



# Instruks for varsling

## Si ifra!

Vi skal være et trygt idrettslag. Si ifra om du eller noen andre opplever mobbing, diskriminering, trakassering eller overgrep.

### Hvordan sier du ifra?

Du kan si ifra enten skriftlig eller muntlig til en person med ansvar i idrettslaget. Om du synes det er vanskelig å si fra på egenhånd, spør om hjelp fra en du stoler på. Du kan:

- Fortelle det til en ansvarsperson du har tillit til på trening
- Ringe leder i idrettslaget eller leder i gruppa du trener med
- Sende en e-post til leder av idrettslaget: [leder@erdal-il.no](mailto:leder@erdal-il.no)

Du kan også sende e-post med varsler til [leder@erdal-il.no](mailto:leder@erdal-il.no) eller ringe **98 88 28 96**

Om du er usikker og ønsker mer informasjon for å varsle, kan du også ta kontakt med **Daglig leder NFF Hordaland, Knut Berge** [knut.berge@fotball.no](mailto:knut.berge@fotball.no) i idrettskretsen for råd og hjelp.

### Hva skjer når du sier ifra?

Vi følger opp alle saker, og det er ledelsen i idrettslaget sin oppgave å håndtere varselet. Vi vil gi deg beskjed når varselet er mottatt og holde deg oppdatert om hva som skjer videre.

Om du ønsker mer informasjon eller raskere tilbakemelding, ta kontakt med den personen du har meldt ifra til og etterspør mer informasjon. Ta også kontakt om du føler deg utrygg eller er usikker på hva som skjer. Som varsler er det viktig at du føler deg ivaretatt og møtt på en god måte.