



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

HEDESELDAMOTT:

H.M: KONUNG
CARL XVI GUSTAF

MEMBER OF:

RF, RIKSIDROTTSFÖRBUNDET
SOK, SVERIGES
OLYMPISKA KOMMITTÉ
FIS, FÉDÉRATION
INTERNATIONALE DE SKI

2016-05-03

Svenska Skidförbundets anvisningar för barn- och ungdomsverksamhet

Tommy Eliasson Winter, alpint
Karin Ersson, längd
Joar Båtelson, skicross
Olle Danielsson, snowboard och freeskiing
Katarina Fahlén, t.f. förbundsdirektör
Charlotta Bürger Bäckström, grenövergripande, Skidor vill

Huvudsponsor





SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

HEDERSDAMROT:
H.M: KONUNG
CARL XVI GUSTAF

MEMBER OF:
RF, RIKSIDROTTSFÖRBUNDET
SOK, SVERIGES
OLYMPISKA KOMMITTÉ
FIS, FÉDÉRATION
INTERNATIONALE DE SKI

Innehållsförteckning

Svenska Skidförbundets anvisningar för barn- och ungdomsverksamhet	3
Vision.....	4
Syfte	4
Mål	4
Genomförande	4
Trygghet, säkerhet och gemenskap	5
Trygg miljö	5
Värderingar	5
Rent spel	5
Delaktighet	6
Ledarutveckling	6
Inflytande	6
Lärande	6
Träning och tävling	7
Livslångt intresse	7
Allsidighet	7
Enkelhet	7
Lek och motoriska grundfärdigheter	8
Ambition	8
Långsiktig utveckling	9
Ledarskap	9
Ledarnas kunskap	9
Kontinuerlig utbildning	9
Ansvar	10

Huvudsponsor





SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

HEDERSLEDAMÖT:
H.M: KONUNG
CARL XVI GUSTAF

Medlem i:
RF, RIKSIDROTTSFÖRBUNDET
SOK, SVERIGES
OLYMPISKA KOMMITTÉ
FIS, FÉDÉRATION
INTERNATIONALE DE SKI

Svenska Skidförbundets anvisningar för barn- och ungdomsverksamhet

Svenska Skidförbundets riktlinjer bygger på Riksidrottsförbundets anvisningar för barn- och ungdomsidrott. All idrottsverksamhet för barn och ungdomar ska bedrivas utifrån ett barnrättsperspektiv och följa FN:s Barnkonvention. Ett barnrättsperspektiv innebär att med respekt för barnets åsikter alltid ha dess bästa, det vill säga dess välmående, hälsa och positiva utveckling, för ögonen.

Svenska Skidförbundets åldersindelning är: barn 0–12 år, ungdom 13–16 år och juniorer. Enligt Barnkonventionen räknas alla som barn till och med 18-års ålder. Inom idrottsrörelsen har vi dock valt att göra en distinktion mellan barn och ungdomar, eftersom det ur idrottslig synvinkel finns stora skillnader mellan olika åldrar, pojkar och flickor. Ur idrottens synvinkel är det viktigaste är inte barnets kronologiska ålder utan dess fysiologiska, psykiska och sociala utvecklingsnivå. Detta innebär att, utifrån ett barnrättsperspektiv, se till det enskilda barnets behov och förutsättningar på den utvecklingsnivå där våra barn och ungdomar befinner sig och att därifrån anpassa verksamheten.

Allsidig träning, rörelseutveckling och specifik teknikträning är nyckeln till framgång för både bredd och elit. Vi tror på spontana rörelsebehov och vill skapa miljöer där det finns utbildade ledare och tränare som värnar om detta.

Barn och ungdomar är ivriga att använda sig själva och sina färdigheter i olika aktiviteter. De är nyfikna på hur de skall lyckas utföra olika uppgifter. Det är viktigt att de får behålla känslan av att klara de övningar de får, samtidigt som de måste få nya utmaningar – utifrån sin egen färdighet. Flera sinnen aktiveras, de får lyckas i aktiviteten, de bemöts positivt av andra och kroppsuppfattningen stärks.

I en välkomnande trygg miljö byggs en relation till idrotten, föreningen och medlemmarna som i sin tur leder till en livslång relation till skid- och snowboardidrott.

Där glädje och gemenskap finns sker utveckling såväl fysiskt och psykiskt!

Huvudsponsor





SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

HEDERSLEDAMOTT:
H.M: KONUNG
CARL XVI GUSTAF

MEMBER OF:
RF, RIKSIDROTTSFÖRBUNDET
SOK, SVERIGES
OLYMPISKA KOMMITTÉ
FIS, FÉDÉRATION
INTERNATIONALE DE SKI

Vision

Bäst i världen – Alla på snö.

Syfte

Skapa ökad förståelse för barn- och ungdomsverksamhet på skidor och snowboard där vi tillsammans utvecklar och skapar trygga och inspirerande tränings- och tävlingsmiljöer att utmanas och lyckas i.

Mål

1. Att barn och ungdomar som är aktiva i våra föreningar vill stanna kvar och utvecklas i Svenska Skidförbundets verksamhet.
2. Att de som möter Svenska Skidförbundets verksamhet för första gången hittar och vill söka sig till vår föreningsverksamhet.

Genomförande

Svenska Skidförbundets anvisningar för barn- och ungdomsidrott ska implementeras i distrikt och föreningar med stöd av Svenska Skidförbundet. Svenska Skidförbundet ansvarar för, att utifrån Riksidrottsförbundets anvisningar för barn- och ungdomsidrott, i samarbete med grenråd och arbetsgrupper inom Svenska Skidförbundet tolka, publicera och kommunicera anvisningarna.

SISU Idrottsutbildarna i samarbete med specialdistriktsförbund är en stödfunktion för att implementera dessa anvisningar. Varje specialdistriktsförbund jobbar i sin tur med föreningarna. Målet är att varje förening aktivt jobbar med och följer Svenska Skidförbundets barn- och ungdomsanvisningar både under träning och under tävling.

Föreningens egna riktlinjer tillsammans med *Skidor vill*, Svenska Skidförbundets dokument *Blågula vägen* för respektive gren skapar en stabil grund för respektive verksamhet.

Huvudsponsor





SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

HEDERSELDMÄRT:
H.M. KONUNG
CARL XVI GUSTAF

MEMBER OF:
RE, RIKSIDROTTSFÖRBUNDET
SOK, SVERIGES
OLYMPISKA KOMMITTÉ
FIS, FÉDÉRATION
INTERNATIONALE DE SKI

Trygghet, säkerhet och gemenskap

Trygg miljö

- Föreningen ska genom tränare/ledare, aktiva och föräldrar regelbundet arbeta med Svenska Skidförbundets utvecklingsområde *Skidor vill* eller annat material som syftar till att skapa en trygg idrottsmiljö.
- Föreningen ska säkerställa att allt relevant materiel inte utgör en säkerhets- eller skaderisk.
- Förbund och föreningar ska i samband med alla större beslut som rör barn och ungdomar klargöra och ta hänsyn till konsekvenserna av dessa ur barnens och ungdomarnas perspektiv.

Idrottens föreningsliv är en viktig miljö för lärande. Att få uppleva en känsla av sammanhang där det finns vuxna som bryr sig om och ser varje individ är en viktig del för möjligheten att känna sig motiverad och finna glädje till verksamheten. Vidare är det centralt, att om det händer saker på träningen exempelvis skador, ska vuxna eller andra ansvariga finnas i närheten och kunna bistå.

Värderingar

- Föreningen ska kontinuerligt tillsammans med sina tränare/ledare, aktiva och föräldrar arbeta med Svenska skidförbundets *Skidor vill*.
- Föreningen ska kontinuerligt arbeta med antidopning.

Riskerna för trakasserier och mobbning minskar om vi är lyhörda inom vår idrott.

Rent spel

- Föreningen ska ha en uppdaterad handlingsplan i förebyggande syfte för att främja barns och ungdomars välmående, såväl fysiskt som psykiskt.
- Föreningen ska ha en uppdaterad handlingsplan för hur den ska främja rent spel.

Huvudsponsor



Idrotten vill erbjuda en miljö för samtliga barn och ungdomar som gör att de utvecklas såväl som idrottare som människa.



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

HEDERSLEDAMOTT:
H.M: KONUNG
CARL XVI GUSTAF

MEMBER OF:
RE, RIKSIDROTTSFÖRBUNDET
SOK, SVERIGES
OLYMPISKA KOMMITTÉ
FIS, FÉDÉRATION
INTERNATIONALE DE SKI

Delaktighet

Ledarutveckling

- Svenska Skidförbundet ska erbjuda ungdomar olika former av ledarutbildning.
- Distrikt och förening ska uppmuntra, handleda och utveckla det unga ledarskapet i föreningen.
- Föreningen ska säkerställa att föreningens ungdomar får möjlighet till ledarpraktik.

De sociala aspekter som idrotten erbjuder ökar då fler har möjlighet att vara kvar inom idrotten. Att utbildas som ledare inom Svenska Skidförbundet kan även vara en möjlighet för ungdomar att stanna kvar inom idrotten.

Inflytande

- Samtliga barn och ungdomar ska uppmuntras att delge sina synpunkter så att dialog skapas i den verksamhet de befinner sig i.
- Det ska finnas ett forum inom varje förening, som är känt av barnen och ungdomarna, för att ta vara på deras åsikter.

Barn och ungdomars egen vilja att idrotta är anledningen till att idrottsrörelsen anordnar olika idrottsaktiviteter. Barn och ungdomar som involveras i beslut som rör deras idrottsverksamhet utvecklar en starkare inre motivation och stannar därför kvar längre.

Lärande

- Barn och ungdomar ska få kunskap om grundläggande ledarskap, träningslära, skid- och snowboardåkning samt livsstil och hälsa genom sina utbildade tränare.
- Lärandet sker genom individuellt anpassad verksamhet, i relation till gruppen och den individuella utvecklingen, på ett lekfullt och roligt sätt.

Svenska Skidförbundet vill skapa aktiva som tar ansvar för sin egen prestation och utveckling. Kunskap om den egna idrotten möjliggör bättre förståelse för vad som krävs för att utvecklas inom idrotten och bäddar även för en eventuell ledarkarriär.

Huvudsponsor





SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

HEDERSDAMROT:
H.M: KONUNG
CARL XVI GUSTAF

MEMBER OF:
RE, RIKSIDROTTSFÖRBUNDET
SOK, SVERIGES
OLYMPISKA KOMMITTÉ
FIS, FÉDÉRATION
INTERNATIONALE DE SKI

Träning och tävling

Livslångt intresse

- Skid- och snowboardåkning för barn och ungdomar ska inriktas på lärande och långsiktig utveckling.
- Träningen ska vara upplagd så att den ser till de aktivas olika förutsättningar

Fysisk aktivitet är fördelaktigt för hälsa och välmående i alla åldrar och det är roligare att delta när de kan de grundläggande färdigheterna.

Allsidighet

- Skid- och snowboardåkning för barn ska organiseras så att den möjliggör aktivt deltagande även i andra idrotter.
- Barn och ungdomar ska erbjudas allsidighet och variation i sin träning, oavsett träningsmängd och typ av idrott.

Det är viktigt, speciellt för barn och ungdomar, att träna hela kroppen och även mentala och sociala egenskaper. Ju fler idrotter de får möjlighet att pröva desto större är chansen att de hittar något som passar dem. Barn och ungdomar som tränar allsidigt och varierat har större chans att nå seniorelit.

Enkelhet

- Träning för barn och ungdomar ska planeras och genomföras så att resandet minimeras.
- Planera träningen så att säsongen nyttjas optimalt utifrån snötillgång i Sverige.
- Träningsformer för barn och ungdomar ska ta hänsyn till individens utvecklingsnivå.
- Skid- och snowboardverksamheter skall uppmuntra föräldrar, barn och ungdomar att hålla kostnader nere för att motverka materialhets.

Huvudsponsor





SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

HEDERSLEDAMOTT:
H.M: KONUNG
CARL XVI GUSTAF

MEMBER OF:
RE, RIKSIDROTTSFÖRBUNDET
SÖK, SVERIGES
OLYMPISKA KOMMITTÉ
FIS, FÉDÉRATION
INTERNATIONALE DE SKI

Enkelhet ger en trygghet för både aktiva och föräldrar. Även om det är en utopisk tanke bör strävan vara att barn och ungdomar kan ta sig till idrottsområdet själva vilket förutsätter närhet.

Barnidrotten ska likt, som tidigare beskrivit, präglas av glädje och inläring av grundläggande rörelser som sätts samman till teknik, då behövs ingen avancerad utrustning eller avancerade träningsformer.

Det är vidare centralt att barn ägnar sig åt att idrotta, inte resa till och från träningar/tävlingar. Det är viktigt att barn och ungdomar har saker att se fram emot. Det måste finnas en progression i träning, träningsläger och tävling, både sett till intensitet och omfattning (såsom geografisk plats och vid vilken tidpunkt det sker på säsongen). Träningsläger kan även med fördel förläggas i närområdet när fina förutsättningar finns, även i slutet av säsongen.

Lek och motoriska grundfärdigheter

- Skid- och snowboardåkning för barn ska vara lekfull och i första hand inriktas på glädje och motorisk utveckling.

God motorik, glädje och gemenskap är förutsättningar för all idrottslig utveckling.

Ambition

- Tävlings- och träningsformer inom skid- och snowboardåkning ska utformas så att barn och ungdomars olika utvecklingstakt och ambition tillgodoses.
- Det skall finnas möjlighet för en aktiv ungdom att träna och förberedas både psykiskt och fysiskt för en framtida elitsatsning.

Barn och ungdomar ska ges möjlighet att förverkliga sina drömmar. En helhetssyn på den aktiva ger bättre idrottsliga resultat.

Barn och ungdomar utvecklas i olika takt och det bör finnas möjligheter att växla målsättning i sin idrott utifrån både utvecklingskurvor men också utifrån omständigheter såsom andra fritidsintressen och skolan. Det finns även barn och ungdomar som bara vill träna och tävla utan krav på en elitsatsning.

Huvudsponsor





SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

HEDERSELDMÄRT:
H.M: KONUNG
CARL XVI GUSTAF

MEMBER OF:
RE, RIKSIDROTTSFÖRBUNDET
SOK, SVERIGES
OLYMPISKA KOMMITTÉ
FIS, FÉDÉRATION
INTERNATIONALE DE SKI

Långsiktig utveckling

- Tävlingar ska utformas så att alla får delta så mycket som möjligt i den enskilda tävlingen samt ges möjlighet att träna i anslutning till tävling.
- Tävlingssystem, tävlingsformer och tävlingsregler ska ta hänsyn till barns och ungdomars utvecklingsnivå.
- Antalet tävlingar ska anpassas till ålder och antal, så att det inte går ut över träningen.

Målet är att stimulera ett livslångt idrottsintresse. Även ur ett elitperspektiv är det viktigt att behålla och stimulera så många som möjligt, eftersom ingen med säkerhet kan säga vem som kommer att nå elitnivå.

Ledarskap

Ledarnas kunskap

- Svenska Skidförbundet ska erbjuda barn- och ungdomsledare möjlighet till fortbildning om barns och ungdomars tränings- och tävlingsverksamhet.

Hög kunskap hos ledare ökar förståelsen för barn och ungdomars specifika behov i relation till idrottens villkor.

Kontinuerlig utbildning

- Svenska Skidförbundet skall kontinuerligt se över, och vid behov uppdatera, planer för att höja kompetensen hos såväl nya som mer erfarna ledare/tränare.
- Föreningar ska med stöd av Svenska Skidförbundets utbildningsmaterial erbjuda föräldrautbildning

Alla barn och ungdomar har rätt till utbildade ledare som förstår betydelsen av att arbeta långsiktigt med de aktiva. En satsning på ledare/tränare gynnar hela verksamheten, från rekrytering till att behålla, utveckla och prestera.

Huvudsponsor



Kompetensen inom idrotten ökar då erfarenhet kompletteras med utbildning.



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

HEDELSKAMRAT:

H.M: KONUNG
CARL XVI GUSTAF

MEMBER OF:

RF, RIKSIDROTTSFÖRBUNDET
SOK, SVERIGES
OLYMPISKA KOMMITTÉ
FIS, FÉDÉRATION
INTERNATIONALE DE SKI

Ansvar

Säkerställande av att Svenska Skidförbundets barn- och ungdomsanvisningar kommuniceras och följs.

- Riksidrottsförbundet ställer krav på att Svenska Skidförbundet, i linje med Riksidrottsförbundets barn- och ungdomsanvisningar, ska utforma egna anvisningar för förbundets barn- och ungdomsidrott.
- Svenska Skidförbundet ska kommunicera anvisningarna till Riksidrottsförbundet, specialdistriktsförbund och SISU Idrottsutbildarna.
- Svenska Skidförbundets utformade anvisningar ska publiceras på den officiella webbplatsen skidor.com, dels som nyhet men även under respektive gren. Dessutom ska den finnas i tryckt format och som utskriftsvänlig PDF.
- Svenska Skidförbundet ska utbilda i anvisningarna under tränar- och ledarutbildningar för respektive gren.
- Specialdistriktsförbund och föreningar ska publicera och kommunicera anvisningarna på sina respektive webbplatser samt kommunicera och skapa dialog kring anvisningarna vid fysiska möten, förslagsvis med stöd av SISU Idrottsutbildarna.
- Specialdistriktsförbund, föreningar och Svenska Skidförbundets skolverksamhet har ett ansvar att följa anvisningarna.
- Om anvisningarna inte följs av specialdistriktsförbund /förening /skola åligger det Svenska Skidförbundet/specialdistriktsförbundet att genom dialog skapa en åtgärdstrappa i linje med anvisningarna.

Huvudsponsor

