar beslut sakligt och avstår vid jäv.

9. Ren idrott – ANDT och antidoping

Vi har nolltolerans mot alkohol, narkotika, tobak och doping.

10. När något händer

Vi agerar och rapporterar – för människors och hästars trygghet.

Inkluderande bemötande

Samtal i smågrupper – prova på materialet:

[Arbetsmaterial - Inkluderande bemötande | Svenska Islandshästförbundet](#)



Projektstöd IF Barn och Ungdom

Projektstöd IF ger er förening möjlighet att ta nästa steg i utvecklingen. Stödet finns för att skapa goda förutsättningar att utveckla verksamheten för barn och unga samt för personer med funktionsnedsättning (oavsett ålder). Läs mer [här](#).

Föreningsutveckling: Trygg idrott och värdegrund

Sökperiod: 10 april - 31 maj | Maxbelopp att söka: 5 000 kr

Exempel på insatser: Deltagande vid förbundets trygghetsutbildningar samt värdegrunds- och trygghetsarbeten i förening.

Ansökan görs i Idrottsarenan

Från och med 2026 görs ansökan i det nya systemet Idrottsarenan, som gradvis håller på att ersätta IdrottOnline. Du loggar enkelt in i Idrottsarenan genom att använda Freja+ eID. För att vara behörig att söka stöd behöver du ha rollen Idrottsmedel Firmatecknare. Observera att rolltilldelning fortfarande sker i IdrottOnline.

Informationsträffar

23 april 19.00 - 20.00 & 24 april 12.00 - 13.00 (digitalt via Teams). Anmäl dig [här](#).

Projekt NPF

Under 2026 har Svenska Islandshästförbundet fått finansiering för att jobba mot personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) genom följande insatser:

- **Göra en kartläggning över hur verksamhet ser ut idag**
Enkät för utövare med NPF och ledare/tränare för personer med NPF, läs mer [här](#).
- **Utbildning av ledare**
Ledarutbildning 22-23 maj + 3-4 oktober, läs mer [här](#).
- **Kompetenshöjande insatser inom förbundet och mot föreningar**
- **Utveckla ett kunskapsmaterial specifikt för förbundet**

Projektets övergripande syfte är att stärka friluftslivets roll som en hälsofrämjande och inkluderande arena för personer med NPF, med särskilt fokus på hästnära verksamhet inom islandshästidrotten.