



Glädje, Gemenskap och Trygghet

Svenska Islandshästförbundet



SIF Värdegrund – våra 10 principer

SIF:s grundläggande värderingar bygger på trygg idrott och god välfärd för både människa och häst – en verksamhet där alla, oavsett ålder eller erfarenhet, ska känna sig välkomna, trygga och respekterade.

1. Trygghet, glädje och gemenskap – SIFs Kärnvärden

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 idrottens integritet främst.

5. Mod och civilkurage

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

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

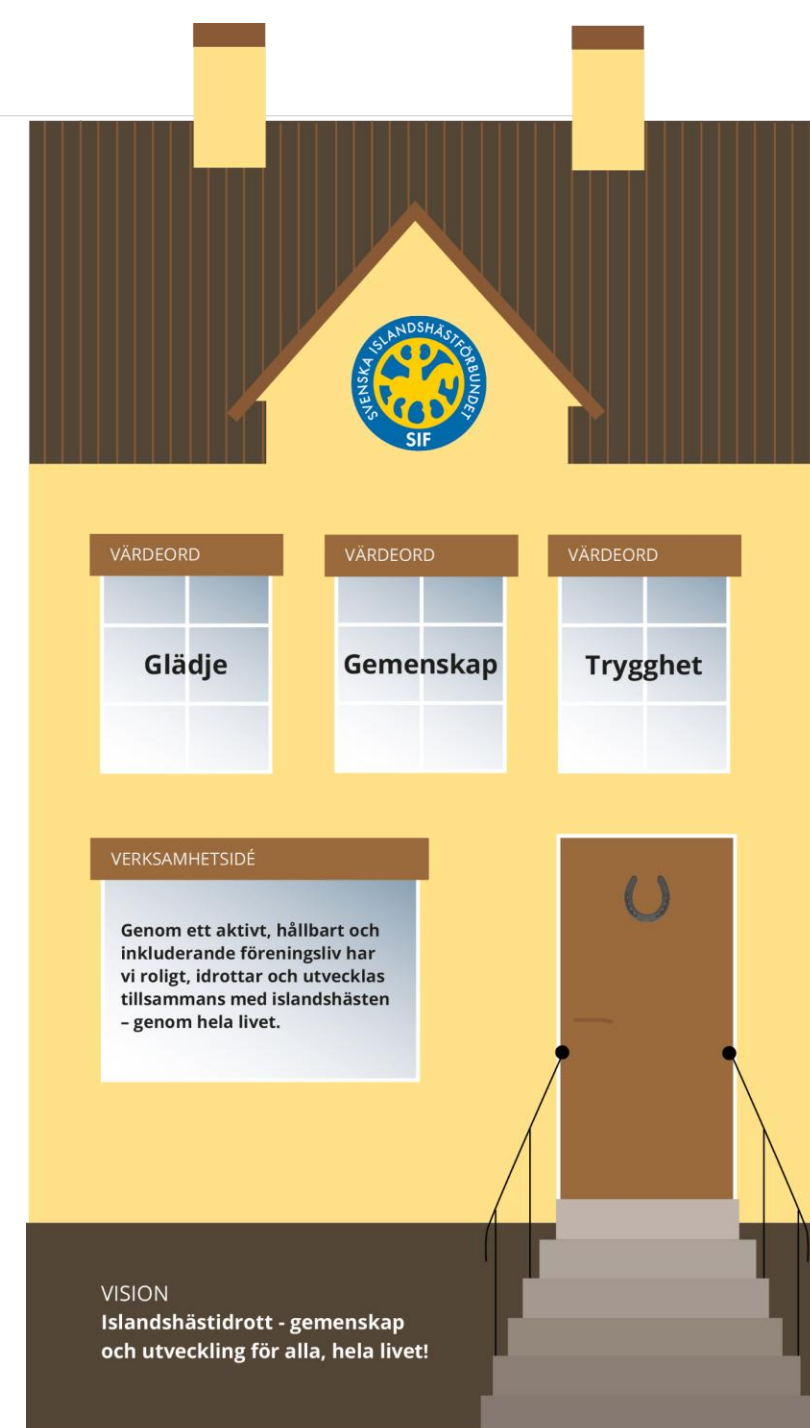
Vi fattar beslut sakligt och avstår vid jäv.

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.



Vad betyder GLÄDJE för RF?

Enligt Riksidrottsförbundets värdegrund delas glädje upp i följande aspekter:

Gemenskap och tillhörighet: Att få vara en del av en grupp, känna sig uppskattad och dela upplevelser med andra är centralt. Glädjen förstärks av att stödja lagkamrater och verka i en trygg miljö.

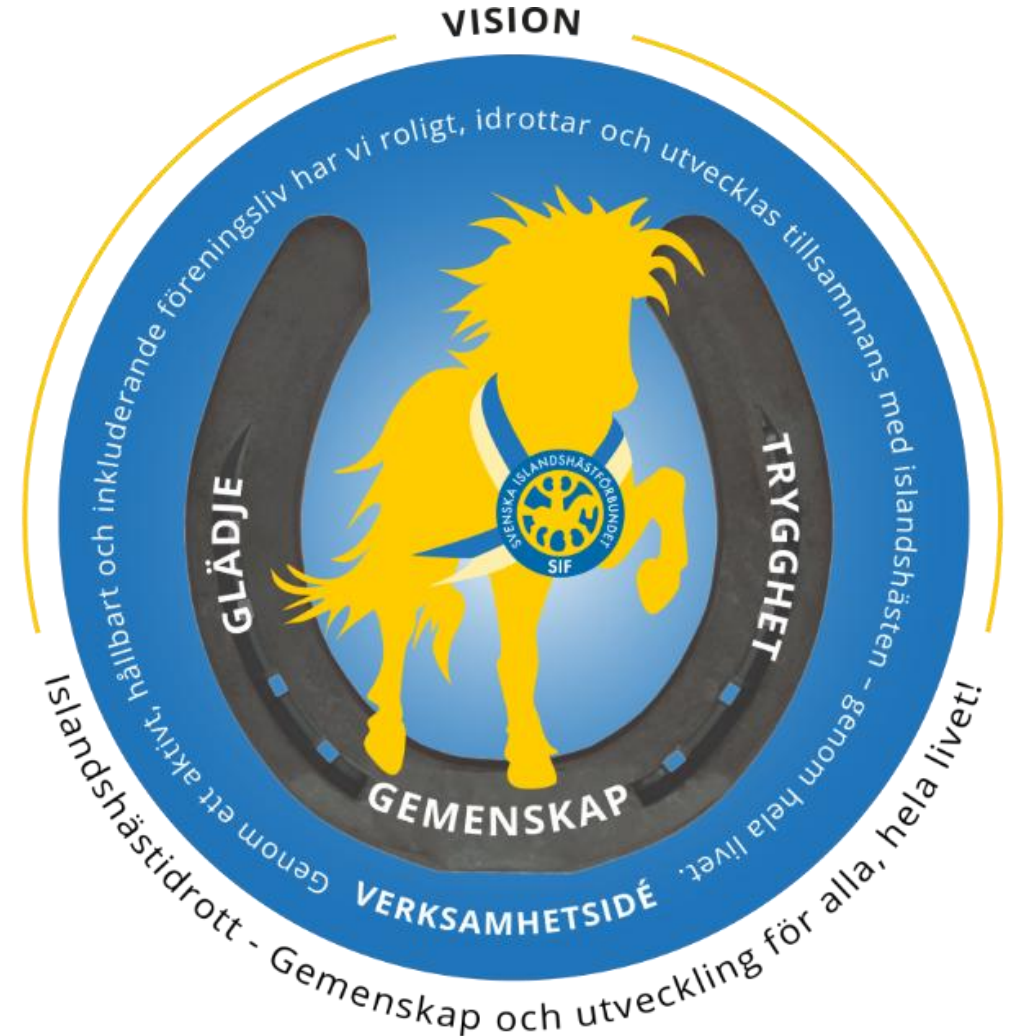
Personlig utveckling: Att sätta upp och uppnå egna mål, övervinna utmaningar och känna att man blir bättre på sin idrott skapar en inre tillfredsställelse.

Hälsa och välbefinnande: Glädje kopplas till att må bra fysiskt och psykiskt, känna sig energisk och i balans.

Inre motivation: Forskning betonar att idrottsglädje frodas i miljöer som stödjer individens autonomi och kompetens, där själva utövandet är belöningen i sig.

Ett positivt ledarskap: För barn och unga definieras glädje ofta genom en tränare som lyssnar, tillåter misstag och fokuserar på att ha roligt snarare än enbart resultat.

Sammanfattningsvis är glädje inom idrotten ett förhållnings-sätt som gör att människor vill fortsätta röra på sig, engagera sig ideellt och utvecklas under hela livet.



Vad betyder ordet **GLÄDJE** för Islandshästvännen?

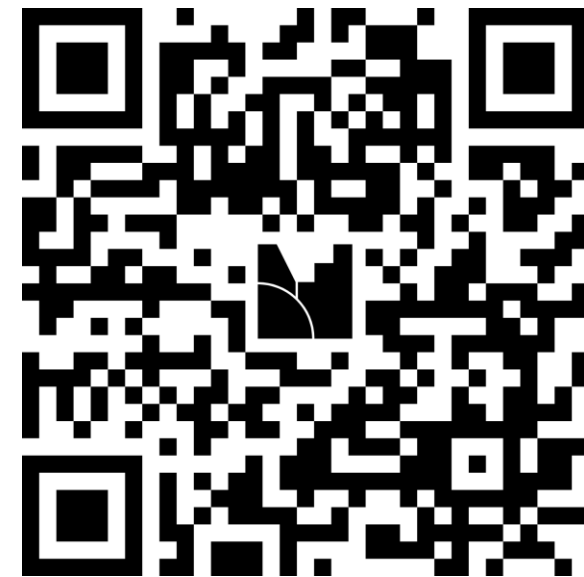


- Glädje är en kombination av hästens unika karaktär, den sociala gemenskapen och känslan av frihet i naturen
- Att uppleva hästens egen energi och stolthet under ridning i taktren tölt.
- Lag-tävlingar är glädje - glädjen delas mellan ryttare i alla åldrar, där gemensamma mål och hejarop på läktaren skapar en stark vi-känsla.
- Glädje är när kommunikationen med hästen är mjuk och lyhörd, uppsuttet eller från marken.
- Glädje skapas också genom att hålla fast vid sportens rötter. Den unika isländska ridkulturen, där man rider tillsammans i grupp och delar naturupplevelser, är en grundbult för trivsel.
- Glädje är att komma till stallet, fika i solen, lukta på hästen och känna gemenskap.

Vad betyder GLÄDJE för dig?

Bikupa – samtala med någon som sitter bredvid dig. Vad betyder GLÄDJE för er när det gäller samvaron med Islandshästen och i föreningslivet? Skriv in tanken i Menti.com.

Gå till [menti.com](https://www.menti.com) | och använd koden **1245 9851**



<https://www.menti.com/al3mcxygqx8i>

Sammanfattning av Glädje

1. Gemenskap & tillhörighet

- Gemenskap i stallet och i föreningen
- Familjekänsla och vi-känsla
- Social tillhörighet över ålders- och bakgrundsgränser
- Att bli sedd, hälsad på och uppmuntrad
- Stöttning i både roliga och tuffa stunder
- "Vi är flockdjur – som hästarna"

Glädje uppstår när man känner sig välkommen, inkluderad och betydelsefull.

2. Hästen & samspelet människa-häst

- Samspelet mellan häst och ryttare, när "allt bara flyter"
- Närhet och kontakt med hästen
- En frisk och välmående häst
- Hästen som gemensam grund för gemenskap
- Islandshästen som identitet och kultur

Hästen är navet – både emotionellt och socialt.

Sammanfattning av Glädje

3. Att göra saker tillsammans

- Rida tillsammans, uteritter, tölta
- Kurser och gemensamma enkla aktiviteter
- Tävla tillsammans (men inte i fokus)
- Föreningsaktiviteter utan krångel

Inte *vad* man gör är viktigast, utan att man gör det tillsammans.

4. Natur, lugn & återhämtning

- Vara ute i naturen
- Rida i fint väder, sommarkvällar, hav, fågelkvitter
- Lugn, ro och balans
- Avkoppling från jobb och måsten
- Få energi – inte bli av med energi

Glädje kopplas starkt till välbefinnande och mental återhämtning.

Sammanfattning av "Glädje-svar"

5. Hästkultur & sammanhang

- Islandshästkulturen
- Kulturen i stallet och i föreningen
- Gemenskap även vid tävling
- Traditioner, men också trygghet

Kulturen skapar identitet, trygghet och sammanhang.

6. Engagemang & ideellt arbete

- Att funktionärer tycker det är roligt
- Göra uppdrag som känns meningsfulla
- Hjälpa och stötta varandra
- Heja, hälsa och uppmuntra

Glädje smittar – engagemang bygger på att det känns bra att bidra.

Glädje och gemenskap går hand i hand.

Hur skapar vi GEMENSKAP i föreningslivet?



- Ditt gruppnummer (1-7) finns på namnbrickan.
- Diskutera i gruppen hur vi kan skapa GEMENSKAP i föreningslivet. Hitta konkreta förslag på aktiviteter som kan genomföras.
- Skriv ner era förslag och utse en talesperson för gruppen.
- Vi kommer att samla in anteckningarna.

Sammanfattning "Gemenskap – gruppdiskussion"

Återkommande teman i diskussionerna:

1. Låga trösklar och inkludering
2. Gemensamma aktiviteter – skapa traditioner
3. Kommunikation och information
4. Organisation, ledarskap och struktur
5. Kultur och värderingar

1. Låga trösklar och inkludering

- Aktiviteter utan häst och kostnadsfria alternativ
- Vara öppensinnad och **säga ja** till fler initiativ (speciellt ungdomsinitiativ)
- Ta aktiv kontakt med personer som riskerar utanförskap
- **Visa uppskattning till ideella** (de som hjälper till och deltar)
- Enklare tävlingar eller aktiviteter som *inte upplevs som tävling*

Sammanfattning "Gemenskap – gruppdiskussion"

2. Gemensamma aktiviteter – skapa traditioner!

Sociala och föreningsskapande aktiviteter:

- Banhäng (med/utan häst, fika)
- Filmkväll
- Stick-/temakvällar (t.ex. islandsstickning)
- Medlemskväll / medlemsfest med snabb uppföljning
- Digital AW
- Höstfest, Hubertusjakt
- Träffar hemma hos varandra
- Studiebesök

Rid- och hästrelaterade aktiviteter:

- Långritter (1–2 dagar, över åldersgränser)
- Uteritter
- Ridskola – aktiviteter ordnas av/i föreningen
- Banhjälp och gemensamma träningsidéer

Evenemang kopplade till större sammanhang:

- Föreningsresa till SM
- Sitta tillsammans som förening på SM (utan häst)
- Lag-SM på föreningsnivå

Sammanfattning "Gemenskap – gruppdiskussion"

3. Kommunikation och information

- **Nå ut genom flera kanaler:**
 - Nyhetsbrev
 - SMS (regelbundet, t.ex. månadsvis)
 - Sociala medier – anpassade efter ålder/målgrupp
- **Använd teknik för att:**
 - Jobba tillsammans
 - Skapa digitala mötesplatser
- **Kommunicera på rätt sätt till rätt målgrupp**

4. Organisation, ledarskap och struktur

- Distrikten som samordnare
- Bilda kommittéer med tydliga uppdrag
- Mentorprogram / mentorskap
- Traineeplatser i styrelsearbete
- Domare och funktionärer som sätter tonen och uppmuntrar
- Samla föreningar kring gemensamma problem och utvecklingsområden
- Samarbete med t.ex. RF-SISU (föreläsningar, stöd)

Sammanfattning "Gemenskap – gruppdiskussion"

5. Kultur & värderingar

- Bygga en positiv föreningskultur.
- Skapa delaktighet och ansvar.
- Våga släppa fram nya idéer – inte bara "samma som alltid".
- Skapa, bevara men också utmana traditioner.
- Skapa en gemensam plats (fysisk eller digital) för gemenskap.

Summering – fyra viktiga punkter:

1. Sänka trösklarna för engagemang.
2. Skapa gemenskap bortom prestation och tävling.
3. Arbeta medvetet med kommunikation, kultur och uppskattning - säga ja!
4. Se gemenskap som ett strategiskt föreningsutvecklingsarbete, inte bara enskilda aktiviteter.