

# Sokndal Idrettsklubb

Postboks 19, 4381 Hauge i Dalane  
Mob: 974 07 391 Org.nr. 983 231 586  
E-post: [sokndal-ik@dabb.no](mailto:sokndal-ik@dabb.no) Hjemmeside: <http://sokndal-ik.no/>

---

## SOKNDAL IDRETTSKLUBBS HANDLINGSPLAN FOR FOREBYGGING OG OPPFØLGING AV MOBBING, DISKRIMINERING, SEKSUELL TRAKASSERING & OVERGREP

---



HOVEDSPONSOR  
**KIWI** mini  
pris  
Sokndal

# Sokndal Idrettsklubb

Postboks 19, 4381 Hauge i Dalane

Mob: 974 07 391 Org.nr. 983 231 586

E-post: [sokndal-ik@dabb.no](mailto:sokndal-ik@dabb.no) Hjemmeside: <http://sokndal-ik.no/>

## Innhold:





Sokndal idrettsklubbs visjon .....	3
FairPlay.....	3
Trener- & laglederrollen .....	4
Slik forebygger vi mobbing i Sokndal IK.....	4
Trivsel forebygger mobbing – trivselsregler.....	5
Definisjon på seksuell trakassering og seksuelle overgrep .....	6
Retningslinjer mot seksuell trakassering og overgrep i idretten .....	7
Hvordan varsle om seksuell trakassering, overgrep, mobbing og diskriminering i Sokndal idrettsklubb? .....	8
Instruks for varsling i Sokndal idrettsklubb.....	8
Rettleier for håndtering av saker .....	9

## Sokndal IKs visjon:

Det skal være trygt å være i Sokndal idrettsklubb.

Vår visjon er: IDRETTSGLEDE FOR ALLE

Dette betyr:






-  ingen opplever forskjellsbehandling
-  ingen opplever diskriminering
-  ingen opplever mobbing
-  ingen opplever seksuell trakassering og overgrep

Vi har nulltoleranse for enhver form for mobbing, diskriminering og trakassering uansett kjønn, etnisk bakgrunn, livssyn, seksuell orientering og funksjonshemming.

Vi jobber derfor for å skape et trygt miljø og en trygg atmosfære både for barn, unge og voksne i Sokndal IK.

**Fair Play** står som en sentral del av klubbens visjon. Fair play skal beskytte idrettens verdier, bidra til å holde sporten ren for juks og sikre at idrettsmiljøet er preget av trygghet og respekt. Alle involverte i idrettsmiljøet skal føle at deltakelse i idretten gir dem noe tilbake, enten det er som tilrettelegger, tilskuer eller aktiv utøver

**Fair Play** skal vises gjennom positive og konkrete handlinger i Sokndal IK:

-  Du skal trene og konkurrere med godt humør.
-  Du skal behandle konkurrentene med respekt.
-  Du skal hjelpe skadet deltaker uansett lag eller klubb.
-  Du skal ikke kritisere andre deltakere eller dommere.
-  Du skal takke motstandere etter konkurransen

## Trener- & laglederrollen i Sokndal IK:

Som trenere og lagledere er dere et forbilde for spillerne deres. Da er det viktig at dere utviser trenervett:

- ✚ Treneren er her for spillerne, ikke for seg selv.
- ✚ Treneren ser og hører seg selv «utenfra» og spillerne «innenfra».
- ✚ Treneren velger å være positiv, for han/hun vet at hans/hennes oppførsel – både positiv og negativ – smitter over på andre.
- ✚ Treneren påvirker både spillerne sine, «benken» sin, dommeren, motstanderlaget og publikum gjennom positivt språkbruk og kroppsspråk.
- ✚ Treneren ønsker å være et godt forbilde for utøverne sine og en god ambassadør klubben sin.

## Slik forebygger vi mobbing i Sokndal Idrettsklubb:

- ✚ Ta tak i mobbesituasjonen med en gang du blir oppmerksom på den!
- ✚ Snakk med den som blir plaget, skaff deg informasjon og gi støtte. Husk at den som blir mobbet som oftest underdriver.
- ✚ Dersom mobbingen skjer mot barn – snakk med foreldrene til den som blir plaget.
- ✚ Snakk med den som mobber. Er det flere som mobber, snakk med dem én om gangen. Si ifra at mobbing er uakseptabel og må opphøre straks. Si ifra at du kommer til å ta en ny prat med dem om 2-4 uker slik at du er tydelig på at dette blir fulgt opp fra din side.
- ✚ Følg opp saken helt til mobbingen opphører helt.
- ✚ Søk om råd og hjelp dersom du trenger det. Snakk gjerne med lærere eller rektor på skolen som elevene går på.
- ✚ Søk hjelp hos klubbens ledelse og andre trenere - vi kan ikke forholde oss nøytrale til mobbing

# Sokndal Idrettsklubb

Postboks 19, 4381 Hauge i Dalane  
Mob: 974 07 391 Org.nr. 983 231 586

E-post: [sokndal-ik@dabb.no](mailto:sokndal-ik@dabb.no) Hjemmeside: <http://sokndal-ik.no/>

## Trivsel forebygger mobbing – TRIVSELSREGLER:

I Sokndal idrettsklubb har vi nedfelt følgende trivselsregler for hvordan våre medlemmer og utøvere oppfører seg på trening:

- ✚ Møt forberedt og presis til trening
- ✚ Lytt når treneren snakker.
- ✚ Gjør som treneren sier.
- ✚ Ha fokus og vis innsats, du er her for å trene.
- ✚ Vær en god venn både på og utenfor idrettsbanen; behandle andre med respekt.
- ✚ Gi beskjed hvis du må forlate treningen.
- ✚ Ha godt humør og positiv innstilling - vi skal ha det gøy på trening.

**Mobbing er ikke akseptert i idretten!**








## Definisjon på seksuell trakassering og seksuelle overgrep

Med **seksuell trakassering** menes *uønsket oppmerksomhet som er plagsom for den oppmerksomheten rammer.*

Med **seksuelle overgrep** menes *å lure eller påtvinge et annet menneske seksualitet som det ikke ønsker, eller er utviklingsmessig i stand til å gi sitt samtykke til.* Seksuelle overgrep er brudd på Straffeloven (kap. 26), og skal meldes til- og etterforskes av politiet.

### Risikosituasjoner:

-  fysisk berøring
-  alene med utøver
-  sosiale media (uønskede henvendelser, ha kontakt med enkeltutøver/dele bilder)
-  språk, muntlige seksualiserte henvendelser
-  inngå en kjæreste-/seksuell relasjon

For å forebygge skal temaet tas opp i styret, på lagledermøter, trenermøter, på foreldremøter.

Ledere og trenere må være trygge nok til å ta opp temaet med hverandre og utøverne. Linken nedenfor kan benyttes til dette formålet:

[NIF-Presentasjon forebygging & håndtering av seksuell trakassering & overgrep i idretten](#)

## Retningslinjer mot seksuell trakassering og overgrep i idretten

Norges idrettsforbund har retningslinjer mot seksuell trakassering og overgrep i idretten. Sokndal IK har som støtteapparatet til idrettsutøverne (trenere, ledere, tillitsvalgte, funksjonærer, dommere, foreldre m.fl.) hovedansvar for at retningslinjene gjøres kjent og overholdes i organisasjonen/idrettsmiljøet.

### Sokndal IKs 10 retningslinjer:

- 1. Behandle alle med respekt, og avstå fra alle former for kommunikasjon, handling eller behandling som kan oppleves som krenkende.**
- 2. Unngå berøringer som kan oppleves som uønsket.**
- 3. Unngå alle former for verbal intimitet som kan oppleves som seksuelt ladet.**
- 4. Unngå uttrykk, vitser og meninger som omhandler utøveres kjønn eller seksuelle orientering på en negativ måte.**
- 5. Tilstrebe å ha begge kjønn representert i støtteapparatet.**
- 6. Unngå kontakt med utøvere i private rom uten at det er flere til stede eller det er avtalt med foresatte eller idrettsledelsen.**
- 7. Vise respekt for utøverens, trenerens og lederens privatliv.**
- 8. Unngå doble relasjoner. Dersom et gjensidig forhold etableres bør situasjonen tas opp og avklares åpent i miljøet.**
- 9. Ikke tilby noe form for motytelse i den hensikt å forlange eller forvente seksuelle tjenester i retur.**
- 10. Gripe inn og varsle dersom man opplever brudd på disse retningslinjene.**

## Hvordan varsle om seksuell trakassering, overgrep, mobbing og diskriminering i Sokndal idrettsklubb?

Det skal være enkelt å si ifra til idrettslaget dersom man opplever seksuell trakassering og overgrep.

Det skal også være enkelt å si fra dersom man opplever mobbing og diskriminering.

Det er derfor laget en instruks for varslings i Sokndal idrettsklubb som gjelder i alle disse tilfellene.

### INSTRUKS FOR VARSLING I SOKNDAL IDRETTSKLUBB

**Vi skal være et trygt idrettslag! Si ifra om du eller noen andre opplever mobbing, diskriminering, seksuell trakassering eller overgrep.**

Du kan si ifra enten skriftlig eller muntlig til en person med ansvar i idrettslaget. Om du synes det er vanskelig å si fra på egen hånd, spør om hjelp fra en du stoler på. Du kan:

- ✚ fortelle det til en ansvarsperson du har tillit til på trening
- ✚ ringe eller sende e-post til leder i idrettslaget  
([har@sokndal.kommune.no](mailto:har@sokndal.kommune.no)) 97407391
- ✚ ringe eller sende e-post til din trener eller lagleder

Din henvendelse vil bli fulgt opp og varslet blir håndtert på en trygg måte i henhold til idrettsforbundets rettleier. Du vil bli oppdatert om hva som skjer videre. Ta gjerne kontakt med den personen du har meldt ifra til og etterspør mer informasjon. Det er viktig at du skal føle deg ivaretatt og at du blir møtt på en god måte.



## Rettleider for håndtering av saker som gjelder mobbing, diskriminering, seksuell trakassering og overgrep

Det skal alltid reageres på slike handlinger. Det skal være lett å rapportere, håndtere og reagere på seksuell trakassering og overgrep.

Norges idrettsforbund har utarbeidet en rettleier for håndtering av varsler. Sokndal IK vil følge disse rutinene og veiledninger i sin håndtering av slike saker. Se lenke nedenfor:

<https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/d12648265cf24a559dd3cf8230c4241d/rettleiar-for-handtering-av-saker-som-gjeld-seksuell-trakassering-ogovergrep-pdf.pdf>

Veilederen for håndtering av saker som gjelder mobbing, diskriminering, seksuell trakassering og overgrep

- ✚ skal gjøre det lettere å melde ifra om aktuelle forhold/hendelser
  - for den som har blitt utsatt for det
  - for andre som har registrert/mistenker slike forhold/hendelser
  
- ✚ skal gjøre det lettere for idrettslagene å håndtere saker

For nærmere informasjon:

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/seksuell-trakassering-og-overgrep>