

Friskis spelregler

Friskis är en ideell förening vars syfte är att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Vi tror på fysisk aktivitet som en kraft för positiv samhällsförändring. Spelreglerna beskriver hur vi tillsammans skapar en trygg, inkluderande, demokratisk och hållbar verksamhet.

En del av det som står här är fastslaget i lagstiftning. Andra saker är självklarheter. Ytterligare annat är sunt förnuft, allmän hyfs och vanligt folkvett. Ändå behövs en sammanställning av vad som gäller för hur vi, som på ett eller annat sätt verkar inom Friskis, uppträder gentemot varandra. Målet är att skapa en gemensam syn och ett förhållningssätt för att fler ska känna sig välkomna och hemma på Friskis.

Det här dokumentet har sitt ursprung i Friidrottens Spelregler, eftersom Friskis är en del av Svensk Friidrott, och det speglar de värderingar som styr Friskis verksamhet gällande ledarskap, demokrati och delaktighet, träning och beteende.

Förhållningssättet gäller alla som representerar Friskis: medlemmar, ideellt engagerade, förtroendevalda och anställda. Men är också relevant för Friskis samarbetspartners. Ansvar och formella skyldigheter kan skilja sig mellan rollerna.

Spelreglerna gäller alla Friskisföreningar men det kan finnas kompletterande dokument som gäller lokalt eller rollspecifikt om du är anställd eller ideellt engagerad. Vissa saker är också reglerade i föreningens medlemsvillkor. Vid frågor kring tillämpningen – hör av dig till ansvarig i din förening.

Friskis träning förenar, inkluderar och skapar gemenskap. Ju fler vi är som skriver under på de här enkla men viktiga spelreglerna, desto större möjligheter för oss att höja ribban ytterligare en bit och fortsätta vara på tårna för en miljö som är ärlig, rättvis och öppen för alla.

Ledarskap



1

Trygg idrott, barnrättsperspektivet

Vi följer givetvis FN:s barnkonvention, som är en del av svensk lag och syftar till att garantera att alla barn och unga som ännu inte fyllt 18 år får sina mänskliga rättigheter tillgodosedda. Barn och unga ska träna för sin egen skull. De ska delta för att må bra, utvecklas och ha roligt. På Friskis lägger vi inte fokus på prestationer och resultat, utan på att träningen ska vara lustfylld. Vi bedriver en verksamhet som ska vara fri från osunda träningsmetoder, hets, resultatbaserad utslagning, trakasserier och övergrepp. Det är alltid de vuxna som bär ansvaret för att träningsmiljön är trygg för de barn och unga som är på plats.

2

Kommunikation och sociala medier

Vi kommunicerar ärligt, respektfullt och transparent både internt och externt. Vi värnar andras integritet, hanterar personuppgifter enligt gällande regler och ber om lov innan vi publicerar bilder på någon annan.

I chattar och kommentarsfält bidrar vi till dialog och ett gott samtalsklimat. I Friskis omklädningsrum råder foto- och filmförbud.

3

Sexuella relationer

Alla medlemmar ska kunna känna sig trygga på Friskis. Att vara medarbetare, förtroendevald eller ideellt engagerad innebär ett stort förtroende och ansvar att veta var gränserna går och aldrig utnyttja sin position i relation till andra.

För Friskis är medlemmarnas välbefinnande centralt. För att upprätthålla en trygg träningsmiljö vill vi därför avråda personer i verksamheten att inleda sexuella relationer när en ojämlik maktrelation råder mellan parterna – oavsett om båda parter har nått myndig ålder.

4

Intressekonflikter, jäv och korruption

Inom Friskis strävar vi efter objektivitet, transparens och neutralitet i agerande, handlingar och beslut. Det innebär att vara öppen med vilka relationer och anknytningar man har där intressekonflikter och jävsituationer kan uppstå.

Det gäller såväl förtroendevalda och anställda som ideellt engagerade. Närmast överordnad eller ansvarig för verksamheten ska alltid informeras vid en eventuell intressekonflikt eller risk för jäv.

Med jäv menas en situation där någons opartiskhet kan ifrågasättas. Det kan rubba förtroendet till exempel vid beslut om upphandling, rekrytering eller andra föreningsangelägenheter.

Korruption handlar om att någon utnyttjar sin ställning för att uppnå vinning för sig själv eller andra, till exempel genom olämpliga erbjudanden eller så kallad vänskapskorruption, där tjänster och gentjänster gör det svårt att dra gränsen mellan att vara professionell och privat.

Vi hanterar alla ekonomiska resurser ansvarsfullt och transparent. Riksorganisationen följer Giva Sveriges Kvalitetskod och Svensk Insamlingskontrolls krav för insamling och ekonomisk redovisning.

5

Hållbarhet och miljöansvar

Vi strävar efter att bedriva verksamheten på ett miljömedvetet och hållbart sätt. Vi minskar vår miljöpåverkan genom att effektivisera energianvändning, minska avfall och prioritera hållbara material och resor



Demokrati & delaktighet



1

Demokrati

Friskis byggs på föreningarna, är en del av idrottsrörelsen och leds genom demokratiska principer. Varje medlems röst har samma värde. Alla medlemmar ska kunna bilda sig en uppfattning, göra sin röst hörd och påverka verksamhetens inriktning.

Årsmötet är föreningens högsta beslutande organ. Där väljs styrelsen och varje medlem har rätt att närvara och rösta. Det är medlemmarnas gemensamma engagemang – inte vinstintresse – som driver föreningen.

2

Diskriminering

Diskriminering är när någon blir illa och/eller orättvist behandlad, enbart beroende på vem den är och när vi gör skillnad på människor, kopplat till någon av de sju diskrimineringsgrunderna:

1. Kön
2. Könsoverskridande identitet eller uttryck
3. Etnisk tillhörighet
4. Religion eller annan trosuppfattning
5. Funktionsnedsättning
6. Sexuell läggning
7. Ålder

En verksamhet fri från diskriminering är en förutsättning för att alla ska ha samma möjlighet att forma inriktningen och sitt deltagande i rörelsen. Därför får diskriminering givetvis inte förekomma inom Friskis.

3

Jämlikhet

Alla människor har samma värde och rättigheter. Till Friskis är du välkommen som du är. Vi eftersträvar en fördomsfri och inkluderande kultur, där alla har samma möjlighet att engagera sig och träna utifrån sina villkor, oavsett ambition, ålder, kön och könsidentitet, prestationsnivå, funktionalitet, socioekonomi eller andra förutsättningar. Vi arbetar aktivt med åtgärder för likabehandling och för att motverka diskriminering av alla former.

4

Jämställdhet

Friskis vill vara med och bidra till ett samhälle där alla människor, oavsett kön, har samma rättigheter, möjligheter och livsvillkor. Alla ska ha lika stort inflytande i beslutande och rådgivande organ och samma möjligheter att vara med och påverka och leda verksamheten.

Arbetsformer och fördelning av uppdrag ska utformas så att alla har samma möjligheter att medverka, oavsett kön eller könsidentitet. Där obalans råder mellan kön i beslutande organ ska jämställdhet eftersträvas.

5

Rekrytering

Friskis rekryteringsprocesser försöker alltid hitta den som är bäst lämpad utifrån kompetens. Vi diskriminerar aldrig genom att tolka kompetens olika, beroende på kön, identitet, ålder, hudfärg, etnicitet, funktionssätt eller liknande. Att få vara ideellt engagerad inom Friskis är ett förtroendeuppdrag. Tillsättning av anställda och funktionärer till uppdrag på riksorganisationen eller i förening bör alltid ske efter en urvalsprocess som matchar kravprofilen för den tilltänkta rollen.

Från 1 januari 2020 ska alla specialidrottsförbund och idrottsföreningar inom Riksidrottsförbundet begära att ledare uppvisar ett begränsat registerutdrag ur Polisens belastningsregister. Kontrollen av utdragen är en förebyggande åtgärd som tillsammans med andra insatser ska öka tryggheten. Detta är något som gäller alla, oavsett hur länge en person verkat inom idrotten.

Varje förening inom Friskis ska ha en rutin för med vilken regelbundenhet nytt registerutdrag ska uppvisas av ideellt engagerade funktionärer. En anställning föregås alltid av att den tilltänkta kandidaten visar upp ett registerutdrag.



1

Alkohol, droger och doping

Det säger sig självt: träning går inte ihop med alkohol och droger. Det är förbjudet för medarbetare och ideellt engagerade inom Friskis att vara påverkad av alkohol eller droger inom sina respektive uppdrag. Varje förening ska ha en alkohol- och drogpolicy som reglerar i vilka sammanhang och på vilket sätt som alkohol får förekomma.

Lika självklart är att det råder nolltolerans mot narkotika. Det får inte förekomma över huvud taget inom ramen för vår verksamhet. Samtal som rör attityder och värderingar kring alkohol och droger är en viktig del för att skapa trygga idrottsmiljöer.

Doping är helt oacceptabelt och Friskis&Svettis antidopingpolicy säger att:

- Friskis&Svettis ska vara helt fritt från doping.
- Friskis&Svettis bedriver en naturlig och hälsosam träning utan droger.
- Friskis&Svettis arbetar förebyggande mot anabola androgena steroider.

Enligt Friskis&Svettis stadgar ska varje förening verka för en dopingfri idrott. Det innebär bl. a att man som förening vaccinerar sig genom Vaccinera klubben via Antidoping Sverige. Som ett komplement finns även metoden 100% ren hårdträning via Prodis som vänder sig mot samhällsdoping.

För att undvika ”misstagsdoping” bör även rekommendationer av kosttillskott undvikas. Det är i slutändan alltid den aktive som är ytterst ansvarig för vad hen stoppar i sig.

Gemensam handledning kring dessa frågor finns på Funknet.

Schysst beteende



På Friskis värnar vi om varandra och att alla ska känna sig välkomna precis som de är. Friskis ska vara en verksamhet fri från alla typer av övergrepp. Det är nolltolerans mot kränkningar, trakasserier och övergrepp av alla slag. Varje förening ska ha en policy och en handlingsplan för att hantera uppkomna situationer och motverka nedan typer av oacceptabla beteenden.

1

Kränkande behandling, trakasserier, mobbing

Kränkningar kan vara fysiska, verbala, sociala eller digitala. Exempel är personangrepp, hot, förlöjligande, utfrysning, destruktiv kritik, kommentarer om kropp eller vikt och annan nedvärderande behandling. Kränkande särbehandling kan vara handlingar som riktas mot en eller flera kollegor på ett kränkande sätt och som kan leda till ohälsa eller till att någon ställs utanför gemenskapen.

Trakasserier är ett beteende som kränker någons värdighet och har samband med en diskrimineringsgrund. Mobbing innebär vanligtvis upprepade kränkande handlingar över tid, ofta i en situation där den utsatta har svårt att försvara sig.

Den utsattes upplevelse ska alltid tas på allvar och är utgångspunkten för att agera och utreda. Mobbing, trakasserier och kränkande behandling är givetvis oacceptabla beteenden inom Friskis. Det är alltid den som upplever sig vara utsatt för mobbing, trakasserier och/eller kränkande behandling som avgör vad som är kränkande – aldrig den som utsätter.

2

Sexuell trakasserier, utnyttjande, övergrepp och sexuellt ofredande

Sexuella trakasserier kan se ut på många olika sätt. Inom Friskis gäller självklart nolltolerans mot alla former av sexuella trakasserier, utnyttjande, övergrepp, sexuellt ofredande eller andra former av ovälkomna sexuella handlingar. Alla misstankar om brott ska polisanmälas.

Sexuella trakasserier är en form av diskriminering. Ett exempel kan vara när någon blir utsatt för ovälkommen beröring, blickar eller kommentarer som personen själv upplever som kränkande. Sexuellt utnyttjande är när känslor, makt och beroende utnyttjas för sexuella syften. Sexuella övergrepp är alla sexuella handlingar som görs mot någon, inför någon, eller som en person får någon annan att göra mot den utsatta personens vilja.

3

Våld och hot

Alla former av våld och hot inom Friskis är givetvis fullständigt oacceptabelt. Brott ska alltid polisanmälas.

Efterlevnad av uppförandekoden

Alla som representerar Friskis förbinder sig att följa denna uppförandekod. Eventuella överträdelser hanteras genom dialog, varning eller andra disciplinära åtgärder, beroende på situationens allvarlighetsgrad. Vid allvarliga brott mot uppförandekoden kan samarbeten avslutas eller anställningar/uppdrag avslutas.

Uppförandekoden ska granskas årligen och uppdateras vid behov. Föreningarnas styrelser ansvarar för att kommunicera och följa upp att koden efterlevs.

