

Verktøy for å bli en trygg og god klubb



Trygg på trening



Om Trygg på trening

- > Utviklet av Redd barna i samarbeid med NSF

Mål med kurset:

- > Ha økt kompetanse om hva seksuelle overgrep er og hva dere skal gjøre hvis dere er bekymret for et barn
- > Være bevisste på etiske dilemma dere kan møte i rollen som trenere og hvordan dere kan håndtere disse situasjonene
- > Vite hva dere kan gjøre for å forebygge seksuelle overgrep i deres klubb.
- > Sammen lage en handlingsplan for hva dere skal gjøre for at klubben deres blir et trygt sted å være



Hvem bør gjennomføre kurset

- > Alle instruktører/trener
- > Styremedlemmer
- > Støtteapparat



Hvordan gjennomføre kurset

- > Kan gjennomføres som fysisk eller digitalt kurs
- > «Alle» kan holde kurset, Redd barna har tilrettelagt alt materiell
- > Alle deltakere registreres på idrettskurs.no i etterkant av kurset, kurset blir synlig på idretts-cv



Kjøreplan

OM KURSET

Hensikten: Barn skal bli trygge på trening gjennom at trenere og frivillige i klubben skal få økt kunnskap om vold og seksuelle overgrep mot barn og vet hva de skal gjøre om de er bekymret.

Rammer: 1,5 - 2 timer. Tiden kan justeres (avhengig av hvor aktive deltakerne er).

Deltakere: 3-30 deltakere.

DETTE SKAL DELTAKERNE LÆRE PÅ KURSET:

- ✓ Reflektere over hva dere allerede gjør som er bra, hva gjør deres klubb som skaper trygghet?
- ✓ Vite hva vold og seksuelle overgrep er.
- ✓ Deltakerne skal bli kjent med håndboken slik at de vet hva de skal gjøre og hvem de skal kontakte hvis de er bekymret for et barn.
- ✓ De skal reflektere rundt ulike dilemmaer, og se hvordan de bør løse dem ut fra verktøyene i håndboken.
- ✓ Dere skal bli enige om tre konkrete ting dere vil gjøre i deres klubb slik at barna blir trygge på trening.

TIPS TIL KURSLEDER

Før kurset starter

- Sørg for at Trygg på trening med Redd Barna er forankret i styret.
- Sett deg inn i kjøreplanen og støtte-dokument til kursholder, og sjekk alt materiale (filmer, powerpoint, handlingsplan etc.) slik at du er godt forberedt.
- Tenk gjennom spørsmålet: hva gjør deres klubb allerede som skaper trygghet for barn?
- Print ut x antall av håndboken (avhenger av antall deltakere).
- Møt opp i lokalet og sjekk at powerpoint, video og lyd fungerer.
- Ta med post-it-lapper og pennar.
- Tenk gjennom: hvem i klubben skal ta ansvar for at det som blir bestemt på kurset (handlingsplanen) blir fulgt opp i etterkant?

Under kurset

- Forsøk å skape en god atmosfære i starten: ta deltakerne godt imot, hilts på alle, sett gjerne fram kaffe/te/kjeks etc.
- Kjøreplanen er ment som en støtte og veiledning til deg som kursleder. Følg den så godt det lar seg gjøre.
- Minn deltakerne på at de alltid kan søke råd og veiledning anonymt fra politi, barnevern eller NOK-sentrene.

Etter kurset

- Skriv inn de 3 tingene som deltakerne ble enige om nederst på plakaten.
- Heng opp plakaten med de tre tingene på veggen sånn at dette blir kjent for hele klubben og slik at barna kan se hva dere har blitt enige om.




⇒ TIL KURSLEDERE
SÅ FLOTT AT DU TAR PÅ DESS ANSVARET
FOR LÆRE KURSLEDERE I TRYGGE PÅ TRENING

Vold og seksuelle overgrep mot barn forekommer i alle miljøer, også der vi minst ventet det. Felles for de fleste overgrep mot barn er at de ofte begås av noen som barnet har tillit til. Målettingen med kurset "Trygg på trening" er å skape trygge arenaer for barn og unge, gjennom at trenere og frivillige får økt kunnskap og handlingskompetanse om vold og seksuelle overgrep mot barn.



Dilemmaer



NORGES
SVØMMEFORBUND
Trygg på Trening

EMIL 9 år

↓

Du observerer at han har mange blåmerker på kroppen. Du reagerer på at blåmerkene er på steder det ikke er naturlig at barn slår seg, som for eksempel halsen og håndleddene. Hva gjør du?

TRYGG
PÅ TRENING
Hald Børresen



NORGES
SVØMMEFORBUND
Trygg på Trening

En trenerkollega på 25 viser vel mye oppmerksomhet til en jente på 14 år. Hva gjør du?

↓

TRYGG
PÅ TRENING
Hald Børresen



Handlingsplan



Klubben vår er en "Trygg på trening"-klubb. Våre trenere har gått på kurs og lært hva de skal gjøre for at vi skal være trygge på trening.

Dette er tre ting vi skal gjøre i vår klubb:

- 1: _____
- 2: _____
- 3: _____



Antidoping

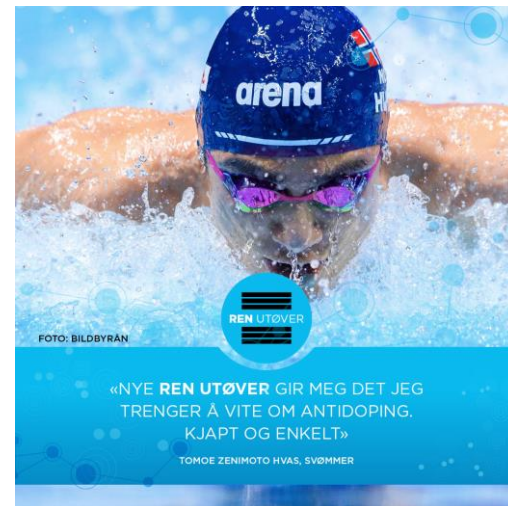
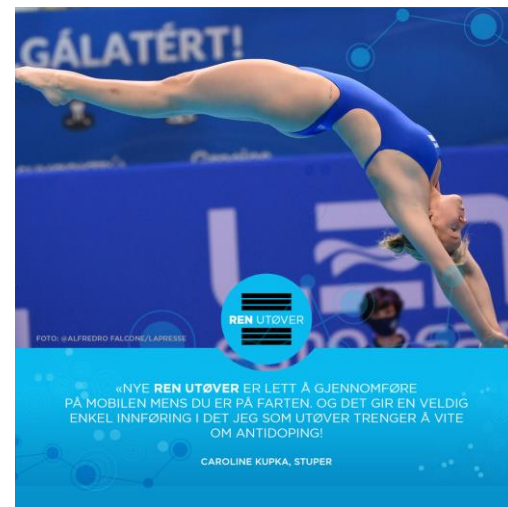


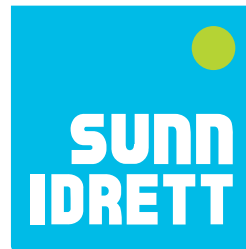
Rent idrettslag

- > Anbefales for alle klubber
- > 27 klubber har gjennomført Rent Idrettslag, og 18 er sertifiserte
- > Sett av 1-2 timer
- > Samle styret, sentrale trenere, ledere og andre ressurspersoner

Ren utøver

- > Anbefales for alle utøvere på 15år og eldre, trenere og ledelsen/støtteapparat
- > 240 personer tilknyttet klubb i NSF har per. 20.04.22 gjennomført Ren utøver
- > 20-30 min å gjennomføre





Sunn Idrett

- > Sunn Idrett skal bidra til å skape en sunnere idrett og holde de friske utøverne friske.
- > Norges Svømmeforbund er medlem av referansegruppa, sammen med ski, skiskyting, friidrett, orientering og kickboksing.
- > Chat tjeneste – rådgivende tjeneste for unge idrettsutøvere, og andre nærstående
- > Spis smart foredrag + foreldrehalvtime – gjennomføres i klubb
- > Verktøy og e-kurs for trenere
- > E-kurs idrettsernæring for utøvere
- > Kommunikasjon rundt mat, kropp og vekt
- > God informasjon om idrettsernæring, helse, spiseforstyrrelser



Members 1st

- > Nettbasert dialog- og rapporteringsverktøy for å måle tilfredsheten til klubbens medlemmer
- > Klubbutvikling basert på kunnskap om hvordan medlemmene oppfatter klubbens tilbud/fasiliteter
- > Mulighet for å sammenligne seg med andre klubber
- > Mulighet for å avgrense rapporten, f.eks sammenligne medlemmer i konkurransegrupper vs svømmeskole



Prosessbeskrivelse



Alle medlemmer mottar en
invitasjon til spørreskjemaet



Medlemmer besvarer
spørreskjemaet online



Besvarelsene analyseres, og resultatet
vil være tilgjengelig for klubben



Skjema og utsendelse kan tilpasses

Tilpass designet på undersøkelsen

Foreta endringer i de generelle malene, så de passer til klubbens behov

	<h3>Spørreskjema design</h3> <p>Foreta endringer i spørreskjemaets struktur og typer av spørsmål</p> <p>REDIGER SPØRRESKJEMA ></p>
	<h3>Design e-post invitasjonen</h3> <p>Rediger e-post invitasjonen og tilpass den slik at den er i tråd med klubbens verdier, ønsker og behov.</p> <p>REDIGER INVITASJONEN ></p>





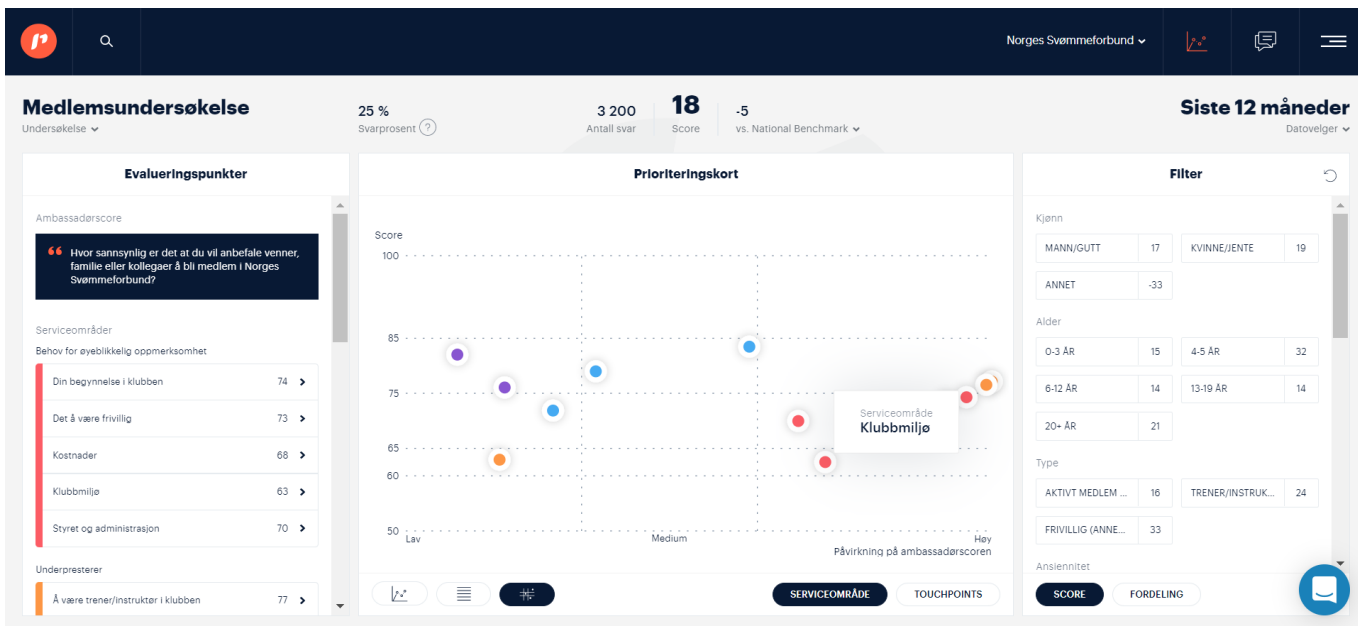
Mulighet for egne spørsmål

Trening/opplæring

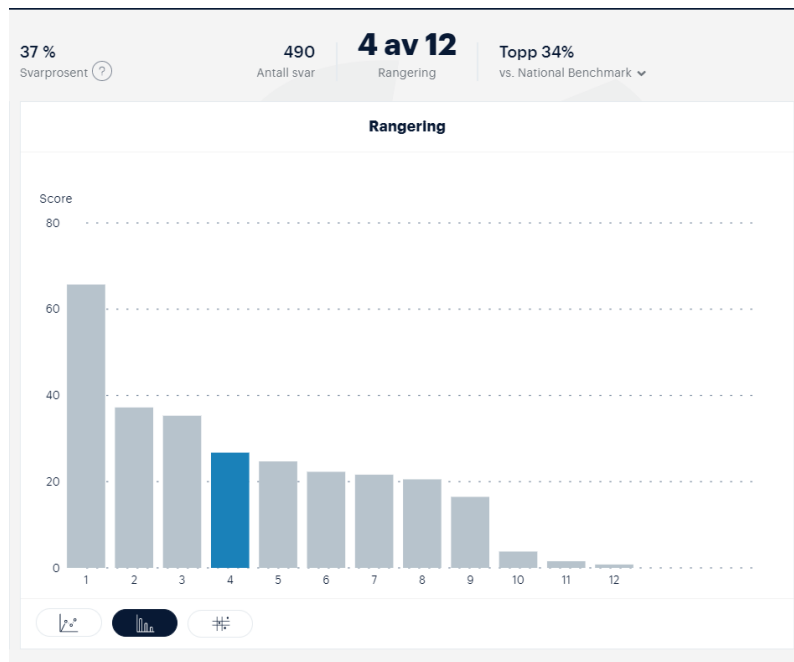
SPØRSMÅL	SVAR	SYNLIGHET
Deltar du i trening/opplæring i klubben?	<p><input type="radio"/> Ja - Hver gang</p> <p><input type="radio"/> Ja - Stort sett hver gang</p> <p><input type="radio"/> Ja - Ca. annenhver gang</p> <p><input type="radio"/> Ja - Sjeldnere enn annenhver gang</p> <p><input type="radio"/> Nei - deltar ikke på trening/opplæring</p> <p><input type="radio"/> Vet ikke</p>	<input checked="" type="checkbox"/>



Matrise med status på fokusområder



Sammenligning med andre klubber

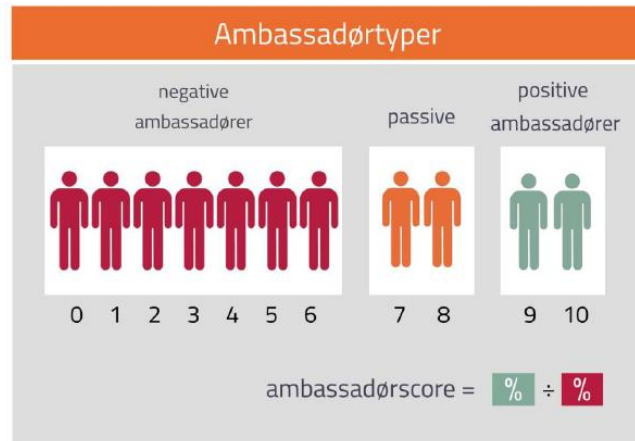


Ambassadørscore / NPS

«På en skala fra 0 til 10, hvor sannsynlig er det, at du vil anbefale venner, familie eller kolleger å bli medlem i XX Svømmeklubb?»

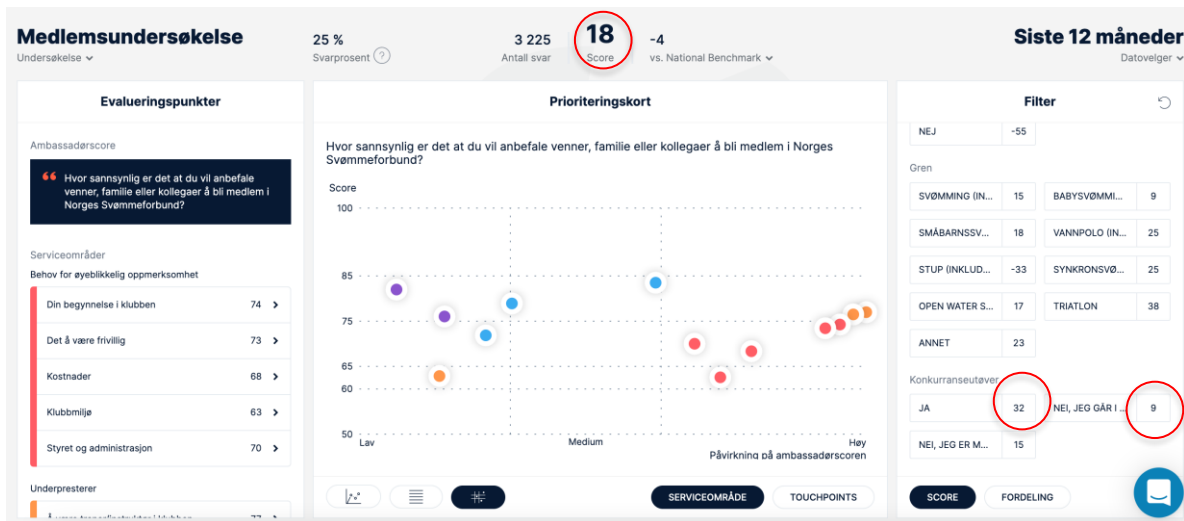
Ambassadørscore=

%-vis andel negative / %-vis andel positive



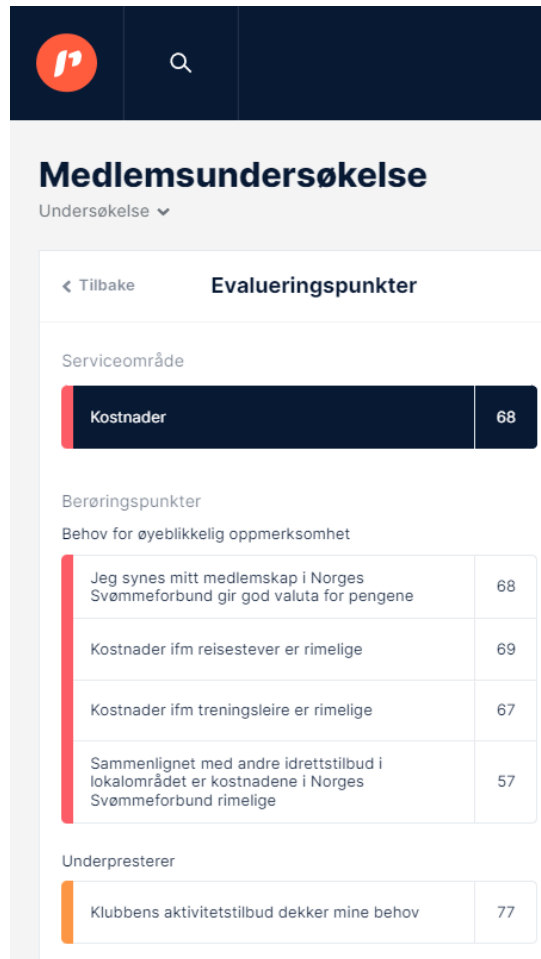
Ambassadørscore

NPS	Interpreting the results
50 to 100	Very good result
20 to 49	Good result
0 to 19	Average result
0 to -20	Low result
-20 to -100	Very low result



Touchpoint score

Score	Comment
85 +	This is a good result and your main priority should be to keep up the good work.
75-84	Higher importance questions/areas should be improved and lower importance should not.
Under 75	Scores close to 75 should be improved if they have high importance. Scores way below 75 should generally be improved.



Medlemsundersøkelse
Undersøkelse ▾

< Tilbake **Evalueringspunkter**

Serviceområde

Kostnader	68
------------------	-----------

Berøringspunkter

Behov for øyeblikkelig oppmerksomhet

Jeg synes mitt medlemskap i Norges Svømmeforbund gir god valuta for pengene	68
Kostnader ifm reisestever er rimelige	69
Kostnader ifm treningsleire er rimelige	67
Sammenlignet med andre idrettstilbud i lokalområdet er kostnadene i Norges Svømmeforbund rimelige	57

Underpresterer

Klubbens aktivitetstilbud dekker mine behov	77
---	----

Bedre klubb

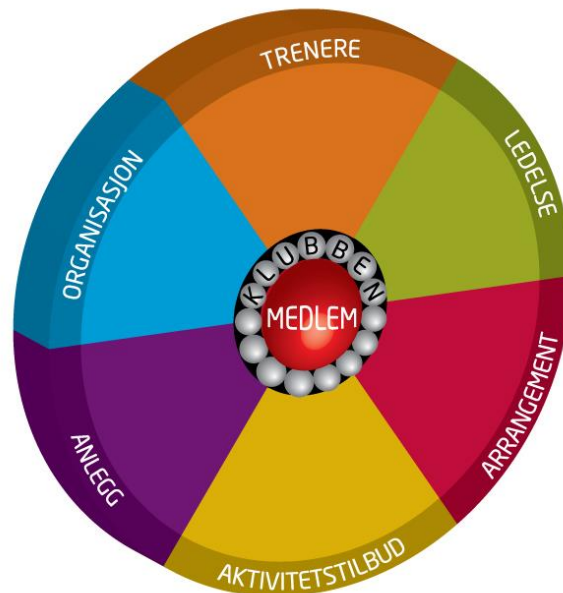
- > Utviklingsverktøy
- > Spørreundersøkelse for klubbledelsen

Ansvarsområder

- > 7 grunnleggende områder i klubben
- > Eks. lovnorm, politiattest, regnskap
- > Avdekke svakheter på områder klubben må ha på plass
- > For hovedstyret i fleridrettslag, eller styret i særiddrettslag

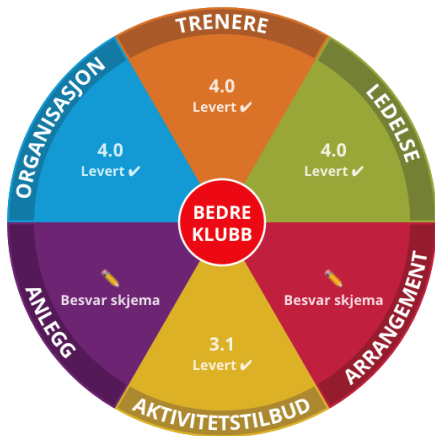
Videre utvikling

- > Spørsmål fra NIF og NSF
- > Spørsmål innen hvert tema i organisasjonshjulet
- > For gruppestyret i fleridrettslag eller styret i særiddrettslag
- > Lurt å ha med daglig leder hvis man har dette



Bedre Klubb – videre utvikling

Under finner du organisasjonshjulet med seks ulike temaer. Dere velger selv hvilke temaer som skal gjennomføres. Alle spørsmålene må besvares innen hvert enkelt tema for å få en score og en rapport for temaet.



BEDRE KLUBB

Klubbens besvareler

Cathrine Aa Dalen
Testklubb IR
Breddeklubb

Logg ut

LANGTIDSPLAN

Har idrettslaget en plan for hva idrettslaget skal gjøre som gjelder for mer enn ett år om gangen?

- Det finnes ingen slik plan
- Det finnes en plan, men den brukes i liten grad
- Det finnes en plan og den brukes av styret og ledelsen
- Det finnes en plan som brukes og den er godt kjent i idrettslaget

Mer informasjon

KLUBBHÅNDBOK

Har dere en klubbhåndbok eller lignende?

- Vi har ikke klubbhåndbok eller lignende
- Vi har noen relevante veiledninger og beskrivelser her og der
- Vi har en klubbhåndbok eller lignende, men den brukes ikke aktivt
- Vi har en god og utfyllende klubbhåndbok eller lignende. Den brukes aktivt

Mer informasjon

INFORMASJON TIL MEDLEMMER

Får medlemmene den informasjonen de trenger når de trenger den?

- Vi vet ikke om de som trenger informasjon får den
- De som trenger informasjon får den ofte ikke
- Vi kommuniserer målbevisst og strukturert, men når ikke alltid frem til de som trenger informasjonen
- Vi kommuniserer målbevisst og strukturert, og alle får den informasjonen de trenger

Mer informasjon

27%
FULLFØRT

Bedre klubb gjennomføring

- > Gjennomføres på styremøte eller med en utvalgte del av styret og evt. ansatte som daglig leder
- > Kan gjennomføre noen områder av gangen
- > Rapport etter endt gjennomføring med poeng
- > Klubben ser hva dere gjør bra, og hvor dere kan ha fokus på utvikling
- > Informasjon og lenker til hvert spørsmål – slik at dere får verktøy til å jobbe videre
- > Oppfølging fra NSF ved behov og ønske fra klubb

