



NKF nyhetsbrev desember 2020

Vi holder deg og din klubb oppdatert om det viktigste som skjer i klatrenorge - du kan finne mer info på www.klatring.no!

#STOPP

Ett overgrep i idretten er ett for mye: Dette kan idrettslag gjøre!

Hver dag jobber trenere, tillitsvalgte og foreldre for at alle skal være trygge i norsk idrett. Samtidig vet vi at overgrep skjer.

Hvordan kan idrettslag gjøre det enklere å varsle – og hvordan kan dere håndtere negative hendelser på en god måte?

Gjør det enkelt å si ifra!

For å kunne melde ifra om trakassering og overgrep er det viktig å vite hvor man skal si ifra. Det er også viktig at idrettslag viser at alle varsler er velkomne. Her er noen gode råd til hva dere kan gjøre:

- Legg ut en oppskrift om hvordan man kan varsle på idrettslagets nettsider – og ta det med i felles nyhetsbrev. [Forslag til tekst finner du her](#), og forslag til en varslingsplakat som du kan henge opp finner du her (kommer snart!).
- Ta opp temaet og bidra til å bryte stillheten rundt overgrep: [Del denne filmen fra #starttotal-kampanjen](#) på idrettslagets grupper eller i sosiale medier.

Gjør retningslinjene mot trakassering og overgrep kjent!

Trenere og ledere skal kjenne til [idrettens retningslinjer mot seksuell trakassering og overgrep](#). De er et viktig verktøy for at alle skal vite hva som *ikke* er greit og hva det kan varsles om. Retningslinjene gjør det også lettere å si ifra for de som har opplevd negative hendelser. [Du finner dem her](#).

Lag en plan for å gjøre dem kjent i idrettslaget:

- Ta opp retningslinjene på trening med utøvere, på trenersamlinger, i styremøter, på foreldremøter m.m. Snakk om hva som er forventninger til adferd fra alle medlemmer og hvor viktig det er å si ifra ved brudd.

- Gjør trenere spesielt kjent med hva som er risikosituasjoner og hva som er deres ansvar. Som utgangspunkt for diskusjon: [Se NIF sine filmer om trenerens ansvar](#).
- Trenere bør informeres om at de skal unngå å være alene med utøvere, og at de skal unngå unødvendig direktekontakt med utøvere på sosiale medier. De skal ikke ha kjæreste- eller seksuelle forhold med utøvere. Dersom dette likevel skjer, skal treneren informere sin overordnede.

Vær klare for å håndtere varsler!

God håndtering handler om å vite hva man skal gjøre, hvem som skal gjøre det – og kommunisere godt med alle parter i saker som kommer inn.

Her er viktig grep ledelsen i idrettslaget kan gjennomføre for å vite at dere er klare om et varsel skulle komme inn:

- Ta opp temaet på et styremøte og gjør styrets medlemmer kjent med [veilederen for håndtering av varsler om trakassering og overgrep](#). Styret kan også vedta veilederen som deres egen rutine for håndtering av varsler. Du finner den både [på nettsiden](#) og [som PDF](#).
- Oppnevnt to personer i styret, gjerne én av hvert kjønn, som er ansvarlig for å håndtere varsler, og som har ansvar for at styret setter seg inn i veilederen om varsling.
- Ta alltid alle varsler som kommer inn på alvor. Vis forståelse og lytt aktivt til hva den som varsler har å fortelle. Hold den som har varslet orientert om utviklingen i saken.

Ønsker du råd om å varsle eller håndtering av varsler? Ta kontakt med idrettskretsen i din region. Du kan også ta kontakt med Norges idrettsforbund ved [Håvard Øvregård](#) eller [Cecilie Prebensen](#).



Er du paraklatrar, og har ambisjonar om å vinne VM- og kanskje OL-gull?

Då håper me du les vidare! NKF skal i 2021 etablere eit nasjonalt landslag i paraklatring som får moglegheita til å presentere NKF på internasjonale konkurransar. I samband med dette ser me etter ambisiøse paraklatrarar som har fokus på langsiktig utvikling og framgang.»

<https://klatring.no/nyheter/2020/12/utlysing-til-landslag-paraklatring>



Hva skjer med konkurranser i 2021?

Regionale cuper

2020 har vært et krevende år på mange måter. Koronaepidemien har gjort det vanskelig å gjennomføre regionale cupkonkurranser for flere klubber. Mange konkurranser har blitt avlyst på grunn av myndighetenes strenge smittevernkrav.

NKF ønsker å takke for arbeidet som har vært gjort i klubbene og for at dere holder aktiviteten for barn og unge i gang i en krevende tid. Forhåpentligvis vil smittevernsituasjonen bedre seg i 2021 slik at dere kan fortsette det gode arbeidet.

Regionale cupkonkurranser er viktig i NKFs arbeid med bredde i Norsk klatring. NKF ønsker å tilrettelegge for et godt konkurranse tilbud på regionalt nivå for barn og ungdom mellom 9 og 19 år uavhengig av funksjonsnivå. Dette gjør vi blant annet gjennom støtte til regionale cuper.

I dag har vi syv regionale cuper; Finkla, Polarcup, Trøndercup, Møre og Romsdalcup, Vestlandscup, Østlandscup og Sørlandscup.

Cupene har frem til nå blitt gjennomført etter egne regler og format. Noen cuper følger kalenderåret, andre skolekalenderen. Aldersklasser deles også ulikt. I noen cuper klatrer voksne og barn samtidig. Det er også variasjoner i format, premiering og poenggivning.

I følge NKF sin handlingsplan for 2021 skal det nedsettes en arbeidsgruppe som skal se på hele organiseringen av regionale cuper. En viktig beslutning er om cupene skal gjennomføres etter et fast format og regelverk, eller om vi skal fortsette med at hver enkelt cup har egne regler og format. Andre viktige momenter som skal utredes er NKFs rolle, regionalinndeling, påmelding og resultatservice samt bærekraftig økonomi.

Arbeidsgruppen vil opprettes på nyåret og vi skal etter planen ha ferdig nye retningslinjer for regionale cupkonkurranser til høsten 2021.

Nasjonale konkurranser 2021

NM i november ble som kjent avlyst på grunn av myndighetene endring i nasjonale retningslinjer for smittevern. Norgescup og NM i buldring skal i henhold til [terminlisten](#) arrangeres våren 2021. Dersom dagens nasjonale retningslinjer med antall mennesker som kan samles (50) under arrangement blir gjeldene i februar-april 2021, vil vi ikke kunne arrangere norgescup og NM i buldring som planlagt.

Slik smittesituasjonen er i landet nå, er det stor sannsynlighet for at det fortsatt vil være noe smitteverntiltak i februar-april 2021. Gitt at myndighetene går tilbake til smittevernrådene som var gjeldene da NC i Molde og Haugesund ble arrangert, vil vi kunne gjennomføre buldrekonkurransene i 2021 dersom vi

endrer formatet og gjør en del andre tilpassinger. Arrangøransvarlig i NKF har jobbet med litt ulike scenarier og formater og ser at vi kan klare å gjennomføre buldrekonkurranser med tilsvarende IFSC WC-format. Styret skal behandle forslag 16. desember. Først da vet vi hva vi har å forholde oss til.

Forhåpentligvis vil smittevernsituasjonen bedre seg og vi kan gjennomføre både vårens buldre-sesong og høstens led-sesong med noen tilpasninger og endringer i format.

NKF vil få benytte anledningen til å takke Tromsø kk, BRV og Lillehammer klatreklubb for et godt samarbeid og vel gjennomført konkurranser. NKF ønsker å rette en ekstra stor takk til Haugaland klatrelag og Møre og Romsdal Tindee gruppe samt Sogndal kk for iherdig planlegging og krevende gjennomføring.



#1omdagen

Vi trenger frisk luft for å ha det bra - én tur utendørs om dagen gjør mye! Selv om mye nå er stengt, er naturen fortsatt åpen – og vi håper at huskeregelen #1omdagen kan gi mange en ny grunn og motivasjon til å komme seg ut. Forskning viser at bare 10 minutter i grønne omgivelser senker stressnivået, og gjør at vi føler oss bedre!

[Les mer](#)