



Melhus fotball

Handlingsplan mot mobbing og rasisme

Fotballglede for alle - #ÆESTOLT

Vi er en klubb der alle skal få lov å utvikle seg.

I Melhus Fotball kan du bli så god du vil. Vi backer deg – men du må gi alt.

For å få «Fotballglede for alle» – må vi sammen; *Skape trygge rom.*

Som en frivillighets-, medlems- og foreldredrevet organisasjon – trenger vi hjelp fra alle. Vi står sammen – klubbens styre og ledelse, tillitsvalgte, trenere, spillere og foreldre, foresatte og alle som heier på oss. Hjelp hverandre, delta aktivt, og skape positivitet;

«Fotballglede for alle».

Vi er en del av familien Melhus Idrettslag –som har sin hovedvisjon; **«Idrettsglede for alle».**



Skap trygge rom

Melhus Fotball har takhøyde, trivsel og gode og trygge rammer.

Av dette følger naturlig at mobbing, rasisme, vold, nedsettende utsagn eller trakassering av mennesker på bakgrunn av religion, kjønn, hudfarge eller legning **ikke** er forenlig med å representere Melhus Fotball som spiller, trener, tillitsvalgt eller ansatt.

Videre så kjemper #ÆESTOLT for likhet – det at alle mennesker er like mye verdt. Uansett hudfarge, sosial status, legning, kjønn eller religion.

Vi er et stort team – som DU er en del av. Vi har ryggen din! Her skal du utvikle deg – jobbe sammen for å skape resultater – **større** enn de du drømmer om.





Dette forventer vi av deg som spiller

- Jeg er positiv
- Jeg viser omtanke
- Jeg mobber ikke andre
- Jeg er ikke rasistisk
- Jeg er en god lagkamerat/lagvenninne
- Jeg hjelper til med at lagkameraten/lagvenninnen min har det bra
- Jeg har en oppførsel og et språk som ikke ekskluderer
- Jeg er tolerant
- Jeg viser respekt for medspillere, motspillere, dommere, trenere og publikum
- Jeg viser spilleglede i både medgang og motgang , det kommer alltid en ny kamp

Dette forventer vi av deg som trener/lagleder

- Jeg er her for spillerne, ikke for meg selv
- Jeg ser og hører meg selv «utenfra» og spillerne «innenfra»
- Jeg velger å være positiv, for jeg vet at min oppførsel –både positiv og negativ –smitter over på andre
- Jeg påvirker både spillerne mine, «benken» min, dommeren, motstanderlaget og publikum gjennom positiv språkbruk og kroppsspråk
- Jeg premierer positiv og inkluderende oppførsel, og tar tak i negative situasjoner
- Jeg ønsker å være et godt forbilde for spillerne mine og en god ambassadør for fotballen og Melhus
- Jeg mobber ikke, og er ikke rasistisk

Et felles mål om å se alle, bidra til mestringsfølelse, spilleglede og lagfølelse!



Dette forventer vi av foreldre, publikum og gjester

- Møt opp til kamper og treninger
 - Du er viktig både for spillerne og miljøet
- Gi oppmuntring til alle spillerne i med - og motgang
 - Dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge
- Vi har alle ansvar for kampmiljøet
 - gi ros til begge lag for gode prestasjoner
- Respekter trenerens kampleidelse
 - Konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant
- Respekter dommerens avgjørelser
 - Selv om du av og til er uenig!
- Det er ditt barn som spiller fotball.
 - Opptre positivt og støttende da er du en god medspiller!

Husk at også du skal opptre som et forbilde!



Hva er mobbing og rasisme?

- Mobbing definert som gjentatte negative handlinger fra en eller flere rettet mot en annen.
- Rasisme kan være fordommer, hatefulle kommentarer og handlinger, stereotypier, hets, trakassering, utestengning og diskriminering på grunn av blant annet etnisk tilhørighet, nasjonalitet, religion, kultur eller hudfarge.
- Felles for begge er at det er den som mobbes eller utsettes for rasisme som har rett til å definere om en har blitt utsatt for en krenkelse, og det er de voksnes ansvar å ta den opplevelsen på alvor. Ingen kan kreve at andre skal tåle å bli krenket. At en selv tåler mye gir ingen rett til å ignorere den urett andre utsettes for.
- Mobbing og rasisme er vondt og vanskelig for de som opplever det. Det blir ekstra vondt hvis ingen stopper det som skjer. Den som opplever mobbing og rasisme, føler seg ofte krenket og mindre verdt, og det kan gå ut over selvfølelsen.



Mobbing og rasisme kan skje på mange måter

- **Fysisk:** for eksempel å slå, sparke, lugge, spytte, dytte eller ødelegge eiendeler til den som blir mobbet.
- **Verbalt:** for eksempel si nedlatende eller krenkende ting om en person. True, spre usanne rykter eller bruke grove og krenkendeord.
- **Psykisk:** for eksempel ryktespredning, manipulering og utestengning.
- **Via sosiale medier:** for eksempel krenkende eller truende tekstmeldinger eller kommentarer på nettet. Ryktespredning via nettet eller spredning av private eller intime bilder.



Hva gjør vi for å forebygge mobbing og rasisme?

- Vi informerer om regelverket vårt –til spillere, trenere, lagledere og foreldre
- Vi etterlever regelverket vårt
- Vi premierer positive og inkluderende utsagn og handlinger
- **Vi reagerer tydelig** når vi ser eller hører om mobbing og rasisme

Vær fair

- Melhus er en Fair Play-klubb.
- Fair Play handler ikke om gule og røde kort.
- Det handler først og fremst om hvordan vi oppfører oss mot hverandre, på trening, i kamp og ellers –hele tiden.
- Det handler om hvordan vi respekterer hverandre. Ingen skal stenges ute, uansett sosial eller kulturell bakgrunn, kjønn, nivå, alder, funksjonshemming, seksuell orientering eller av andre grunner.
- Det handler om å ta ansvar selv, uansett om du er skolekamerat, lærer, lagspiller, forelder, publikum eller har en annen rolle.

Alle har et ansvar for å stå opp mot holdninger som preges av manglende respekt og toleranse





Slik følger vi opp i felleskap

- Aldri snu deg vekk eller lat som ingenting. Ta tak i situasjonen så snart du blir oppmerksom på den.
- Snakk med den som blir plaget, for å skaffe informasjon og gi støtte - Husk at den som blir mobbet, som regel underdriver.
- Snakk med foreldre/foresatte til barnet som blir plaget.
- Snakk med den som utøver mobbing eller rasisme. Om det er flere som gjør det, snakk med dem en om gangen. Gi klar beskjed om at mobbing er uakseptabelt og må stoppes. Følg gjerne opp med en ny samtale etter en stund. Involvereforeldre.
- Mobbesituasjoner må følges opp til de stopper helt!

Vi SKAL reagere

- Melhus Fotball har nulltoleranse for mobbing, rasisme, trakassering og hets.
Vi må alle ta affære hvis vi opplever at noen ikke har det bra - Det gjelder både barn og voksne.
- Holdninger blir ikke til ved fine kampanjer, skriftlige kontrakter eller flotte ord fra styret, treneren eller andre. Det er det som skjer i hverdagen som teller: På banen, i garderoben, på trening, kamp og cuper.
- Mobbing og rasisme er dessverre vanlig. Du som er tilknyttet/medlem/trener/leder i Melhus Fotball må være bevisst på dette, slik at du er i stand til å oppdage dette i klubben vår.

Når du ser eller oppdager mobbing eller rasisme, eller om du bare har en mistanke: ALLTID reager!!

For barn er det avgjørende at de ser at du som voksenperson reagerer – hvis ikke kommuniserer du at mobbing og rasisme er akseptert

Hvordan varsle?

- Varsle ditt lags lagleder eller trenere ved observasjoner, hendelser, språkbruk , som strider med våre retningslinjer både på vegne av eget lag , klubbens øvrige lag og motspillere/øvrige.
- Varsle styret ved Melhus fotball via : styret@melhusfotball.no

Fotballens varslingskanal

- Kan brukes for å varsle om vold, trusler og rasisme
- Kan varsle anonymt eller under fullt navn

<https://portal.mittvarsel.no/skjema/varslingsportal-for-norges-fotballforbund/>





#AEESTOLT™