



IDRETTENS VERDIARBEID

Sammendrag

Oversikt over verdier og arbeid for verdier i NIF og NKF

Verdiarbeid

Innhold

NKFs verdier	2
Klatreglede	2
Ansvar	2
Inkludering.....	2
NIFs verdier	2
Aktivitetsverdier	2
Idrettsglede	2
Fellesskap	2
Helse	2
Ærlighet	3
Organisasjonsverdier.....	3
Frivillighet	3
Demokrati.....	3
Lojalitet.....	4
Likeverd	4
Bestemmelser, rettigheter og informasjonssider verdiarbeid NIF.....	4
Idretten mot homohets.....	4
Retningslinjer mot seksuell trakassering og overgrep	5
Mobbing	6
Rasisme og diskriminering.....	7
Antidoping	8
Økonomi som barriere	9
Sunn idrett.....	9
Verdibasert trenerskap.....	10
Treneren i norsk idrett	10

NKFs verdier

Klatreglede

Vi verdsetter gleden ved bevegelse, trening, lek, naturopplevelser og vennskap. Vi verdsetter mestring på alle nivåer og klatreglede hele livet.

Ansvar

Vi tar ansvar for vår egen og andres sikkerhet. Vi tar ansvar for naturen og utøver sporløs ferdsel. Vi tar vare på klatringens etikk og tradisjon.

Inkludering

Vi ønsker alle velkomne, uavhengig av kjønn, alder, bakgrunn, ambisjoner og funksjonsnivå. Vi deler av kunnskap og erfaringer, lytter til hverandre og skaper gode fellesskap.

NIFs verdier

NIF skal arbeide for at alle mennesker gis mulighet til å utøve idrett ut fra sine ønsker og behov. Organisasjonen skal være en positiv verdiskaper for individ og samfunn og dermed styrke sin posisjon som folkebevegelse og drivkraft i samfunnet.

Aktivitetsverdier

I NIFs formålsparagraf (§1-2) står det at all idrettsaktivitet skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet. Hva legger vi i disse grunnverdiene?

Idrettsglede

Idrettsglede er de gode opplevelsene man får gjennom idrettsaktiviteten.

- Gjennom idrettsgleden skal organisasjonen sette fokus på trivsel og legge til rette for mestring på alle nivåer.
- Organisasjonen ønsker å sette fokus på samspillet i forholdet mellom trener og utøver.
- Gleden skal komme til uttrykk gjennom trygghet i et godt samspill.
- Vi skal gi idrettstilbud der deltakerne trives og vil være.

Fellesskap

Fellesskap er å oppleve samhørighet og samhold med andre mennesker.

- Organisasjonen skal fremme fellesskap både lokalt, nasjonalt og internasjonalt.
- Norsk idrett skal skape fellesskap mellom ulike grupper gjennom integrering i idrettslagene.
- Respekt for andre mennesker; deres meninger, prestasjoner og funksjoner.
- Norske idrettslag skal være trygge steder å høre til.
- Organisasjonen skal ha fokus på fellesskap mellom grupper og medlemmene i klubben på tvers av kjønn, alder, funksjonsgrad, sosial eller etnisk bakgrunn.

Helse

Helse er den positive virkning idrett har på til utøverens fysiske, psykiske og sosiale helse.

- Deltakelse i idrett skal gi gode vaner for en varig sunn og helsefremmende livsstil.

- Organisasjonen må fremme en dopingfri idrett.
- Organisasjonen skal være en pådriver for et positivt kroppsbilde.
- Prestasjonsutviklingen skal ikke gå på bekostning av utøverens helse.
- Særforbund og Olympiatoppen skal ta et spesielt ansvar for rådgivning om kosthold, ernæring og eventuelle kosttilskudd som er bygget på et etisk, helsemessig og vitenskapelig grunnlag.

Ærlighet

Ærlighet innebærer å følge vedtatte regler, opptre redelig og verdig i alle situasjoner.

- Organisasjonen skal jobbe for at alle respekterer hverandre uavhengig av bakgrunn og ulike meninger.
- Filming, tøyning av regler og utnyttning av små formelle feil bør unngås.
- Utøvere og trenere skal spille med åpne kort og være ærlige og redelige.
- Idretten ønsker å sette fokus på diskusjoner om hva som er riktig og galt i idrettssammenheng.
- Alle ledere, på alle nivåer, skal ha ansvar for modellatferd.

Organisasjonsverdier

I NIFs formålsparagraf (§1-2) står det at organisasjonens arbeid skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. Hva legger vi i disse verdiene for organisasjonen?

Frivillighet

Frivillighet i idretten er deltakelsen i all ulønnet virksomhet i regi av idrettsorganisasjonen.

- Synliggjøre at samfunnet får økt sin nytte av idretten gjennom å styrke forutsetningene for disse verdiene.
- Organisasjonen skal ta vare på det frivillige engasjementet og utvikle frivilligheten i idrettsorganisasjonen.
- Før det fattes viktige beslutninger i vår organisasjon skal det vurderes hvilke eventuelle konsekvenser beslutningen kan få for frivilligheten.
- Norsk idrett vil gi mer status til de frivillige i idretten.
- Synliggjøre overfor politikere og samfunnet for øvrig at idrettens fremste verdier er selve idrettsaktiviteten, frivilligheten og de sosiale arenaer den skaper.
- Foreldre er den største ressursen i lokale idrettslag, derfor er det viktig å iverksette tiltak for å beholde disse.
- Vurdere ulike støtteordninger til de som jobber frivillig, for eksempel ekstra kursstøtte.
- Norsk idrett skal arbeide for at det er minst mulig byråkrati knyttet til rapportering, søknader og overføringer av midler på lokalt plan.

Demokrati

Demokrati er når den enkeltes mening kommer til uttrykk og hvor flertallets avgjørelse respekteres.

- Medlemmenes engasjement og mulighet til å påvirke utvikling og styring av idrettslaget som en selvstendig, frittstående og åpen organisasjon må styrkes.
- Medlemmer og andre organisasjonsledd skal høres før viktige beslutninger fattes.

- En større satsning på ungdom både i forhold til medansvar og til medbestemmelse på alle nivå.
- Idrettslagenes påvirkningskraft må styrkes og idrettsrådene må brukes som aktivt redskap overfor kommunene.
- Idrettsting, Ledermøtet og Idrettsstyret må styrke sin idrettspolitiske rolle.
- Idrettsorganisasjonen må arbeide for å sikre sin stilling som uavhengig, medlemsbasert frivillig virksomhet.
- Understreke forskjellen mellom kunde og medlem, mellom kommersiell og ideell virksomhet.

Lojalitet

Lojalitet er når det blir lagt opp til samarbeid og informasjon slik at alle organisasjonsledd blir del av helheten og følger det som er vedtatt.

- Informasjon om hva organisasjonen står for av verdier, mål, lovverk, bestemmelser, fattede vedtak og internasjonale forpliktelser må styrkes.
- Si din mening, etterlev vedtak.
- De enkelte medlemmer – ansattes rettigheter, plikter, roller og ansvar i organisasjonen må tydeliggjøres.

Likeverd

Likeverd er at alle mennesker behandles likt og krever at vi viser respekt for hverandres egenart og særpreg innen de forskjellige idretter og idrettene i mellom.

- Å være benkesliter er like mye verd som å være "stjerne".
- Valg av idrett er et fritt valg og idretter er like mye verd innenfor organisasjonen.
- Mangfoldet i idretten krever at vi må vise respekt for hverandres egenart og særpreg.
- Deltakere på ulike funksjonsnivå, kjønn, kultur, alder og sosial bakgrunn må oppleve mer likeverd i tilbudene som gis.

Bestemmelser, rettigheter og informasjonssider verdiarbeid NIF

- [Bestemmelser om barneidrett](#)
- [Idrettens barnerettigheter](#)
- [Retningslinjer for ungdomsidrett](#)
- [Mobbing](#)
- [Retningslinjer mot seksuell trakassering og overgrep](#)
- [Rasisme og diskriminering](#)

Idretten mot homohets

Homohets og homofobi er et stort samfunnsproblem som Idrettsforbundet ønsker å redusere.

Prosjektet "Med idretten mot homohets" var i 2007-2009 et samarbeid mellom Norges idrettsforbund, Landsforeningen for lesbisk og homofil frigjøring i Norge (LLH) og Norsk Folkehjelp. Prosjektet hadde som mål å forebygge og bekjempe diskriminering på bakgrunn av seksuell

orientering lokalt, regionalt og nasjonalt i samfunnet, gjennom å forebygge og bekjempe homohets og homofobi i organisert idrett.

Arbeidet fra prosjektet er videreført i norsk idretts felles strategi i bekjempelsen mot homohets i idretten.

Mål: Å utvikle toleranse, forståelse og skape erkjennelse av menneskers likeverd for å unngå diskriminering, trakassering og hets.

Strategi: Det er nulltoleranse for diskriminering og trakassering uansett kjønn, etnisk bakgrunn, livssyn, seksuell orientering og funksjonshemming. Lesbiske, homofile og bifile er til forskjell fra mange andre minoritetsgrupper en usynlig gruppe. Det er derfor en ekstra utfordring å bidra til formidling av kunnskap og informasjon slik at denne gruppen aksepteres innenfor idretten.

Ansvar: Alle organisasjonsledd

Retningslinjer mot seksuell trakassering og overgrep

Alle har ansvar for å gripe inn og varsle ved brudd på retningslinjene. Styret i hvert idrettslag har ansvar for at [retningslinjene](#) er kjente og blir fulgt.

Seksuelle overgrep er brudd på Straffeloven (kap.26), og skal meldes til, og etterforskes av politiet.

Følgende retningslinjer gjelder i hele norsk idrett:

1. Behandle alle med respekt, og avstå fra alle former for kommunikasjon, handling eller behandling 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 utøveres 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 (trenere, ledere, tillitsvalgte, funksjonærer, dommere, foreldre mfl.) har hovedansvar for at retningslinjene gjøres kjent og overholdes i organisasjonen/idrettsmiljøet.

Mobbing

Korleis skal du som trenar/leiar forholde deg til mobbing? Korleis ta tak i ein mobbesituasjon?

Kva er mobbing?

Mobbing er ei negativ handling frå ein eller fleire, retta mot ein annan. Denne negative handlinga blir gjenteken, går føre seg over tid, og kan på denne måten bli ei systematisk krenking. Det er den som vert mobba som har rett til å definere om ein har blitt utsett for ei krenking, og det er trenarar og leiarar sitt ansvar å ta denne opplevinga på alvor.

Norges idrettsforbund har laga råd og tips på korleis du som trenar eller leiar skal forholde deg til mobbing og korleis du skal ta tak i ein mobbesituasjon.

- Mobbing kan skje over alt, også i din klubb, også når du ikkje legg merke til det.
- Når du ser eller får vite om mobbing, skal du reagere.
- Du kan ikkje vere nøytral til mobbing: Om du ikkje reagerer når du ser det, så bidreg du til mobbinga.
- Sei tydeleg til utøvarane dine at mobbing ikkje er akseptert i idretten.
- Utøvarane dine skal kjenne seg trygge på at dei kan ta opp mobbing med deg som trenar/leiar.
- Trenarar og leiarar kan også mobbe utøvarar og kvarandre.
- Diskuter med dei andre trenarane og leiarane i laget/klubben korleis de kan førebygge mobbing.

Idretten skal ha nulltoleranse for mobbing. Det betyr at du som trenar/leiar skal reagere med ein gong du ser eller får vite om mobbing. Du har også eit ansvar for at mobbing ikkje skjer i laget/klubben/gruppa di utan at du merkar det.

Det følgjande er ein rådgevande mal for korleis du kan ta opp konkrete tilfelle av mobbing i laget/klubben. Den er ein forenkla versjon av mal for rektorar og tilsette i grunnskulen, henta frå Utdanningsdirektoratet sitt hefte "Arbeid mot mobbing".

1. Ta tak i mobbesituasjonen med ein gong du vert merksam på den!
2. Snakk med den som er plaga, for å skaffe informasjon og gje støtte. Hugs at den som er mobba som regel underdriv.
3. Om det gjeld born: Snakk med foreldra til den som er plaga.
4. Snakk med den som mobbar. Om det er fleire som mobbar, snakk med dei éin om gongen. Sei frå at mobbing er uakseptabelt og må stogge straks. Sei frå at du kjem til å ta ein ny samtale om 2-4 veker, slik at du er tydeleg på at dette vert følgt opp frå di side.
5. Oppfølging. Mobbesituasjonen må følgjast opp til han stoggar heilt.
6. Søk råd og hjelp om du kjenner du treng det. Snakk gjerne med lærarar eller rektor på skulen/skulane utøvarane går på.

Fysisk mobbing gjennom til dømes å slå, sparke, lugge, spytte, dytte eller øydeleggje eigendelar til den som blir mobba

Verbal mobbing gjennom til dømes å seie nedlatande eller krenkjande ting om offeret, true, spreie usanne rykte, eller bruke krenkjande og grove ord

Psykisk mobbing gjennom til dømes ryktespreiing, manipulering og utestenging.

Telefon- eller teknologimobbing gjennom til dømes krenkjande eller truande tekstmeldingar eller kommentarar på internett, ryktespreiing via internett, spreieing av private eller intime bilete

Rasisme og diskriminering

Veileder for håndtering av rasisme og diskriminering.

Norsk idrett har *idretts glede for alle* som visjon, og NIFs formål er å arbeide for at alle mennesker gis mulighet til å utøve idrett ut fra sine ønsker og behov, og uten å bli utsatt for usaklig eller uforholdsmessig forskjellsbehandling. Rasisme og diskriminering er stikk i strid med Norges idrettsforbunds visjon og formål.

Idrettens strategidokument 2019–2023, [Idretten skal!](#), fastslår at «Idretten skal på alle nivåer praktisere nulltoleranse for enhver form for diskriminering og trakassering». Dette gjelder på alle idrettens ulike arenaer.

Denne veilederen skal gjøre det lettere å rapportere, håndtere og reagere på rasisme og alle typer diskriminering i idretten.

Diskriminering er handlinger som direkte eller indirekte fører til forskjellsbehandling på bakgrunn av en persons kjønn, funksjonsevne, etnisitet, religion eller livssyn, seksuelle orientering, kjønnsidentitet, kjønnsuttrykk eller andre diskrimineringsgrunnlag. Rasisme er diskriminering basert på personens etnisitet, nasjonale opprinnelse, avstamning, hudfarge eller liknende. Det er konsekvensen av handlingen som avgjør om den er diskriminerende eller rasistisk, ikke motivet bak handlingen.

Følgende overordnede prinsipper skal gjelde for håndtering av rasisme og diskriminering i idrettssammenheng:

- Idretten skal alltid reagere på rasisme og diskriminering.
- Alle i idretten har et ansvar for å reagere når de ser, hører eller registrerer rasisme og diskriminering. Hvis du ikke reagerer, støtter du i praksis handlingen.
- Det er konsekvensen av handlingen som avgjør om den er rasistisk eller diskriminerende. Det trenger ikke være et rasistisk motiv bak handlingen.
- Alle henvendelser om rasisme og diskriminering skal tas alvorlig.
- Rasisme og diskriminering skal alltid få en reaksjon. Denne vil variere, blant annet etter alvorlighetsgrad og om det er en gjentakelse.
- Idretten skal ta vare på alle involverte, og legge til rette for at håndteringen av saken ikke fører til unødvendig påkjenning for dem som opplever eller rapporterer om rasisme eller diskriminering.

- Idretten har et særlig ansvar for at den som har opplevd rasisme eller diskriminering opplever trygghet for å kunne fortsette med sin deltakelse i idretten.

Antidoping

Målet med idrettens antidopingarbeid er å sikre alle utøvere retten til å delta i en dopingfri idrett.

Hvem er ansvarlig og for hva?

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) har det overordnede og formelle ansvaret for implementeringen og håndheving av antidopingreglene i all aktivitet som hører inn under NIF. NIF har sluttet seg til WADAs antidopingregelverk, og implementert dette i NIFs regelverk. Målet med idrettens antidopingarbeid er å sikre alle utøvere retten til å delta i en dopingfri idrett. Dette krever aktiv innsats fra hele den organiserte idretten. Alle som er medlemmer av idrettslag, eller på annen måte deltar i den idrettslige aktiviteten er omfattet av antidopingregelverket.

NIF har organisert antidopingarbeidet på følgende måte:

- Ansvaret for [regelverket](#) ligger hos NIF.
- Ansvaret for domsinstansen ligger hos [NIFs domsorganer](#).
- Ansvaret for prøvetaking og påtale til NIFs domsorganer er delegert til [Stiftelsen Antidoping Norge](#).

Hvilket regelverk gjelder?

NIF har sluttet seg til WADAs antidopingregler (World Anti-Doping Code), og implementert disse i NIFs regelverk.

WADC finnes [her](#).

NIFs antidopingregelverk finnes [her](#).

Hvem er omfattet av regelverket?

Alle særforbund, særkretser/regioner, idrettskretser og idrettsråd er bundet av regelverket. Det samme gjelder idrettslag og idrettslagsmedlemmene. Regelverket gjelder også for all alle personer som deltar i den idrettslige aktiviteten under NIF, uavhengig av medlemskap. Se NIFs lov [§ 12-1](#).

Hva er konsekvensen av å være omfattet av regelverket?

Å være underlagt dopingreglene innebærer en plikt til å følge reglene. Dette omfatter blant annet at man kan innkalles til dopingkontroller. Det er Antidoping Norge som tar dopingkontroller på vegne av NIF.

Hvor behandles saken?

Utgangspunktet er at alle saker som omhandler medlemmer av NIF eller personer som deltar i arrangementer i regi av et særforbund eller et idrettslag i NIF, behandles av NIFs domsorganer. NIFs domsorganer består av NIFs domsutvalg, som er førsteinstans, og NIFs appellutvalg, som er ankeinstans.

Noen saker behandles imidlertid av et internasjonalt særforbund, og da etter det internasjonale særforbundets egne regler.

Under OL/PL gjelder det egne regler.

Alle saker kan uansett ankes til Idrettens voldgiftsrett (CAS), som avgjør saken med endelig virkning.

Saksgang fra påtale til dom

Se nærmere [her](#) om hvordan saksgangen i en sak som omhandler brudd på antidopingregelverket blir behandlet.

Suspensjon og utelukkelse

Se nærmere [her](#) om suspensjon i dopingsaker.

Se nærmere [her](#) om utelukkelse i dopingsaker.

Økonomi som barriere

Norsk idretts visjon er «Idrettsglede for alle». I dag forsvinner barn og unge fra idretten på grunn av familiens økonomi. Det vil vi gjøre noe med.

Norsk idrett vil redusere økonomiske hindringer for barn og unges deltagelse:

- Vi vil begrense kostnadene til trening og konkurranser.
- Konkurransetilbudet skal gjøres enkelt og rimelig.
- Bruk av kostbart utstyr skal begrenses for barn og unge.
- Idrettslagene skal tilrettelegge for gjenbruk og utlån av utstyr.
- Vi ønsker gratis bruk av offentlige idrettsanlegg for barn og ungdom.

Sammen skal vi finne gode løsninger som sikrer barn og unges deltagelse i idrett. Hvert idrettslag kan gjøre det lettere for alle å delta uavhengig av familiens økonomi.

Vi anbefaler verktøyet [ALLEMED](#). Gjennom film og diskusjonskort er dette et ferdig opplegg for å ta opp temaet i idrettslaget.

I tillegg til dette anbefaler vi deg å ta en titt på siden "[Hvordan inkludere?](#)" og "[Hvorfor inkludere?](#)". Her finner du mange tips som kan hindre at økonomi blir en barriere for barn og unges idrettsdeltagelse.

Sunn idrett

Sunn idrett skal bidra til å skape en sunnere idrett og holde de friske utøverne friske.

Sunn idrett er et satsingsområde i Norges idrettsforbund som jobber med å fremme sunne idrettsmiljøer og forebygge spiseforstyrrelser.

Hovedmål

- Øke kunnskapen om kosthold og idrettsernæring
- Skape gode matkulturer og trivsel rundt mat
- Heve kompetansen hos trenere og foreldre om idrett og spiseforstyrrelser, samt om hvordan de kan skape arenaer for en sunn utvikling av hele mennesket og gode idrettsprestasjoner
- Skape større åpenhet, debatt og endre holdninger til spiseforstyrrelser i idretten

- Redusere forekomst av spiseforstyrrelser blant unge idrettsutøvere

Målgrupper

Vår hovedmålgruppe er unge idrettsutøvere i alderen 13-18 år. I tillegg har vi et stort fokus på trenere, ledere, foreldre og helsepersonell tilknyttet idretten.

Prioriterte tiltak

- [Foredrag og kompetanseheving](#)
- [Sunn idrett konferansen](#)
- [E-læring](#)
- [Rådgivning](#)

Verdibasert trenerskap

Gjennom Trenerløypa skal trenerne tilbys gode verktøy for å kunne utføre treneroppdraget sitt effektivt og innenfor norsk idretts verdier og tankesett. Verdibaserte og relasjonsorienterte trenere skal være et sentralt kjennetegn innen norsk idretts trenerutvikling. I Trenerløypa er det uttrykt et ønske om at utøveren er i sentrum og at treneren skal utvikle utøverne ut fra et helhetlig perspektiv. Verdidokumentet «Treneren i norsk idrett» oppsummerer de forventninger norsk idrett har til treneren.

Treneren i norsk idrett

1. Treneren legger til rette for at utøverne opplever idrettsglede.
2. Treneren legger til rette for at utøverne utvikler sine forutsetninger på en best mulig måte.
3. Treneren er et godt forbilde og representerer idretten på en verdig måte.
4. Treneren behandler utøverne likeverdig – uavhengig av kjønn, funksjonshemming, etnisk bakgrunn, religion, seksuell orientering og sosial status – og respekterer utøverens personlige integritet.
5. Treneren utvikler utøverne gjennom involvering, refleksjon, dialog og ansvarliggjøring.
6. Treneren ivaretar utøvernes helse og sikkerhet i idretten og viser omsorg ved sykdom og skade.
7. Treneren er lojal overfor [idrettens verdier](#), lover og regler og retningslinjer fra eget idrettslag.
8. Treneren følger [Idrettens barnerettigheter](#), [bestemmelser om barneidrett](#) og [Retningslinjer for ungdomsidrett](#).
9. Treneren følger [idrettens retningslinjer mot seksuell trakassering og overgrep](#).
10. Treneren følger [idrettens holdninger til bruk av alkohol og tobakk](#) i idrettslig sammenheng.
11. Treneren [motarbeider all form for bruk av doping](#).
12. Treneren følger prinsippet om Fair Play og motarbeider uærlig konkurranse og [kampfiksing](#).
13. Treneren reagerer mot all form for [diskriminering](#), [trakassering](#), [hets](#) og [mobbing](#).
14. Treneren respekterer andre trenere, foreldre, dommere og idrettsledere.
15. Treneren fremmer ikke egne økonomiske og sportslige interesser på bekostning av utøvernes og/eller idrettens interesser.