JÄMSTÄLLDHET I PRAKTIKEN

CHECKLISTA FÖR ATT INKLUDERA FLER

VI OMFAMNAR ALLA

Svenska brottningsförbundet har en lång tradition av insatser för jämlikhet och inkludering som en del av arbetet med Trygg idrott. Här är en checklista som er förening kan använda som utgångspunkt för ert eget arbete för att skapa en trygg verksamhet för alla. Använd de delar som är relevanta för er.

Vill ni veta mer, läs kartläggningen från 2022, kontakta Malin Kjebon ansvarig för Trygg idrott eller gå in på kunskapsarenan.se

FÖRSLAG PÅ FRÅGOR ATT STÄLLA

TRÄNING OCH TRÄNINGSLOKALER

Trygg fysisk kontakt

- Hur säkerställer vi idag att alla känner sig trygga med kroppslig närkontakt?
- Hur förklarar vi gränser, samtycke och respekt inför övningarna?
- Finns det något i dagens pass som kan upplevas obekvämt, och hur kan vi anpassa det?

Hälsosam syn på kropp och vikt

- Hur kan vi undvika kommentarer om kropp, vikt eller form under träningen?
- Är dagens upplägg fritt från moment som kan bidra till viktpress?
- Hur betonar vi teknik och utveckling i stället för fysisk jämförelse?

Jämställdhet och lika förutsättningar

- Får tjejer, killar och icke-binära lika mycket tid, coachning och uppmärksamhet i dagens pass?
- Har vi tänkt igenom gruppindelningar så att ingen grupp hamnar i skymundan?
- Hur lyfter vi fram kvinnliga förebilder och ledare?
- Är omklädningslösningar och träningsrutiner trygga för alla könsidentiteter?
- Har vi ett respektfullt förhållningssätt om någon vill prata om sin situation eller behöver anpassning?
- Får alla bli hörda och ta plats, inte bara de mest rutinerade och motiverade?

Språklig och pedagogisk tydlighet

- Är instruktionerna i dagens pass enkla, visuella och tydliga?
- Behöver vi anpassa oss till olika språk, NPF (Neuropsykiatrisk funktionsnedsättning), eller olika inlärningsstilar?
- Har vi planerat extra förklaringar till de som behöver mer tid eller struktur?
- Är vi förberedda för att möta deltagare och familjer med varierande kulturell bakgrund?

Positiv träningskultur

- Hur kan vi motverka hård jargong eller exkluderande språk under passet?
- Hur uppmuntrar vi en miljö där alla stöttar varandra?
- Hur visar vi som ledare föredömligt beteende idag?

Trygg sparring och matchning

- Har vi matchat par efter erfarenhet och trygghet snarare än bara vikt?
- Finns det alternativ för de som vill avstå eller behöver en annan nivå?
- Hur säkerställer vi att sparringen sker med kontroll och respekt?
- Har vi rutiner och verktyg för situationer där val av sparringpartner ifrågasätts på grund av kön?

Ledarskap och ansvar

- Vad behöver vi vara extra uppmärksamma på i gruppen idag?
- Vilka situationer kan bli otrygga och hur förebygger vi dem?
- Har alla ledare samma bild av hur vi skapar en inkluderande träningsmiljö?

TÄVLING

Trygghet, kontakt och bemötande

- Hur hälsar och välkomnar vi brottare och ledare från alla klubbar på ett inkluderande sätt?
- Är funktionärer och coacher rustade att bemöta situationer där trygghet, obehag eller gränser utmanas?
- Finns en utsedd trygghetsansvarig som alla känner till?

Hälsosam syn på kropp, vikt och invägning

- Är invägningen planerad så att den upplevs trygg, respektfull och fri från onödig stress?
- Undviker vi språk eller rutiner som kan skapa viktpress, skam eller kroppslig osäkerhet?
- Är vår kommunikation till aktiva och föräldrar tydlig kring att hälsan går före vikt och resultat?

Jämställdhet och lika förutsättningar

- Får tjejer, killar och icke-binära samma bemötande, matchtid och uppmärksamhet?
- Är schemat utformat så att tjej- och damklasser syns och prioriteras lika mycket som övriga?
- Har vi planerat coachning och stöttning så att alla grupper känner sig lika viktiga?
- Har vi ordnat alternativ för trygga omklädningsmöjligheter för personer av alla kön och informerat om dem?
- Vet funktionärer hur de ska bemöta frågor om könsidentitet på ett respektfullt sätt?
- Har vi rutiner ifall någon behöver en anpassad lösning eller vill prata enskilt?

Språklig och kulturell tillgänglighet

- Hur gör vi informationen om tävlingen begriplig även för de som inte talar flytande svenska?
- Använder domare och speaker tydliga, neutrala och lättförståeliga instruktioner?
- Är vi förberedda för att möta deltagare och familjer med varierande kulturell bakgrund?

Positiv kultur och publikstöd

- Har vi tydligt kommunicerat förväntningar till publik och föräldrar om respektfullt beteende?
- Vet funktionärer hur de ska hantera osportsligt eller exkluderande beteende från läktaren?
- Hur skapar vi en tävlingsmiljö där alla hejas på?

Trygg matchning och sparringyta

- Är matchningarna rimliga utifrån både vikt och erfarenhet?
- Finns tydliga rutiner och ytor för uppvärmning som är säkra och välorganiserade?
- Är domarna förberedda på att leda matcher med både tydlighet och pedagogisk omtanke?

Ledarskap

- Är alla ledare medvetna om att de är normbärare under tävlingen?
- Har vi planerat hur vi följer upp eventuella incidenter eller otrygga situationer?
- Har vi förberett en metod för att samla in feedback efter tävlingen?

LEDARE OCH TRÄNARE

Eget ledarskap och bemötande

- Hur visar jag i dag, genom ord och kroppsspråk, att alla är välkomna och lika viktiga?
- Finns det någon i gruppen som jag (omedvetet) ger mindre uppmärksamhet, och hur kan jag ändra det?
- Hur säkerställer jag att min kommunikation är inkluderande, respektfull, tydlig och fri från jargong?
- Hur ser jag till att skapa inkluderande miljöer och visar att alla får ta plats och allas röst är lika viktig?

Gränser och trygg fysisk kontakt

- Hur pratar jag med gruppen om trygg beröring, respekt och personliga gränser?
- Visar jag tekniker på ett sätt som känns tryggt för alla deltagare?
- Hur reagerar jag om någon uttrycker obehag och hur gör jag det på ett stöttande sätt?

Jämställdhet och könsmedvetet ledarskap

- Ger jag lika mycket coachning och uppmuntran till tjejer som till killar?
- Lyfter jag fram kvinnliga förebilder och visar att personer av alla kön har en naturlig plats i brottningen?
- Tar jag aktivt ansvar för att ingen grupp missgynnas?

Hälsosam syn på kropp och vikt

- Undviker jag kommentarer som kan skapa press kring vikt, kropp eller prestation?
- Hur betonar jag teknik, utveckling och rörelseglädje framför resultat och viktklass?
- Vad gör jag om en aktiv börjar visa tecken på ohälsosamma viktbeteenden?

Anpassningar och individuella behov

- Hur anpassar jag instruktionerna för personer med NPF, språksvårigheter eller olika inlärningsstilar?
- Har jag alternativa övningar redo för dem som behöver det?
- Hur utvärderar jag om någon i gruppen behöver extra stöd eller trygghet?

Konflikter och utsatthet

- Hur agerar jag om jag hör kränkande språk eller exkluderande beteende?
- Hur underlättar jag för aktiva att komma till mig vid problem?
- Hur bidrar jag till att skapa trygghet på bästa sätt?

Trygga sparrings- och matchningsbeslut

- Matchar jag brottare efter trygghet och erfarenhet och inte bara vikt?
- Är jag uppmärksam på om någon verkar obekväm inför sparring/match?
- Ger jag tydlig signal att "nej tack" alltid är okej?

Förebild under tävling

- Hur visar jag sportslighet och respekt även när det är pressat?
- Stöttar jag alla brottare lika, oavsett resultat
- Hur kan jag bidra till en positiv kultur på läktaren och i min coachning?

Reflektion och förbättring

- Vad kan jag göra bättre i mitt ledarskap nästa gång?
- Hur kan jag utmana exkluderande normer och invanda mönster?
- Hur uppmuntrar jag feedback från aktiva eller kollegor?
- Hur kan jag hjälpa hela klubben att utvecklas mot en mer inkluderande miljö?
- Hur kan jag utveckla mig själv som ledare för att främja en inkluderande miljö?

DRIVA FÖRENING

Representation och inkludering

- Se över representationen inom föreningens roller och funktioner (gärna utifrån fler perspektiv än endast jämställdhet). Det kan vara styrelse, valberedning, tränare, ledare, andra förtroendevalda. Speglar denna fördelning föreningens medlemmar?
- Har vi engagerade yngre personer som kan passa på förtroendeposter?
- Vad har vi för förväntningar på varandra på möten, vad är okej och inte, hur beter vi oss? Är dessa förväntningar kommunicerade?
- Se över vem som gör trivselarbete som inte alltid uppmärksammas och se om ni kan fördela bättre eller uppmärksamma det mer.

Föreningens "varumärke" och marknadsföring

- Är ert arbete med inkludering synligt, i lokalen, på hemsidan, i material?
- Hur tänker ni kring kommunikation när det kommer till underrepresenterade grupper i er förening? Visar ni hur det faktiskt ser ut eller hur ni vill att det ska se ut?
- Riktar ni kommunikation till vissa grupper? Varför? Varför inte?

Event och aktiviteter utanför träning och tävling

- Hur kan ni säkerställa att alla blir inkluderade i firande och avslutningar? Är fler än de svenska traditionerna representerade eller går det att lägga till?
- Läger eller andra aktiviteter, hur säkerställer ni att de också är genomtänkta ur ett inkluderande perspektiv?

Vårdnadshavare eller ansvarig person

- Är vårdnadshavare eller den som står som ansvarig för icke myndig medlem införstådda med ert inkluderingsarbete och vad som gäller i er förening?
- Hur bemöter ni om någon i den målgruppen ifrågasätter eller motsätter sig föreningens värderingar kring inkludering, jämställdhet och jämlikhet?
- Hur hanterar ni situationen när vårdnadshavare/ansvarig person inte kan vara tillgänglig och medverka eller delta när det är efterfrågat? Finns det annan stöttning att få för medlemmen?
- Hur arbetar ni med socioekonomiska perspektiv? Har möjlighet att bli medlemmar och köpa träningskläder. Kan alla delta på tävlingar, läger etc.?