

Jag
Ställer
Upp



- på att vara en förebild!

Vår gemensamma värdegrund
framtagen genom samarbete



Idrotten Vill

Som utgångspunkt för ”Jag Ställer Upp” har vi Riksidrottsförbundets (RFs) riktlinjer, det idéprogram som kallas för ”Idrotten Vill”.

I enlighet med RF vill vi bedriva vår idrott på alla nivåer så att den utvecklar människor positivt, såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt.

”Idrotten Vill”s värdegrund

Glädje och gemenskap

Glädje och gemenskap är starka drivkrafter för att idrotta. Vi vill bedriva och utveckla all verksamhet så att vi ska kunna ha roligt, må bra och prestera mera.

Demokrati och delaktighet

Demokrati innebär att alla medlemmars röst har lika värde. Delaktighet innebär att alla som deltar får vara med och bestämma om och ta ansvar för sin verksamhet. Demokrati och delaktighet ska utövas jämställt och oavsett bakgrund.

Allas rätt att vara med

Alla som vill, oavsett nationalitet, etnisitet, religion, ålder, kön eller sexuell läggning samt fysiska och psykiska förutsättningar, får vara med i föreningsdriven idrottsverksamhet och delta utifrån sina förutsättningar.

Rent spel

Rent spel och ärlighet är en förutsättning för tävlande på lika villkor. Det innebär att hålla sig inom ramarna för överenskommelser, god etik och moral. Att verka mot fusk, doping och en osund ekonomi, mot mobbning, trakasserier och våld såväl på som utanför idrottsarenan.

Svenska Basketbollförbundet

Vi har även med oss vårt förbunds värdegrund, som präglas av ledorden "Tillsammans för svensk baskets bästa".

Konkret innebär detta att vi alla behöver samarbeta för att bli fler och bättre, för att stödja verksamma och för att på sikt få framgångsrika landslag genom att vi har kvantitet och kvalitet i det vi gör.

SBBFs värdeord är:

- Allas rätt att delta
- Passion, glädje och nyfikenhet
- Hög kompetensnivå
- Rent spel i allt vi gör
- Demokrati och delaktighet





Stockholms Basketdisktriktsförbund

Tillsammans vill vi skapa fantastiska matcharenor där vi vill mer än att bara genomföra en match. Det ska vara ett ställe alla vill återvända till.

Våra matcharenor finns överallt där det spelas basket, både inomhus och utomhus. Alla är med - ung till gammal och motion till elit. Alla basketarenor är lika viktiga med dess deltagare, funktionärer och publik.

Efter matchen vill vi att alla skall återvända, igen och igen. Vi vill sprida basketens alla positiva egenskaper, locka fler att spela och publik att komma att heja på. Vi blir fler. Blir vi fler är det lättare att bli bättre. Det blir lättare att rekrytera, det är roligare att utvecklas och vi får lättare att behålla. Grunden är alla distriktets föreningar och den värdegrund - "Jag Ställer Upp" - som vi har att utgå ifrån.

Som mål har vi tillsammans att bli fler, minska antalet som slutar samt arbeta med ständiga förbättringar - rekrytera, behålla och utveckla.

Ni kan följa StBDF på Facebook, Twitter och Instagram. Samt ladda hem appen "Jag Ställer Upp" eller läsa mer på hemsidan www.basket.se/stockholm.

Jag Ställer Upp – på att vara en god förebild!

Alla är en förebild för någon annan och därmed även med och påverkar andras beteenden och attityder.



Vi vill att alla ställer upp på att vara en god förebild och därmed agera på bästa sätt i alla lägen!

Inom "Jag Ställer Upp" utgår vi ifrån fem teman och fem roller.

Fem teman



Gemenskap & Glädje

Gemenskap och glädje är de starka drivkrafterna och den främsta motivationen till att idrotta. Inom alla delar av basketen ska aktiva och personal kunna ha roligt, må bra och känna glädje för att kunna prestera mer och leverera goda resultat. Utforma verksamheten och övningar så att de väcker dessa känslor hos individerna. Ge alla inflytande och gör dem delaktiga i beslut som rör verksamheten.



Utveckling & Samarbete

Idrotten är en viktig miljö för lärande. Alla barn och ungdomar ska ges förutsättningar att utvecklas utifrån sina förutsättningar och ambitionsnivåer. Det enskilda barnets utveckling ska stå i centrum och vi ska använda tävlingsverksamheten som en del i en långsiktig idrottsutveckling istället för att se till kortsiktiga resultat. För att nå utveckling vill vi ha kvalitet i allt vi gör. Vi förespråkar samarbete över gränser för att hitta ny kunskap och inspiration och vi lär oss av varandra.



Trygghet & Kommunikation

Alla ska känna sig trygga inom basketen och vi arbetar för trygghet på alla plan. Vi står även för att ha en god kommunikation med samtliga parter i alla lägen. Detta innebär att vi tänker på hur vi kommunicerar med andra för att nå fram med budskapet på bästa sätt och att vi gör det med respekt. Tänk även på hur du pratar OM andra och vilken effekt det har på den som lyssnar. Kommunikation handlar om att både prata och lyssna, samt hur vi använder vårt kroppsspråk.



Stöttning & Uppmuntran

I en verksamhet med många ideella är det viktigt att vi visar uppskattning och uppskattning till dem som ställer upp. Att glädjas åt varandras framgångar och stötta varandra vid motgångar är viktiga delar i idrottsgemenskapen. Var uppmärksam på individuella framsteg och tillåt misslyckanden som görs utifrån bra försök. Låt alla bli sedda och hörda och ta hand om alla individer.



Respekt & Ansvar

Varje människa ska bli sedd och respekterad för den man är oavsett roll, bakgrund, kön eller ålder. Var nyfiken och lär känna varandra och förstå varandras olika värderingar. Ingen ska behöva sluta idrotta för att man har blivit ojuste behandlad. Alla måste ta ansvar för sina handlingar och sin egna utveckling, då var och ens agerande och beteende spelar stor roll för utvecklingen och känslan hos en annan individ. Ställ upp på att vara en god förebild!

Fem roller

Varje roll inom basketen har sina uppgifter och ansvarsområden. Förstå din egen roll och respektera de andra.



Spelare - barn, ungdomar och vuxna

Spelaren ansvarar för sin egen basketutveckling genom att vara väl förberedd både fysiskt och psykiskt och genom att ge sitt bästa i alla lägen. Spelaren stöttar och uppmuntrar lagkompisar och respekterar tränare, motståndare och domaren. Spelaren ställer upp på ett rent och juste spel och använder sig av god kommunikation.



Ledare - aktivitetsledare av olika slag

Ledaren bär ansvaret att ha kunskap inom sitt område och ska kunna se till individernas utveckling. Den utformar träningar så att de bidrar till utveckling, gemenskap och glädje. Ledaren respekterar domarna och motståndare och uppmuntrar till rent och juste spel. Ledaren ansvarar för god kommunikation till samtliga parter.



Förening - styrelse, kansli och funktionärer

Föreningen sätter ramar och mål för verksamheten med en vision, verksamhetsplan och värdegrund. Den ansvarar för att ge, alla som vill, möjligheten att vara delaktiga och involverade. Föreningen sköter administrationen och bör ha bra tillvägagångssätt för god kommunikation med samtliga roller. Föreningen har det främsta ansvaret för att agera och följa upp med åtgärder när någonting händer, samt att se till så att det finns en bra plan och struktur för verksamheten som helhet.



Domare - matchledare och domare

Domaren är ansvarig för att leda matchen och är delaktig i att skapa en bra matchmiljö. Det handlar om att sprida en positiv anda och förespråka god kommunikation. Domaren ska ha ett pedagogiskt förhållningssätt, särskilt vid dömning av barn och ungdomar. Domaren ska även ha matchens bästa i åtanke vid dömning på alla nivåer. Det ska vara nolltolerans gällande osportsligt beteende och domaren ska rapportera och anmäla samtliga händelser. Domaren ska ta ansvar och visa respekt genom att komma senast 20 minuter innan match, ha på sig korrekta domarkläder, vara fysiskt aktiv under matchen och vara uppdaterad på de senaste reglerna.



Föräldrar - vuxna förebilder

Föräldern har sitt största ansvar i att stötta och uppmuntra sitt barn. Att hjälpa till så gott den kan i den ideella verksamheten kring träningar och matcher. Föräldrar ska respektera att det är ledaren som leder, domaren som dömer och spelarna som spelar i matchen. Som förälder har du rollen att heja och berömma framsteg och uppmuntra till nya försök. Föräldern bär även ansvaret att alltid prata respektfullt med och om domare och motståndare innan och efter match.



Fem steg

För att en värdegrund ska vara levande är det viktigt att det finns både ett förebyggande arbete samtidigt som det gäller att agera och följa upp händelser som sker.

1. Implementera och informera

Ta fram en värdegrund och policy för föreningen och laget. Sprid informationen om den så att den är lättillgänglig för alla. Alla ska känna till "Jag Ställer Upp" och att veta att det handlar om en gemensam värdegrund för alla inom basketen där var och en är förebilder för någon annan.

2. Reflektera och förstå

Att förstå och reflektera över innebörden i skrivna ord, att kunna reflektera över eget agerande och skapa respekt för andra och andras tankar genom att diskutera olika ämnen och frågeställningar. Ha kommunikativa möten där deltagarna är aktiva med tankar och förslag på lösningar i olika situationer.

3. Lev som du lär

Ställ upp på att vara en god förebild och lev som du lär!

4. Agera

Det är allas ansvar att ta tag i situationer när någon blir illa behandlad, har ett dåligt uppträdande eller på annat sätt bryter mot de gemensamma reglerna och värdegrunden. Om möjligt, lös händelser på plats genom god kommunikation. Rådfråga och rapportera vidare vid större händelser och konfliktsituationer.

5. Följ upp

Att vidta åtgärder och uppföljningar när något sker för att se till så att inte samma situation uppstår igen.

Vad kan du göra?

Detta är en aktionlista för de fem olika rollerna, utifrån de fem olika teman och de fem olika stegen.

1. Implementera och informera

Förening

- Säkerställ att all verksamhet genomförs i trygga miljöer och att verksamheten är utformad på ett sätt så att man även kan leva upp till övriga temaord inom "Jag Ställer Upp".
- Ta fram en värdegrund, gärna tillsammans med spelare, ledare, anställda och förtroendevalda.
- Gör värdegrunden lättillgänglig för alla som vill komma i kontakt med den och använd olika kommunikationsvägar.
- Använd gärna en logga till värdegrunden ex "Jag Ställer Upp", som kan tryckas på kläder och material.
- Gör en plan för hur ni säkerställer att alla nya i klubben får ta del av er policy och värdegrund.
- Fundera på om spelare och ledare ska skriva på ett kontrakt där ni säkerställer att de har tagit del av den uppförandekod/värdegrund ni har i föreningen.
- Ha en krisplan för föreningen och se till att det finns tydliga roller och kommunikationsvägar för olika situationer.

Ledare

- Ta reda på vad du har för ansvar som ledare i din förening och generellt inom basketen.
- Informera kontinuerligt nya och gamla spelare om förhållningssätt inom laget, föreningen och idrotten.
- Håll i ett föräldramöte innan säsongstart där du informerar föräldrarna om föreningens och basketens värdegrund och deras förhållningssätt inom basketen.
- Ladda ner appen "Jag Ställer Upp" med övningar och information kring värdegrunden och förhållningssätt för de olika rollerna inom basketen, samt gilla sidan på Facebook.

Spelare

- Ta reda på vad din förening har för värdegrund.
- Ladda ner appen "Jag Ställer Upp" där det finns övningar och information kring värdegrunden och förhållningssätt för de olika rollerna inom basketen.
- Gilla Facebook sidan "Jag Ställer Upp" för att få information och se aktuella event och inlägg gällande basket och idrott.
- Berätta för dina vänner och familj om värdegrunden och vad som gäller för dig och alla andra inom basketen vid aktiviteter och som åskådare.

Föräldrar

- Ta reda på vilken värdegrund föreningen har och sök efter information på nätet.
- Läs om vilket förhållningssätt du bör ha som förälder när det gäller ditt barns idrottande. Prata med föreningen, distriktet eller SISU Idrottsutbildarna om vilket material som finns.
- Ladda ner appen "Jag Ställer Upp" där det finns information kring förhållningssätt inom värdegrunden.
- Gilla Facebook sidan "Jag Ställer Upp" för att få information och se aktuella event och inlägg gällande basket och idrott.

Domare

- Håll dig uppdaterad på regler och förhållningssätt i olika situationer.
- Ta reda på uppförandekod och klädkod för dig som domare.
- Gå på de årliga repetitionsutbildningarna.
- Ladda ner appen "Jag Ställer Upp" med förhållningssätt och information kring värdegrunden och förhållningssätt för de olika rollerna inom basketen, samt gilla sidan på Facebook.

2. Reflektera och förstå

Förening

- Diskutera värdegrundsfrågor med styrelsen i föreningen, ex som en fast punkt på dagordningen med ett nytt temaord inför varje möte. "Vad innebär detta?" "Hur lever vi upp till detta i vår förening?" "Eventuella åtgärder?"
- Anordna forum för diskussion och samtal kring värdegrundsfrågor med ledarna i föreningen.
- Anordna tillfällen under större föreningsevents (kick off, läger och avslutningar) där ni lyfter värdegrundsfrågor och har övning och samtalsforum kring detta.
- Samla föräldrar till ett stormöte en gång per år, där ni låter dem få reflektera över värdegrundsfrågor.
- Hör av er till distriktet och SISU Idrottsutbildarna för hjälp i att planera utbildningstillfällen inom föreningen.

Ledare

- Var med på diskussionsforum med andra ledare i din förening och generellt inom idrotten.
- Skapa diskussions- och utbildningstillfällen för dina spelare där du låter alla få komma till tals.
- Lyft värdegrundsfrågor med föräldrar och låt dem få reflektera över olika situationer.
- Reflektera över ditt eget agerande och kommunikation i olika lägen och fundera över om du når fram med det budskap och syfte som du önskar.

Spelare

- Fundera över temaorden och vad de betyder för dig.
- Diskutera värdegrundsfrågor och regler med ditt lag där du reflekterar över dina egna och andras tankar och åsikter.
- Reflektera över ditt egna agerande som spelare i olika lägen. Fundera på om det är någonting du skulle kunna göra annorlunda när du är i olika tillstånd - frustrerad, arg, besviken, ledsen m.m.

Föräldrar

- Se till ditt barns bästa och ställ dig frågan om varför du vill att det ska idrotta, samt prata med ditt barn om varför det vill idrotta. Reflektera sedan över om ditt agerande stämmer överens med ovan nämnda anledningar.
- Reflektera över ditt eget agerande i olika lägen gällande kommunikationen med ditt barn och dess idrottande.
- Reflektera över din kommunikation med ledare, domare och funktionärer.
- Delta på temadagar inom föreningen eller dem som är generella för idrotten där du kan vara med och diskutera värdegrundsämnen och förhållningssätt för alla inom idrotten.
- Ha förståelse och visa respekt för att alla kan göra misstag och att de flesta är i en utvecklingsfas - både spelare, ledare, domare, föräldrar och funktionärer.
- Ha en dialog med ditt barn där du hjälper barnet att reflektera och förstå olika beteenden och situationer.

Domare

- Reflektera över ditt eget agerande som domare i olika situationer – skulle du ha kunnat lösa något på ett annat eller bättre sätt?
- Reflektera över det sätt du kommunicerar med andra i olika lägen. Använder du ett kommunikations sätt som bidrar till fler konflikter eller som förhindrar att de uppstår?
- Många spelare i distriktets serie är i början på sitt basketlärande. Tänk på vilket pedagogiskt sätt du vill bemöta spelarna på.
- För att kunna utvecklas som domare är det viktigt att ta till sig och reflektera över synpunkter och råd från matchledare och handledare.

3. Lev som du lär!

Förening

- ❑ Se till så att föreningens styrelse och personal agerar på det sätt som är i enlighet med "Jag Ställer Upp" i inom och utanför föreningens gränser.
- ❑ Se till så att lokaler och arbetssätt möjliggör så att alla kan agera enligt "Jag Ställer Upp" och att de bidrar till att skapa rätt miljö för gemenskap, glädje, utveckling, samarbete, trygghet, god kommunikation, stöttning, uppmuntran, respekt och ansvar.

Ledare

- ❑ Hälsa på motståndarlagets ledare och domarna innan match och skapa förståelse för om det finns några särskilda omständigheter under just denna match.
- ❑ Ha förståelse och visa respekt för att alla kan göra misstag och att de flesta är i en utvecklingsfas - både spelare, ledare, domare, föräldrar och funktionärer.
- ❑ Tänk på ditt förhållningssätt som ledare till dina spelare under dygnets alla timmar.

Spelare

- ❑ Ställ upp på att följa de gemensamma regler och förhållningssätt som vi har genom "Jag Ställer Upp" och som ni har kommit överens om i laget och föreningen.
- ❑ Tänk på att du i alla lägen representerar både dig själv, ditt lag, din förening och basketensporten som helhet.
- ❑ Hälsa på motståndarlaget och domarna innan match, ha ett sportsligt uppträdande under matchen och tacka alla för matchen.

Föräldrar

- ❑ Ställ upp på att vara en bra förebild i alla lägen!
- ❑ Tänk på vad du säger efter en träning eller match. Prata väl om lagkamrater, ledare, motståndare och domare.

Domare

- ❑ Tänk på att du både representerar dig själv, domarkåren och distriktet/förbundet när du är ute på uppdrag. Allt det du säger, skriver och gör under dygnet får betydelse i din roll som domare.
- ❑ Hälsa på lagen och sekretariatet innan match.
- ❑ Alla domare gör fel ibland men man kan bara vinna respekt genom att försöka. Det är mycket viktigt att du rör dig och visar vilja att kunna vara där spelet sker i olika situationer.
- ❑ Anmäl dig till de utbildningstillfällen som ges för att visa att du vill förbättras.

4. Agera

Förening

- Agera direkt då en situation uppstår och använd er av uttalade kommunikationsvägar.
- Följ föreningens krisplan vid större händelser.
- Rapportera alltid till distrikt eller förbund om en eller flera parter är inblandade utanför er förening.
- Anmäl grövre händelser till Disciplinnämnden genom att göra en "Anmälan till bestraffning".
- Var tydlig med de involverade parterna om vad ni förväntar er av dem framöver.

Ledare

- Lös konflikter med god kommunikation och ödmjukhet.
- Prata ihop er med motståndarlagets ledare, i lämplig vila, om det uppstår fult spel vid flera tillfällen under matchen, eller att stämningen förändras, för att komma överens om ett agerande i era egna lag.
- Prata med föräldrarna om de eller annan publik betar sig illa på läktaren - mot domaren, motståndarna, dina spelare, eller dig som ledare.

Spelare

- Våga säga till när någonting händer som du inte tycker är ok och acceptabelt.
- Prata med din ledare, förening eller distriktet om saker som har uppstått.
- Rådfråga, rapportera eller anmäl händelser till distriktet om det inte är någonting ni löser internt.

Föräldrar

- Hör av dig till ledare, föreningen eller distriktet då en situation eller händelse har uppstått.
- Prata med ditt barn om det som har hänt, om det är inblandad i en konflikt eller händelse.

Domare

- ❑ Styr matchen på ett sätt som förhindrar farligt spel.
- ❑ Ta tag i situationer när de uppstår. Du är distriktets och förbundets förlängda arm ute på matcher.
- ❑ Lös konflikter med god kommunikation och ödmjukhet.
- ❑ Använd lämplig dödbollsperiod, för att prata med coacherna om ett agerande med sina spelare, om du upplever att matchen vid flera tillfällen avviker ifrån "Jag Ställer Upp"s värdegrund.
- ❑ Rapportera större händelser som uppstår till distriktet och anmäl grövre händelser som en anmälan till bestraffning.

5. Följ upp

Förening

- Följ upp händelsen med involverade personer och besluta om åtgärder för hur ni går vidare för att försöka förhindra att liknande situationer uppstår igen.
- Saknas metoder för den specifika typen av händelse som har uppstått implementera den i er krisplan för framtiden.
- Ha en plan för hur ni agerar vid återfall.
- Följ upp med distrikt och förbund i de fall där de är involverade.

Ledare

- Följ upp händelser med föreningen och dina spelare för att förebygga att liknande situationer inte uppstår igen.
- Se till så att ex. en avstängd spelare agerar på det sätt som ni kom överens om att den skulle göra.
- Ha en plan med din förening för hur ni agerar vid återfall.

Spelare

- Är du involverad i händelsen fråga föreningen och eller din ledare om hur de har agerat och vad resultatet blev.
- Har ärendet gått till förbund eller distrikt, kontakta dem för en uppföljning av vad som har hänt.

Föräldrar

- Följ upp händelsen med ditt barn.
- Följ upp händelser med föreningen gällande saker som har uppstått där ditt barn har varit involverat. Hur har föreningen agerat och vad blev resultatet?
- Följ upp diciplinärenden och rapporter, där ditt barn är inblandat, med ditt distrikt eller förbund.

Domare

- Efterfråga uppföljningar ifrån distrikt och förbund på ärenden där du som domare har varit involverad.

