



*Värdegrunder*  
*för*  
*IFK Mariehamn r.f.*

## *IFK 's värdegrund – Innehållsförteckning*

---

*De olika värdegrunderna hittar du på följande sidor:*

	<i>Sida</i>
<i>Drogpolicy.....</i>	<i>3-5</i>
<i>Jämlikhet, Jämställdhet &amp; Jämställd idrott.....</i>	<i>6</i>
<i>Tränare/Ledare.....</i>	<i>7</i>
<i>Språkbruk.....</i>	<i>8</i>
<i>Resor .....</i>	<i>9</i>
<i>Krishantering.....</i>	<i>10-13</i>

## *IFK 's värdegrund – Drogpolicy*

---

### **Värdegrund - En förutsättning för IFK Mariehamns framgångsrika idrottsutveckling 😊**

Vi välkomnar dig som idrottsutövare, ledare, förälder, funktionärer, anhöriga och övriga engagerade till IFK Mariehamn r.f. att dela våra värderingar och vårt engagemang. Värdegrunden utgör IFK Mariehamns grundpelare för hur verksamheterna skall bedrivas. Därutöver skall varje enskild grenförening skapa sina egna specifika riktlinjer för den egna verksamheten med stöd av värdegrunden.

### **Bakgrund**

IFK Mariehamn r.f. är en ideell idrottsförening som arbetar för idrottande, kamratskap och social gemenskap där vi vill att våra unga utvecklas både sportsligt och som enskilda individer.

Som idrottsförening vill vi påverka våra unga på ett positivt sätt så att de får en trygg och sund uppväxt och i framtiden bli goda, hälsosamma välmående samhällsindivider.

För att denna påverkan ska bli så positiv som möjligt krävs goda förebilder. Vi vill och arbetar för, att alla vuxna kring de aktiva i föreningen ska vara ett bra föredöme. Både styrelse, ledare/funktionärer och föräldrar är viktiga förebilder för ett hälsosamt och bra liv för såväl kropp som själ. Det är viktigt att vi som idrottsförening går före och visar vägen för våra barn och ungdomar när det gäller attityden mot ett drogfritt liv och en bra idrottsmiljö.

I vår idrottsliga verksamhet skall vi lära barn och ungdomar att värna om sin hälsa samt att de i föreningen blir delaktiga i en positiv gemenskap, som i sig fungerar förebyggande främst mot alkohol och drogmisbruk. Kontakten med positiva förebilder i form av våra ledare och äldre aktiva utgör ytterligare en positiv faktor.

Föräldrar ska med förtroende kunna låta sina barn delta i föreningslivet. Detta ställer också krav på våra ledare och äldre aktiva inom föreningen som i sin samvaro med barn och ungdomar måste vara medvetna om sin roll som vuxna förebilder.

### **Drogpolicy**

Samhällets lagar och regler för alkohol, tobak och droger skall följas.

Genom vår antidrogpolicy vill vi förmedla till alla berörda att idrott och droger inte hör ihop och att vi har ett hälsosamt perspektiv i vår tanke om idrott.

I en förening har ledare rapporteringsskyldighet till styrelsen om drogproblem/dopning upptäcks. I övrigt har alla människor anmälningsplikt om man misstänker att någon minderårig far illa.

## IFK 's värdegrund – Drogpolicy

---

### Definitioner – drog och vuxna

Vår antidrogpolicy innefattar tobak (rökning och snusning), alkohol, narkotika och dopningspreparat. I viss omfattning också kosttillskott och energidrycker.

Med vuxna avser vi alla vuxna som i någon form har ett aktivt deltagande i vår förening, så som styrelse, ledare, funktionärer, föräldrar eller annan vuxen med andra ansvarsområden kring våra ungas idrottande.

### Förhållningssätt:

**Tobak** - Föreningen skall vara medveten om tobaksrökningen skaderisker och informera om "de begränsningar av rökning i vissa lokaler och utrymmen samt på vissa områden som finns utomhus" vilket regleras i tobakslagen.

Vi uppmanar alla våra ungdomar att inte använda tobak då åldersgränsen är 18 år.

Vi betonar även tobakens negativa påverkan på personlig hälsa och idrottsprestationer.

Föräldrar, aktiva över 18 år, ledare och tränare ska föregå med gott exempel och måste tänka sig för i sitt tobaksbruk samt vara restriktiva i samband med träningar och tävlingar.

- Om vi upptäcker att våra ungdomar under 18 år använder tobak så pratar vi med dem, informerar om vilka regler som gäller och vid upprepat "regelbrott" kontaktas föräldrarna.

**Alkohol** - Inga alkoholdrycker ska förekomma bland ungdomar, ledare, föräldrar eller aktiva i samband med idrottsverksamhet – t.ex. under träningsläger, matcher, tävlingar eller andra tillfällen då föreningen representeras.

Om det upptäcks att någon brutit mot förskrivna förhållningssätt inom ramen för föreningens verksamhet görs på följande sätt:

- Enskilt samtal med berörda och när det är frågan om ungdomar tas omgående kontakt med föräldrar.
- Utifrån dessa samtal bestäms eventuella konsekvenser för de berörda.

## *IFK 's värdegrund – Drogpolicy*

---

**Narkotika och dopingpreparat** - Idrottsföreningen Kamraterna Mariehamn tillåter inte under några som helst omständigheter att någon av föreningens medlemmar brukar narkotika eller dopningspreparat i syfte att höja prestationsförmågan.

All bruk och hantering av narkotika och dopningspreparat är förbjuden enligt finsk lag.

Om vi skulle upptäcka narkotika/dopningsbruk hos någon av våra medlemmar gör vi på följande sätt:

- Enskilt samtal, föräldrakontakt för ungdomarna
- Kontakt med sociala myndigheter och polis
- Avstängning från all verksamhet

**Kosttillskott och energidryck** - Att satsa på en näringsrik kost är alltid ett bättre val än att äta piller och pulver samt att dricka energidrycker.

### **Ansvar**

Ansvar för ungdomars hälsa och utveckling är gemensam för föräldrar och ledare genom stöd av drogpolicyn. Ansvar för att följa föreningens drogpolicy vilar på styrelse och ledare.

- Inför varje årsmöte ska drogpolicyn finnas med som en punkt, ses över och vid behov revideras. Policyn skall förankras och revideras på årsmöten.
- Vid upptakts- föräldramöten, ledarträffar och årsmöten skall drogpolicyn vara ett verktyg som bidrar till diskussion och information.
- Drogpolicyn skall exponeras på föreningens hemsida.
- Vid nyrekrytering och övergångar till föreningen skall den nye medlemmen få information om drogpolicyn och dess betydelse, syfte och vad policyn står för. För detta ansvarar berörda ledare samt styrelsen.

## *IFK's värdegrund – Jämlikhet, Jämställdhet & Jämställd idrott*

---

Vi strävar till jämlikhet, jämställdhet och en jämställd idrott:

- **Jämlikhet:** vi värnar om rättvisa förhållanden mellan alla, både aktiva och passiva medlemmar i föreningen. Vi utgår ifrån att alla har lika värde.
- **Jämställdhet:** avser relationen mellan flickor/pojkar och män/kvinnor – alla ska ha samma rättigheter, möjligheter och skyldigheter inom föreningen.
- **Jämställd idrott:** alla ska ha samma rättigheter, skyldigheter och möjligheter. Och ska dela inflytande och ansvar inom föreningen.

Samhället är inte jämställt, men vi har nolltolerans mot att diskriminera någon på grund av kön.

- Vi strävar till ökad mångfald och ser olikheter som en tillgång. Alla som vill – oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, sexuell läggning samt fysiska och psykiska förutsättningar, ska få vara med i föreningens idrottsverksamheter vilka behöver anpassas efter behov och möjligheter.
- Vi skall kontinuerligt utveckla och skapa en kultur som ska upplevas som öppen och varm – dit alla skall känna sig välkomna.
- Vi strävar till att använda ett språk som alla förstår, lokaler som alla kommer in i och aktiviteter som alla kan medverka i.
- Vi strävar till att det ska finnas kunskap om jämställdhetsfrågor hos förtroendevalda, ledare, tränare och anställda på alla nivåer inom idrotten.
- Alla idrottsutövare skall värderas lika, prioriteras på ett likvärdigt sätt och resurser skall fördelas rättvist. All verksamhetsplanering ska ske utifrån ett medvetet jämställdhetsperspektiv.
- Alla idrottsutövare ska få samma uppmärksamhet i forskning, information och arbetet mot massmedia. Viktig är att arbeta mot sexualiseringen inom idrotten - också i medierna.

## IFK 's värdegrund – Tränare/Ledare

---

### Tränare/ledare – en given förebild

Hur ska en bra tränare/ledare uppföra sig?

En bra tränare:

- Ser till att alla får vara med oberoende av kön, etnisk & språklig tillhörighet eller hur duktiga de är.
- Ingriper direkt och har noll tolerans mot att det används ovårdat språk, mobbas eller trakasseras - inbegripet också sexuella trakasserier - inom gruppen.
- Ser till att idrottarna förstår att det är tränaren som bestämmer på träningarna och samtidigt visa att du lyssnar till önskemål och åsikter för att skapa gemenskap och en VI- känsla.
- Respekterar sina idrottare och agerar som ett föredöme för dem. De gör som du gör – inte som du säger. Kom i tid och fokusera på den träning du leder och ansvarar för.
- Skall både berömma och ge byggande kritik. Vid byggande kritik behöver tränaren vara vaksam på att den ges på det sätt att idrottarens självförtroende upprätthålls.
- Ska ha förmågan att kommunicera med sina idrottare och bygga upp ett förtroende så att idrottaren vågar fråga sin tränare om angelägna saker. Och få ärliga och tydliga svar på en åldersanpassad nivå.
- Fokuserar på konflikthantering och gränssättning.
- Vågar ingripa och kontakta föräldrar till minderåriga idrottare om de uppmärksammar personliga/individuella problem hos idrottaren. Gäller också utanför idrottsverksamheten.
- Är alltid engagerad på träningarna och bör ha väl förberedda/planerade träningar som håller tidtabellen, är genomförbara och att syftet med träningen är meningsfull för idrottaren. Tränaren bör vara tydlig och konsekvent.
- Behöver ha kompetens och utbildning inom sin idrottsgren. Idrottsföreningen behöver se till att det ges möjlighet till fortbildning och idrottsföreningen behöver presentera vilka möjligheter som finns inom utbildning för sina tränare.

### Mobbning

Om en ledare, idrottsutövare, förälder eller annan närvarande upptäcker att någon mobbas eller om en idrottsutövare upplever att han/hon mobbas ska situationen i första hand lösas av ledarna för laget. När större krafttag behövs skall "ärendet" föras vidare till den problemlösningssgrupp som varje enskild verksamhet tillsätter.

Nonchalera aldrig en idrottsutövare som upplever att han/hon blir mobbad. Det är mycket som händer både innanför och utanför arenan och som kan vara svårt att se. Nolltolerans mot mobbning gäller.

## *IFK 's värdegrund – Språkbruk*

---

### **Språkbruk – vårdat språk i alla sammanhang**

Vårdat språkbruk är vårt språk – det gäller alla som i någon form är delaktiga inom IFK's idrottssammanhang – och arenor.

**Tränare** – Nolltolerans för rasistiska skällsord, könsord och svordomar på träningar, matcher/tävlingar och i idrottarens sällskap. Tränaren bör använda ett språk där VI- känslan betonas. Tränaren är alltid en förebild, även när det gäller språket. Om olämpligt språk förekommer ska klara och tydliga tillrättavisningar ges omgående. Tränaren ska på en tidig nivå visa vilket språkbruk som accepteras och vad som är oacceptabelt.

**Föräldrar** – Ge support, beröm och heja gärna men aldrig klanka ned eller hetsa barnet/barnen, domaren, tränaren eller motståndarna. Föräldrar är alltid språkliga förebilder för sina barn.

**Övriga** – Visa hänsyn och använd vårdat språk.



## IFK 's värdegrund – Resor

---

### IFK Mariehamns ordningsregler för resande.

Dessa ordningsregler är fastställda för alla resor som sker i IFK Mariehamns regi eller av annan arrangör men med medlemmar från IFK Mariehamn. Det gäller också medföljande familjemedlemmar.

1. Det är lagledaren eller den ansvariga tränaren som har helhetsansvaret och den bestämmer vad som gäller för tidschemat. De bestämmer även om hur matarrangemanget ordnas.
2. De som tävlar/har match skall uppträda som en enhetlig grupp.
3. Lagledare/ansvarig tränare förväntas att ta fullt ansvar för det egna lagets idrotts- och andra arrangemangen.
4. Familjemedlemmar som är med på resorna väntas att ställa upp och hjälpa till med allt som kan tänkas att laget kan behöva.
5. Familjemedlemmar som fungerar som chaufförer behöver absolut följa alla gällande trafikregler. Chauffören skall ha haft körkort **minst** i 3 år.
6. Det är nolltolerans gällande användande av *droger, alkohol eller tobak*. Undantag gäller medföljande fullvuxna som får använda tobak men bör undvika att göra det inför idrottarna.
7. Idrottarna får inte dricka läsk eller äta godis, chips eller liknande före idrottsevenemanget. Även medföljande personer behöver föregå med gott exempel på denna punkt.
8. Det är inte tillåtet att spela penningspel under resorna.
9. Vid övernattningar är det lagledare/ansvarig tränare som bestämmer om släckningstider. Respektera andras behov av ostörd sömn.
10. För alla gäller IFK Mariehamns allmänna värdegrund som exempelvis vårdat språk, noll tolerans mot rasism, mobbning eller andra trakasserier.

För varje resa skall det utses en person som fungerar som kontaktperson åt de föräldrar som stannat hemma. Detta speciellt i åtanke vid olyckor och sjukdomsfall. Denna person bör också kunna stanna på reseorten om så behövs när de andra reser hem. Detta speciellt med tanke för de minderåriga idrottare som inte har en egen myndig familjemedlem.

## *IFK 's värdegrund – Krishantering*

---

### **Krishantering**

- Sektionerna/grenföreningar skall ha någon form av beredskap vid händelse av olycka eller svårare skada på någon av sina medlemmar under match eller tävlingar.  
Empati och förståelse är egenskaper som värderas högt då kontakt skall tas med den skadades familj eller anhöriga.
- Vid mer allvarliga och tragiska följder av skada eller olyckor skall polismyndigheten på hemorten kontaktas som i sin tur kontaktar sakkunnig för händelsen vilken förmedlar budskapet vidare till anhöriga.
- Den utsedda personen skall se till att de personer som är närvarande när olycka eller skada har skett får den hjälp som situationen kräver.

### **Innehållsförteckning - beredskapsplan**

- Krisgruppens funktion och medlemmar
- Handlingsprogram vid döds-och olycksfall samt svår sjukdom
- Information till utövarens anhöriga
- Tränare/ledare och utövare i sorg
- Olika ritualer(metoder) att bearbeta sorg och trauma
- Komihåglista/checklista hur man går till väga vid olika tillbud.
- Litteraturförteckning som innehåller information om relevanta/tänkbara skador och sjukdomar
- Telefonlista till berörda/aktuella myndigheter och ansvars personer.

### **Krisgruppens funktion och medlemmar.**

En krisplan är ett viktigt redskap för föreningen. Genom en enkel och rak handlingsplan underlättas arbetet vid en eventuell kritisk händelse, den ger föreningens ledare, tränare, föräldrar och övriga en trygghet i att ha en viss

## *IFK 's värdegrund – Krishantering*

---

beredskap. Genom kunskap om vilka som är med i krisgruppen skapas en trygghet då man vet till vem man kan vända sig till med frågor och råd.

***Krisgruppen sammansätts efter att alla sektioner diskuterat frågan och Centralstyrelsen fattat beslut.***

Krisgruppens målsättning är att kontinuerligt arbeta för att skapa en rationell handlingskraft hos samtliga ledare och berörda vid en kris/olycka/svår skada. Krisgruppen klagör rollfördelningen samt skapar en så lugn och trygg miljö som bara är möjlig.

Krisgruppen tar också kontakt med utomstående expertis vid behov.

### **Handlingsprogram vi döds-och olycksfall samt svår sjukdom.**

Vid svåra olycksfall och dödsfall samt svåra sjukdomsfall som drabbat tränare/ledare/utövare eller nära anhörig till någon i gruppen vidtas följande åtgärder.

- Telefonlista till olika myndigheter och ansvars personer
- Den som får reda på att något hänt kontaktar någon i krisgruppen.
- Krisgruppen sammankallas per telefon eller annat sätt och gör sig en bild av situationen.
- Vad har hänt? Hur har det gått till?
- Vem/vilka är drabbade?
- Vilken information har redan gått ut?
- Vilka åtgärder behöver tas vid?
- Vilken typ av expertis behöver kontaktas?
- Utsedd person talar med eventuell press o.dyl.

## *IFK 's värdegrund – Krishantering*

---

### **Information till utövares eller ledares/tränares anhöriga.**

- Den person som informerar den drabbades anhöriga bör vara en person med de egenskaper som krävs för situationen. Egenskaper som empati och förmågan att framföra traumatiska budskap på ett sakligt och känslösamt sätt, samt även beakta eventuella språkliga och kulturella olikheter.

### **Tränare och ledare i sorg.**

En tränare kan vara den första person som utövaren möter i sorg och förtvivlan. Då är tränarens roll och uppgift att vara lyhörd, ödmjuk och pedagogisk.

- Vara så förberedd som bara är möjligt.
- Hålla den distans som behövs.
- Lysna på personen hur han/hon känner om hur denne vill att övriga skall informeras.
- Diskutera hur personen vill att eventuellt stöd skall ges den drabbade, visa hänsyn om personen har svårt att förmedla önskemål.

### **Olika metoder att bearbeta sorg och trauma.**

- Reducera(dämpa) känslan av ensamhet och utsatthet
- Försöka att reducera (dämpa) känslan av överklighet
- Försöka att förhindra fantasier som kan låsa personens tankar att gå vidare i sorgearbetet.

### **Komihåg lista/checklista hur man handlar vid olika tillbud.**

- Utforma skraddarsydda dokument vilka förvaras lätt tillgängligt, över tänkbara händelser som kan inträffa.
- En checklista som man prickar av olika situationer och händelser på.

## *IFK 's värdegrund – Krishantering*

---

### **Litteratur förteckning över hög riskerande sjukdomar och skador.**

- Skapa nödvändiga dokument över de skador som kan förekomma inom sporten även dokument över olika allergier som kan förekomma.

### **Upprätta en telefonlista över personer som skall kontaktas.**

Dessa värdegrunder skall tillämpas i alla sektioner inom IFK Marihamn r.f. och alla som IFK Mariehamn r.f. har som sina associerade s.k. sektionsföreningar dvs. följande föreningar: IFK Mariehamn Bordtennis r.f., IFK Mariehamn Bowling r.f., IFK Mariehamn Fotboll r.f. och IFK Mariehamn Ishockey r.f. eller kort sagt för att få använda IFK Mariehamns logotype så måste man omfatta dessa värdegrunder.

Ovan nämnda värdegrunder är beslutat av centralstyrelsen för Idrottsföreningen Kamraterna Mariehamn r.f.

Mariehamn den      februari 2013

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____