

Trygg idrett

Nordre Land

Martin Hylland
Innlandet idrettskrets

Dokka – 22. oktober 2025

Hva betyr trygghet for DEG?

«Dæ skjer itte hos øss»



Idrettens visjon: Idrettsglede for alle!

vi skal arbeide for at **alle** gis mulighet til å utøve idrett etter egne ønsker og behov, uten å bli utsatt for usaklig eller uforholdsmessig forskjellsbehandling

Fellesskap

Mestring

Ærlighet

صحة Sağlık

idrettsglede

Daacadnimo
Honesty

دوررش خونا



Trygg idrett

Trygg aktivitet

Trygt miljø

Etisk Atferd og Fair Play

Fremme rettferdighet og respekt for regler

- i aktiviteten
- i idrettslaget



- Gjelder ALLE barn

Forskjellsbehandling

Kjønn

Etnisitet

Livssyn

Funksjonsnivå

IDRETTENS BARNERETTIGHETER

Idrettens barnerettigheter gjelder for alle barn, uten forskjellsbehandling og uten hensyn til barnet og dets foreldres kjønn, etniske bakgrunn, livssyn, seksuell orientering, vekt/fysiske utvikling og funksjonshemming.

1. TRYGGHET

Barn har rett til å delta i et trygt treningsmiljø, fritt for press og utnyttelse. Barn under 6 år skal ha med seg en voksen på aktivitetene. Skader skal forebygges.

2. VENNSKAP OG TRIVSEL

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter der det er lagt til rette for at de skal utvikle vennskap og solidaritet.

3. MESTRING

Barn har rett til å oppleve mestring og lære mange ulike ferdigheter. De skal også ha muligheter for variasjon, øving og samspill med andre.

4. PÅVIRKNING

Barn har rett til å si sin mening og bli hørt. De skal ha mulighet til å være med på planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet sammen med trenere og foresatte.

5. FRIHET TIL Å VELGE

Barn har rett til å velge hvilken idrett, eller hvor mange idretter de vil delta i. De bestemmer selv hvor mye de vil trene.

6. KONKURRANSER FOR ALLE

Barn har rett til å velge om de vil delta i konkurranser eller ikke. Barn som melder overgang fra en klubb, innen samme idrett, skal ha full rett til å delta i konkurranser for en ny klubb straks overgangen er registrert.

7. PÅ BARNAS PREMISER

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter som er tilpasset deres alder, fysiske utvikling og modningsnivå. Idrettslagene og gruppene skal samarbeide for å gi barna et koordinert og allsidig idrettstilbud i deres eget nærmiljø.

8. ALLE SKAL FÅ VÆRE MED PÅ LEKEN

Alle barn har rett til å delta i idrett uavhengig av familiens økonomi eller engasjement. Barn har rett til å være i et inkluderende idrettsmiljø uten utstyrs- eller kostnadspress.

Regulerer barns aktivitet

Sikrer tilpassede
konkurranser

Reduserer tid og kostnad –
reiser

Trening og aktivitet ellers

BESTEMMELSER OM BARNEIDRETT

1. Barneidrett er idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år.
2. Bestemmelser om barneidrett regulerer konkurranser i barneidretten. En av intensjonene er å redusere tid og kostnader brukt på reise til/fra aktivitet. Idrettslag oppfordres derfor til å følge de samme prinsippene for trening og andre aktiviteter i barneidretten.
3. For konkurranser i barneidretten gjelder følgende:
 - a) Barn kan delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 6 år og først og fremst i egen klubb.
 - b) Barn kan delta i regionale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 9 år.
 - c) Barn kan fra det året de fyller 11 år delta i åpne konkurranser og idrettsarrangementer i Norge, Norden og Barentsregionen.
 - d) Barn fra nordiske land og Barentsregionen kan fra det året de fyller 11 år delta på konkurranser og i idrettsarrangementer i Norge.
 - e) Det kan benyttes resultatlist, tabeller og rangeringer i konkurranser for barn fra det året de fyller 11 år, dersom dette er formålstjenlig.
 - f) Barn til og med det året de fyller 12 år kan ikke delta i mesterskap som NM, EM, VM og tilsvarende.
 - g) Alle barn skal få premie i et idrettsarrangement dersom premiering skjer.
4. Idrettslag som organiserer barneidrett skal oppnevne en person, tillitsvalgt eller ansatt, som er ansvarlig for barneidretten. Se utdypning om *barneidrettsansvarlig*.
5. Et særforbund kan gi egne regler som utdyper bestemmelsen innenfor rammen av sin idretts egenart, herunder definere lokale og regionale konkurranser i 3 a) og b) og i særlige tilfeller gjøre tilpasninger i aldersgrensen og geografi i 3 c) og d). Reglene skal godkjennes av Idrettsstyret eller den Idrettsstyret gir fullmakt.
6. Særforbund plikter å innta sanksjonsbestemmelser for brudd på barneidrettsbestemmelsene i eget kamp- og konkurransereglement, herunder hjemmel til å ilegge bøter til idrettslag og til å frata utøvere retten til å delta i konkurranser. Sanksjonene skal være i samsvar med NIFs lov § 11-2. Ved gjentatte eller alvorlige brudd på bestemmelsene, skal saken anmeldes til NIFs domsutvalg.

Hvert enkelt særforbund har ansvar for at bestemmelsene og rettighetene blir gjort kjent, implementeres og etterleves i deres idrett og grener.

Retningslinjer for ungdomsidrett

Sikrer ungdommens rettigheter

Trenere, ledere, foreldre og organisasjonsledd må følge opp

Aktivitet

- rett til trygt, variert og attraktiv tilbud
- bestemmer selv nivå og omfang

Utdanning

- tilrettelegges slik at ungdom kan delta
- rett til å delta ut fra sine kvalifikasjoner

Idrettslaget

- skal aktivt rekrutteres til lederverv
- skal ha en tydelig profil på tilbudet de gir ungdom



Hvordan jobber vi med trygg idrett?

Barneidrettsansvarlig

- Sikre gode rutiner for å spre informasjon om idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett i alle ledd i idrettslaget.
- Oppfordre til at idretter og grupper samarbeider, koordinerer, videreutvikler et mangfoldig og variert aktivitetstilbud for barna i idrettslaget.
- Arbeide for at alle barn blir inkludert i idretten, og at kostnaden for å drive idrett (som også inkluderer utstyr og reise, ikke bare treningsavgift) bør være lavest mulig.

Politiattestansvarlig

- Alle idrettslag som har aktiviteter for mindreårige (personer under 18 år) eller utviklingshemmede, skal oppnevne en ansvarlig for politiattestordningen.
- Ansvar for at det kreves og dokumenteres fremvist politiattest for alle personer som utfører oppgaver som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor
 - mindreårige
 - personer med utviklingshemming.



Treneren

Gode trenere skaper trygge utøvere

Trygge trenere skaper god aktivitet

Kompetente trenere sørge for trygg aktivitet

Hvordan?

- trenerforum
- trenerveiledning
- Barneidrettstreneren
- Trenerkurs SF

Det er ikke bare trenerens ansvar...

Klubben er sjef

Idrettslagets rutiner for trygg idrett

God kommunikasjon ut til medlemmene





Nulltoleranse

Retningslinjer

NORGES
IDRETTSFORBUND
Innlandet idrettskrets



1. Behandle alle med respekt - **avstå fra alle former for handling** 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 utøvers 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. **Støtteapparatet har hovedansvar** for at retningslinjene gjøres kjent og overholdes i organisasjonen/idrettsmiljøet.

Øv deg på å snakke med barn og unge

Gratis snakkesimulator der du kan trene deg på samtaler med barn og ungdom om vold, seksuelle overgrep og andre sensitive tema. Flere av avatarene er tilgjengelige på samiske språk.

Gå til avatarene





MittVarsel



Jeg vil varsle



**Jeg skal hjelpe en
som varsler**



**Jeg skal håndtere
et varsel**



Varsling i norsk idrett

Det skal være både enkelt og trygt å varsle i norsk idrett. På disse sidene finner du informasjon om hva det vil si å varsle, hvem et varsel skal sendes til, og hvordan du varsler.

Alle idrettslag, idrettsråd, idrettskretser, særforbund og NIF har ansvar for å håndtere varsler om kritikkverdige forhold som har skjedd i deres virksomhet. Det er viktig at du som har ansvar for å håndtere et varsel, får god bistand og gode verktøy for å løse denne viktige oppgaven. Du finner derfor informasjon om prosessen i varslingssaker, digitalt system for varsler og informasjon om hvordan motta et varsel via lenkene over.

Om du har spørsmål om varsling eller håndtering av varsler, ta gjerne kontakt med våre

Rådgivning om varsling



Mer om tema jeg kan varsle om



Ord og uttrykk i varslingssaker



Har noen varslet om deg?



Informasjon om MittVarsel





Tema

Varsling

Jeg vil varsle

Rådgivning om å varsle →

Å sende inn et varsel →

Har du eller noen du kjenner opplevd eller oppdaget noe du tenker det er viktig å si ifra om? Les mer om hva du kan varsle om og hvordan du kan varsle.



Hva betyr det å varsle?

Å varsle betyr å si fra eller advare om kritikkverdige eller ulovlige hendelser eller handlinger.

Målet med å varsle er å si ifra til en person som kan gjøre noe med det som er skjedd, ivareta personen som eventuelt er blitt utsatt for noe kritikkverdig, og stoppe at det skjer igjen.



Hva kan jeg varsle om?

Du kan si fra om hendelser eller handlinger som du selv har opplevd, har oppdaget, har direkte kjennskap til, eller har hørt om fra andre.

Eksempler på temaer du kan si ifra om er underslag av penger, trakassering fra trener, mobbing fra andre utøvere, juksing i konkurranser, rasistiske utrop, diskriminerende oppførsel med mer.

Det skal være en lav terskel for å si fra om brudd på idrettens regler og retningslinjer. Ta gjerne kontakt med våre rådgivere om du er usikker. Du kan lese mer om temaer du kan varsle om [her](#).



Hva bør jeg ha med i varselet?

- Oppsummer hva som har skjedd, hvem du varsler om, andre som er involvert og hvor det har skjedd.
- Vær så konkret som mulig. Om det er flere hendelser, beskriv dem separat og lag en tidslinje.
- Har du dokumentasjon, bilder, sms, chat, film etc. på det som har skjedd, send dette inn som vedlegg.
- Vet du om andre som har vært vitne til det som har skjedd eller opplevd lignende hendelser, inkluder navn og kontaktinformasjon til dem.

Ønsker du rådgivning, enten i forkant eller underveis – les mer [her](#).



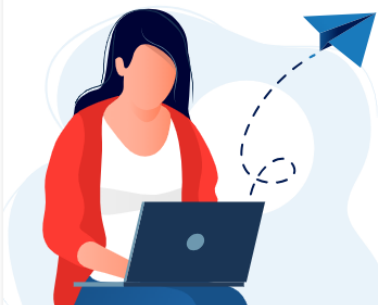
Hvordan varsler jeg?

Et varsel skal alltid sendes til idrettslaget, idrettsrådet, særforbundet eller idrettskretsen hvor hendelsen eller handlingen du ønsker å varsle om har skjedd.

Du kan si ifra til en ansvarsperson eller leder for den aktiviteten du er med i eller arrangement du har deltatt på. Du kan si fra skriftlig, over telefonen, eller ved personlig møte.

Om du varsler muntlig, kan det være lurt også å sende inn et skriftlig varsel som du selv har skrevet. Da har du en skriftlig referanse på det du har sagt ifra om, og fortalt med egne ord hva du har opplevd.

Ønsker du å varsle til særforbund, idrettskrets eller NIF sentralt kan du gjøre det via portalen MittVarsel. Vi tilbyr også mitt varsel til alle idrettslag. Les mer [her](#).

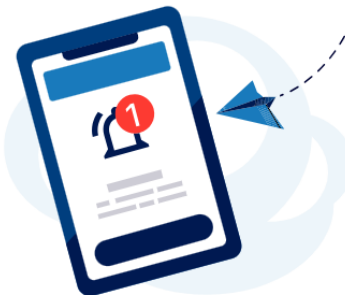


Hva skjer med varselet når det er sendt inn?

Etter at du har sendt inn varselet, er vår anbefalte rutine at saken vil bli tildelt to saksbehandlere for håndtering. Om du ikke hører noe innen kort tid, ta kontakt der du varslet for å være sikker på at det er mottatt.

Når saksbehandlerne har mottatt varselet, vil de gjøre innledende avklaringer og undersøke saken gjennom samtale med alle involverte parter. De vil også holde deg informert om prosessen underveis. Du kan lese mer om våre anbefalinger for håndtering av varsler [her](#).

Det kan ta tid å kartlegge en varslingssak, spesielt om saken er alvorlig. Hovedregelen er å «skynde seg sakte», slik at det blir en grundig og god håndtering. Om du er usikker hvor lang tid det vil ta, kontakt din saksbehandler.



Jeg vil varsle



**Jeg skal hjelpe en
som varsler**



**Jeg skal håndtere
et varsel**



Varsling i norsk idrett

Det skal være både enkelt og trygt å varsle i norsk idrett. På disse sidene finner du informasjon om hva det vil si å varsle, hvem et varsel skal sendes til, og hvordan du varsler.

Alle idrettslag, idrettsråd, idrettskretser, særforbund og NIF har ansvar for å håndtere varsler om kritikkverdige forhold som har skjedd i deres virksomhet. Det er viktig at du som har ansvar for å håndtere et varsel, får god bistand og gode verktøy for å løse denne viktige oppgaven. Du finner derfor informasjon om prosessen i varslingssaker, digitalt system for varsler og informasjon om hvordan motta et varsel via lenkene over.

Om du har en spørsmål om varsling eller om håndtering av varsler, ta gjerne kontakt med vår

Rådgivning om varsling



Mer om tema jeg kan varsle om



Ord og uttrykk i varslingssaker



Har noen varslet om deg?



Jeg skal hjelpe en som varsler

[Rådgivning om å varsle →](#)[Å sende inn et varsel →](#)

**Jeg skal
hjelpe en som
vil varsle**

[Les mer](#)

**Jeg hjelper en
som har
varslet**

[Les mer](#)[Ord og uttrykk →](#)[Hjelpetelefon og rådgivertjenester →](#)[Informasjon om portalen Mitt varsel →](#)

Del siden



Jeg vil varsle



**Jeg skal hjelpe en
som varsler**



**Jeg skal håndtere
et varsel**



Varsling i norsk idrett

Det skal være både enkelt og trygt å varsle i norsk idrett. På disse sidene finner du informasjon om hva det vil si å varsle, hvem et varsel skal sendes til, og hvordan du varsler.

Alle idrettslag, idrettsråd, idrettskretser, særforbund og NIF har ansvar for å håndtere varsler om kritikkverdige forhold som har skjedd i deres virksomhet. Det er viktig at du som har ansvar for å håndtere et varsel, får god bistand og gode verktøy for å løse denne viktige oppgaven. Du finner derfor informasjon om prosessen i varslingssaker, digitalt system for varsler og informasjon om hvordan motta et varsel via lenkene over.

Rådgivning om varsling



Mer om tema jeg kan varsle om



Ord og uttrykk i varslingssaker



Har noen varslet om deg?



Jeg skal håndtere et varsel

Hvordan håndtere et varsel – steg for steg.

Det er viktig at du som skal håndtere et varsel får god bistand og har tilgang til gode verktøy for å løse denne viktige oppgaven. I stegene under finner du beskrivelser og råd for å være forberedt i en varslingssak. Informasjonen er myntet på deg som er tillitsvalgt eller ansatt idretten.

Motta

[Les mer](#)

Avklare

[Les mer](#)

Undersøke

[Les mer](#)

Konkludere

[Les mer](#)

Hvordan ta i bruk MittVarsel?

1. Vedta i hovedstyret hvem som skal ha rollen som administrator og saksbehandlere i MittVarsel.
2. Admin og saksbehandler(e) må gjennomføre digitalt kurs
Digitalt kurs finner du [her](#).
3. Informer medlemmer om MittVarsel - legge ut informasjon om hvor de kan varsle på idrettslagets nettsider.





Oppsummert:

Mitt Varsel

Rutiner for:

- barneidrettsansvarlig
- politiattestansvarlig

Treneroppfølging

Kommunikasjon

Takk for meg

Martin.hylland@idrettsforbundet.no