

Inkludering og rekruttering i bueskyting



2025

Bueskyting er en av verdens eldste idretter og har gjennom tidene utviklet seg fra jakt og krigføring til en presisjonsidrett som kombinerer teknikk, mentalt fokus og fysisk kontroll. I dag er bueskyting en aktivitet som kan gjøres av mennesker i alle aldre på tvers av ferdighetsnivåer, men for at sporten skal fortsette å vokse og utvikle seg, er det avgjørende å arbeide systematisk med inkludering og rekruttering.

Inkludering i idrett handler om å skape et miljø hvor alle føler seg velkomne, uavhengig av alder, kjønn, funksjonsnivå, kulturell bakgrunn eller økonomiske forutsetninger. Bueskyting er en av de mest tilpasningsdyktige idrettene, noe som gjør den spesielt egnet for bred deltakelse. I bueskyting betyr dette å tilrettelegge treningsopplegg slik at både nybegynnere og erfarne skyttere kan delta på egne premisser. Det betyr også å sikre at idretten er økonomisk tilgjengelig, slik at ingen ekskluderes på grunn av høye kostnader for utstyr, treningsavgifter eller medlemskap.

Rekruttering handler om å tiltrekke seg nye utøvere og gjøre idretten mer kjent i samfunnet. Mange har aldri prøvd bueskyting og vet kanskje ikke hvor tilgjengelig og givende sporten kan være. Derfor er det viktig å arrangere åpne dager, skolebesøk, introduksjonskurs og sosiale mediekampanjer for å senke terskelen for deltakelse. Samarbeid med andre idrettslag og organisasjoner kan også bidra til å nå ut til flere grupper. Ved å senke terskelen for å prøve bueskyting, kan flere oppdage sporten og finne sin plass i miljøet.

Denne teksten vil utforske konkrete tiltak for å styrke både inkludering og rekruttering i bueskyting, samt hvordan et bevisst fokus på disse områdene kan bidra til å skape et bærekraftig og mangfoldig idrettsmiljø. Det vil i tillegg bli knyttet opp mot relevante retningslinjer og sammenhenger med materiale publisert av NIF og relevante organisasjoner.

Når flere får muligheten til å prøve bueskyting og føle seg velkomne i idretten, kan sporten vokse og utvikle seg videre som en inkluderende aktivitet for alle.



Enya Skamsar

Breddeansvarlig

Dersom det skulle være noen spørsmål eller innspill, kan jeg kontaktes på e-post:

enya.skamsar@bueskyting.no

Innholdsfortegnelse

Barn, ungdom og studenter (U26)	2
Tips til rekruttering.....	2
Bestemmelser om barneidrett - NIF	3
Retningslinjer for ungdomsidrett - NIF	4
Hvorfor man har bestemmelser og rettigheter	5
Ung medbestemmelse	5
Studenter (U26).....	6
Økonomi	7
Deltageravgifter.....	7
Utstyr.....	7
Reisekostnader	8
Trangt budsjett (økonomisk støtte)	8
Sponsorer	8
Familieidrett	9
Lav terskel for deltagelse	9
Individuell utvikling.....	9
Samhold og opplevelse	9
Frivillighet	10
Deltagelse i idrettsråd.....	11
Para og funksjonsvariasjon	12
Klassifisering.....	12
Utenfor klassifisering.....	13
Tilrettelegging av aktivitet	14
Ved psykisk eller kognitiv funksjonsvariasjon	15
Mangfoldighet.....	16
Oppsummering	17
Ressurser / Kilder.....	18

Barn, ungdom og studenter (U26)

I Norges Bueskytterforbund har vi en egen forskrift for barne- og ungdomsidrett som er tilpasset vår idrett. Vi går ut fra definisjonene *“Barneidrett = ut året de fyller 12år & Ungdomsidrett = 13-19år”* som grunnlag ved videre benevnelse gjennom inkluderingsguiden. Studenter ligger ikke under barne- og ungdomsidrett, men er en utsatt målgruppe man bør strekke seg etter. Det største frafallet fra organisert idrett starter generelt rundt 12-13 år, samt ved 16år og igjen ved 19år. Fellesnevneren ved disse aldre er at det er da man bytter fra barneskole til ungdomsskole, ungdomsskole til videregående, og fra videregående og ut i arbeidslivet eller studiet.

Tips til rekruttering

Trygg og morsom barneaktivitet forutsetter gode klubbmiljøer som setter barnas behov i fokus. Et godt miljø bygges gjennom at alle kjenner hverandre, støtter hverandre, kan alle navn, er i aktivitet, får prøve nye ting, og får oppleve både mestring og utfordring (*Forskrift for barne- og ungdomsidrett, ref.2.6.1*)

Når man skal rekruttere barn til en idrett bør man være til stede på deres arenaer. Enkle tiltak for rekruttering kan være;

- **Samarbeid med en lokal skole:** Ta kontakt med den lokale skolen, muligheter her kan være å tilby aktivitetsdager for de eldste trinnene, eller henge opp informative brosjyrer med kontaktinformasjon. Skolen kan også hjelpe med å nå ut til foreldre/foresatte.
- **Åpne dager hvor alle kan komme og prøve:** Promoter i lokalmiljøet hvor alle som ønsker kan komme og prøve sporten. Vær aktivt til stede og snakk direkte med de som møter opp. Vær et synlig styre gjennom god kommunikasjon og åpenhet. Vurder å ha kakesalg og skyting på morsomme skiver. Gjør deres førsteinntrykk av idretten til en minneverdig opplevelse.
- **Kontakte lokale ressurser som blant annet:** radio, avis og kommune. Disse ressursene kan være godt rustet til å spre et budskap tilpasset området man ønsker å rekruttere i.

Det er like viktig å aktivt sette inn tiltak for å beholde medlemmene sine, særlig kan følgende punkter være aktuelle for barn:

- **Lavterskel deltagelse:** Husk at skytternes mål er individuelle og vil ikke nødvendigvis gjenspeile det treneren mener. Utøvelsen av idretten skal skje på utøverens premisser. Ifølge idrettens barneidrettsbestemmelse har barna selv rett til å bestemme hvor mye de skal trene. Barn har rett til å delta i et trygt treningsmiljø fritt for press og utnyttelse.
- **Dynamisk oppsett av trening:** Barn i alle aldre har et behov for variert innhold på treningene. Selv når de kommer inn i en konkurransepreget alder er det viktig å ivareta deres motivasjon og vilje. Samt tilrettelegge for deres individuelle behov. Dynamisk trening kan innebære; Endringer i treningsoppsettet. Endringer i innholdet: la dem utforske forskjellige grener. Organisere egne konkurranser på for eksempel ballonger, bilder, “rare blinker”, samt ulike matter.
- **Familiekvelder:** Barn er ofte i følge av foresatt/foreldre på trening. For de fleste barn og ungdom er det sosiale like viktig som selve treningen/idrettsprestasjonen. Det er viktig å gi alle mulighet til å bli bedre kjent og bygge relasjoner til hverandre. Dette gjelder for alle; trenere, klubbmedlemmer, støttespillere, foreldre/foresatte, skyttere (uansett nivå og mål), og ikke minst barn og ungdom.

Bestemmelser om barneidrett - NIF

1. Barneidrett er idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år.
2. Bestemmelser om barneidrett regulerer konkurranser i barneidretten. En av intensjonene er å redusere tid og kostnader brukt på reise til/fra aktivitet. Idrettslag oppfordres derfor til å følge de samme prinsippene for trening og andre aktiviteter i barneidretten.
3. For konkurranser i barneidretten gjelder følgende:
 - a) Barn kan fra det året de fyller 8 år delta i åpne konkurranser og idrettsarrangement i Norge.
 - b) Barn kan delta i regionale mesterskap fra det året de fyller 9 år.
 - c) Barn kan fra det året de fyller 11 år delta i åpne konkurranser og idrettsarrangementer i Norge, Norden og Barentsregionen.
 - d) Barn fra nordiske land og Barentsregionen kan fra det året de fyller 11 år delta på konkurranser og i idrettsarrangementer i Norge.
 - e) Det kan benyttes resultatlister, tabeller og rangeringer i konkurranser for barn fra det året de fyller 11 år, dersom dette er formålstjenlig.
 - f) Barn til og med det året de fyller 12 år kan ikke delta i mesterskap som NM, EM, VM og tilsvarende.
 - g) Alle barn skal få premie i et idrettsarrangement dersom premiering skjer.
4. Idrettslag som organiserer barneidrett, skal oppnevne en person (tillitsvalgt eller ansatt) som er ansvarlig for barneidretten. *Sjekk ut NIF sin utdypning om barneidrettsansvarlig.*
5. Et særforbund kan gi egne regler som utdyper bestemmelsen innenfor rammen av sin idretts egenart, herunder definere lokale og regionale konkurranser i 3 a) og b) og i særlige tilfeller gjøre tilpasninger i aldersgrensen og geografi i 3 c) og d). Reglene skal godkjennes av Idrettsstyret eller den Idrettsstyret gir fullmakt.
6. Særforbund plikter å innta sanksjonsbestemmelser for brudd på barneidrettsbestemmelsene i eget kamp- og konkurransereglement, herunder hjemmel til å ilegge bøter til idrettslag og til å frata utøvere retten til å delta i konkurranser. Sanksjonene skal være i samsvar med NIFs lov § 11-2. Ved gjentatte eller alvorlige brudd på bestemmelsene, skal saken anmeldes til NIFs domsutvalg.



Retningslinjer for ungdomsidrett - NIF

Påvirkning

Når man har fylt 15 år, blir man valgbar til verv, og man har stemmerett og kan ta aktiv del i norsk idrettsorganisasjonsliv.

Aktivitet

Ungdom har rett til et trygt, variert og inkluderende idretts- og konkurransetilbud. Ungdom skal selv bestemme på hvilket nivå og i hvilket omfang de ønsker å drive idrett.

Dette betyr:

- Ungdom kan være med i flere idretter så lenge de selv vil.
- Ungdom skal være med i planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet sammen med trenerne.
- Ungdom skal være med å sette sine egne sportslige mål.
- De skal selv bestemme om de vil delta i konkurranser, og konkurransene skal være i samsvar med ungdommens forutsetninger og ambisjoner.
- Ungdom skal ha et sosialt tilbud i idrettslaget fritt for rus og mobbing, hvor det legges til rette for at de skal kunne trives og utvikle vennskap.

Utdanning

Utdanningen i norsk idrett skal tilrettelegges slik at ungdom kan delta. Ungdom har rett til å delta på alle utdanningstilbud ut fra sine kvalifikasjoner.

Dette betyr:

- Ungdom skal få tilbud om trener-, leder- og/eller dommerkurs når de er aktive utøvere.
- Utdanningstilbudet må gi økt kompetanse og engasjement blant ungdom, slik at grunnlaget for deltakelse som utøver, dommer, trener og tillitsvalgt er best mulig.
- Utdanningen må tilrettelegges slik at ungdom kan delta.
- Utdanningen skal gi allsidig tilbud og tilfredsstillende ungdommens behov.

Idrettslaget

Ungdom skal aktivt rekrutteres til lederverv i idrettslaget. Idrettslaget skal ha en tydelig profil på hvilket tilbud de skal gi sine medlemmer, herunder ungdom.

Dette betyr:

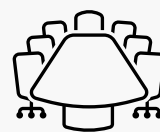
- Ungdom må være med å bestemme over sin egen idrett på aktivitets- og organisasjonsplan. De må bli spurt, og de må selv spørre.
- Idrettsorganisasjonen skal tilrettelegge og motivere for aktiv deltakelse gjennom tillitsverv.
- Det skal arbeides aktivt for å få ungdom inn i styrer og undergrupper i norsk idrett, men kvotering skal ikke anvendes som virkemiddel.
- Idrettslaget skal ha en tydelig profil på hvilket tilbud de har, og hvem det passer for. Ungdom må være med i diskusjoner om hvilken profil de ønsker på klubben sin, dette kan skje gjennom start- og oppfølgingsmøter.

Hvorfor man har bestemmelser og rettigheter

Barn skal få en positiv opplevelse hver gang de er på trening eller i annen aktivitet. I idretten skal barna ha det sosialt, føle seg trygge, ønske å prøve nye ting, og ikke være redde for å feile. Alle idrettstilbud for barn skal være åpne for alle som ønsker å være med. Aktivitetene bør, så langt som mulig, foregå i barnets nærmiljø. Det sparer både tid og penger – samt skaper lokalt samhold.

Ung medbestemmelse

I idretten er ung medbestemmelse viktig fordi det gir ungdom en reell stemme i saker som angår dem. Når unge får delta i beslutningsprosesser blir de mer engasjerte og motiverte til å delta og bidra. Det handler om å gi ungdom eierskap til idretten og følelsen av at deres mening betyr noe og at de blir tatt på alvor.



Ung medbestemmelse kan føre til at idrettslag utvikler bedre og mer relevante tilbud som faktisk treffer ungdoms ønsker og behov. Dette kan være med på å forhindre frafall og skape et mer inkluderende og variert idrettstilbud. Samtidig gir det ungdom verdifull erfaring med demokratiske prosesser og organisasjonsarbeid, noe de kan ta med seg videre i livet. Å satse på ung medbestemmelse handler derfor både om å styrke ungdommenes posisjon i idretten og om å bygge et mer levende, mangfoldig og bærekraftig idrettsmiljø.

Studenter (U26)

Studenter som skyter med bue er en minoritet blant våre utøvere, likevel fortsetter flere og flere. Følgende råd rettet mot studenter vil være gyldige for klubber som ligger i nærheten av utdanningsinstitusjonene.

Lave priser

Studenter er en samfunnsgruppe som i snitt lever på under 1G, dersom man ikke har jobb ved siden av studiene. En høy avgift kan for mange virke avskrekkende om summen for deltakelse er for høy. Dette både for klubbkontingent og startavgift på stevner

Når man som student har begrenset økonomisk handlingsrom kan selv moderate kostnader oppleves som en stor belastning. Dette kan føre til at mange studenter velger å ikke delta i idretten, selv om de har lyst, rett og slett fordi økonomien ikke strekker til. For klubben er det viktig å være bevisst på dette og vurdere ordninger som kan gjøre det enklere for studenter å delta. Eksempler kan være rabatterte priser for studenter, støtteordninger, eller muligheter for å betale i mindre avdrag over tid.

Campusnære lokaler

Reisevei har mye å si for studenter. Lokaler nærme campus, der det er mulig vil gjøre at mange studenter velger å reise rett fra studier til trening. Dette kan gjøre det lettere å kombinere en aktiv livsstil med en travel studiedag, og øke sjansen for at studenter faktisk deltar. Gå gjerne i kontakt med lokale studentidrettslag, da disse har mye erfaring med å rekruttere og tilrettelegge for studentenes behov.



Det er viktig å si tydelig at man har et tilbud som treffer studenter og vise at studenter deltar og trives i tilbudet. Dette gir en trygghet og inspirasjon for nye som vurderer å bli med. Ta gjerne kontakt med det lokale studentidrettslaget og hør hvordan dere kan samarbeide om PR. Dette kan for eksempel gjøres gjennom arrangementer, eller plakater på campus eller sosiale medier. På denne måten kan klubben bygge et tydelig budskap som viser at klubben ønsker studenter velkommen.

Kommunikasjon

Sosialisering utenfor aktiviteter

Mange studenter søker et sosialt nettverk utenfor trening, og som klubb kan man spille en viktig rolle i å legge til rette for dette. Å arrangere pizzakvelder eller andre sosiale aktiviteter gir studentene en mulighet til å bli kjent med flere i klubben. Dette bidrar til å bygge fellesskap og tilhørighet, og vil bidra til at flere føler seg velkommen i et trygt miljø.



Samtidig kan slike aktiviteter fungere som et pusterom fra studiehverdagen hvor de får en verdifull pause hvor man kan slappe av, le og ha det gøy sammen. Å møtes utenfor trening bidrar også til å styrke motivasjonen og engasjementet for idretten. Det skjer fordi man knytter vennskap og får et sosialt fundament som gjør at man ønsker å fortsette.

For klubben gir dette muligheten til å bli bedre kjent med studentene som deltar, høre deres ønsker og behov, og dermed tilpasse klubbtilbudet bedre. Å satse på sosiale aktiviteter som komplementerer treningstilbudet kan derfor være et viktig virkemiddel for å skape et inkluderende og levende klubbmiljø der studenter føler seg hjemme.



Økonomi

Økonomi kan være en betydelig barriere for å delta i idrett på grunn av flere kostnader knyttet til idrettsdeltagelse. Ved å adressere disse utfordringene kan flere barn og unge få muligheten til å delta i idrett, uavhengig av familiens økonomiske situasjon. Her er noen av hovedårsakene til at økonomi kan begrense tilgangen til idrett:

Deltageravgifter

Mange idrettslag og klubber krever medlems- eller treningsavgifter som kan være høye. For familier med flere barn kan kostnadene øke betydelig. For å kunne bistå slike familier vil blant annet en familiekontigent (familiepakke) kunne hjelpe.

Utstyr

Bueskyting er en idrett som krever spesialisert utstyr, som kan være dyrt å kjøpe. Ut ifra hva slags buetype(r) man velger kan kostnaden øke betydelig. Her er det viktig å huske at brukt utstyr kan selges videre. Det vil også være mer bærekraftig langsiktig.

Spesielt som en inngang til idretten vil man kunne rekruttere flere ved at klubben har utstyr de kan låne.

En ordning kan innebære blant annet:

1. Låne utstyr av klubben så lenge man vil (Eller inntil en forhåndsbestemt periode).
2. Betale for grunnleggende utstyr (utenom bue), og låne buen av klubben frem til man kan kjøpe en selv.
3. Leie ut utstyr over en periode.
4. Låne ut utstyr i en viss periode og gi dem muligheten til å kjøpe utstyret.

Klubbetøy kan for mange også være en stor utgift. Noe en klubb kan gjøre er blant annet:

1. Redusert klubbetøy kostnad.
2. Klubb-eid tøy til utlån under konkurranser.
3. Søknadsbasert støtte til innkjøp av klubbetøy.
4. Pakkepriser.



Reisekostnader

Konkurranser og mesterskap kan kreve reise til andre byer eller land, noe som inkluderer utgifter til transport, overnatting og natt. Pendling til trening vil også være nødvendig, og dette innebærer tid og penger.

En ordning kan innebære blant annet:

1. Klubb bistår med delvis eller fullt dekkende kompensasjon.
2. Felles reise/samkjøring.
3. Anskaffe minibuss – buss.
4. Søknadsordning innad i klubben.
5. Delvis eller fullt dekke deltager/reiseavgifter.



Trangt budsjett (økonomisk støtte)

Ikke alle kommuner tilbyr økonomisk støtte eller billige alternativer til idrettsdeltagelse. Familier med lav inntekt kan oppleve at tilgjengelige støtteordninger ikke dekker de totale utgiftene.

Steder med kommunal støtte kan være et nyttig hjelpemiddel for å subsidiere deltageravgifter eller tilby økonomisk bistand til enkeltpersoner/familier.

Flere opplever det som utfordrende å spørre om hjelp. Det vil derfor være viktig at dersom klubben har ulike støtteordninger som treffer ett eller flere av punktene nevnt ovenfor og at informasjonen er lett tilgjengelig.



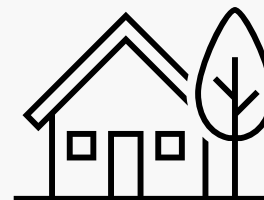
Sponsorer

Bedrifter kan støtte klubber for å redusere kostnadene for utøverne (I tillegg til å utvikle klubben på andre punkter). Ulike sponsoravtaler/midler kan bli øremerket. Som eksempel kan man ha en sponsor kun for 3d og felt, eller en sponsor kun for barn og ungdom i klubben. Ved å sette av sponsormidler til blant annet støtte til familier med en utsatt økonomisk situasjon gjennom ulike ordninger, som nevnt ovenfor, vil en klubb kunne rekruttere, inkludere og ivareta flere av sine medlemmer.



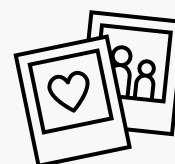
Familieidrett

Bueskyting er for mange en familieidrett. I Norge mangler det forskning rundt familieidrett, vi har da måttet hente en rekke internasjonale referanser. En familieidrett kan defineres som en idrett eller fysisk aktivitet hvor hele familien kan delta sammen, uansett alder, erfaring eller fysisk form. En familieidrett handler om å skape samhold, glede og sunne aktivitetsvaner som alle kan ta del i. Bueskyting er et godt eksempel hvor alle fra barn til besteforeldre får oppleve mestring og fellesskap. For mange vil bueskyting også være en arena i livet hvor vennene man får ansees som familie.



Lav terskel for deltagelse

Det kreves ingen spesifikke fysiske forutsetninger for å begynne med bueskyting. Ettersom idretten har mer fokus på koordinasjon og teknikk fremfor fysisk utholdenhet, deltar alle på egne premisser. Det er en idrett som kan tilpasses alle aldre på tvers av behov og funksjonsvariasjon. Dette er med på å skape en lav terskel for å drive med bueskyting.



Individuell utvikling

I bueskyting setter hver skytter egne mål for progresjon. Det er en individuell idrett og det er derfor vekt på at man først og fremst 'konkurrerer' mot seg selv. Aktiviteten trener konsentrasjon og tålmodighet, noe som er givende både for barn og voksne. Ettersom det er en individuell idrett, vil både nybegynnere og mer erfarne skyttere få glede av sporten sammen.



Samhold og opplevelse

Bueskyting kombinerer fysisk aktivitet med mentalt fokus og sosialt fellesskap. Det gir familien en unik anledning til å dele opplevelser, lære noe nytt og styrke båndene i et trygt miljø. Nettopp derfor er bueskyting en perfekt familieidrett som favner både mestring og fellesskap for både store og små.



Frivillighet

Frivillighet er en grunnstein i norsk idrett, spesielt i lokalmiljøer, og spiller en avgjørende rolle for å sikre idrettens eksistens og tilgjengelighet. Uten innsatsen til frivillige ville mange idrettslag og arrangementer slite med drift.

Frivillighet i idrett er avgjørende for å skape et bærekraftig, inkluderende og velfungerende idrettsmiljø. Den bidrar til fellesskap, tilgjengelighet og utvikling, samtidig som den gir personlig glede og læring for de som deltar. Frivillighet er med andre ord ikke bare viktig for idrettens overlevelse, men også for å opprettholde en levende og engasjerende samfunnsstruktur.

Her er noen av de viktigste grunnene til at frivillighet er viktig i idretten:

Muliggjør aktivitet for alle

- Frivillige bidrar til å holde kostnadene nede, slik at idretten blir økonomisk tilgjengelig for flest mulig.
- Mange idrettslag er avhengige av frivillig arbeidskraft for å drive treninger, arrangere kamper og vedlikeholde fasiliteter.
- Uten frivillighet ville mange mindre idrettslag ikke hatt råd til å tilby aktiviteter.

Bygger fellesskap

- Frivillighet skaper en sterk følelse av fellesskap og tilhørighet, både for utøvere og de som bidrar.
- Foreldre, søsken og andre familiemedlemmer får muligheten til å engasjere seg i barnas aktiviteter, noe som styrker båndene i lokalmiljøet.
- Frivillighet gir en arena for å møte nye mennesker og bygge relasjoner på tvers av aldersgrupper, bakgrunner og interesser.

Utvikler ferdigheter

- Frivillige får muligheten til å utvikle ferdigheter innen organisasjon, ledelse, coaching, økonomi og logistikk.
- Mange frivillige tar på seg roller som trenere, dommere eller styremedlemmer, noe som kan gi verdifull erfaring også i andre deler av livet.

Fremmer verdier

- Frivillighet i idretten bidrar til å fremme verdier som samarbeid, dugnadsånd og ansvar.
- Barn og unge ser voksne som positive rollemodeller gjennom deres frivillige innsats, noe som kan inspirere dem til å delta som frivillige senere i livet.

Støtter utvikling av idretten

- Frivillige er ofte med på å organisere turneringer, dugnader, treningsleirer og arrangementer som styrker idrettens vekst.
- Gjennom deres innsats kan klubber og lag fokusere på sportslig utvikling og inkludere flere utøvere.

Tilrettelegger for mangfold

- Frivillige kan være med på å skape inkluderende idrettsmiljøer der alle føler seg velkomne, uansett alder, kjønn, bakgrunn eller funksjonsnivå.
- Dette er spesielt viktig i områder med begrensede ressurser, der frivillig innsats kan kompensere for mangel på profesjonelle tilbud.

Gir personlig tilfredsstillelse

- Å være frivillig gir en følelse av mening og tilhørighet, samtidig som man bidrar til noe større enn seg selv.
- Mange frivillige opplever glede og stolthet over å se utøvere utvikle seg og oppnå sine mål.

Deltagelse i idrettsråd

Idrettsrådet er organisert i NIF gjennom idrettskretsen og er et fellesorgan for idrettslagene inn mot kommunen. På NIF sine sider står det følgende:

“I alle kommuner med mer enn tre idrettslag skal idrettslagene være tilsluttet et idrettsråd. Idrettsrådet skal arbeide for best mulig forhold i idretten i kommunen. Idrettsrådet skal være en arena for samarbeid mellom lagene, mellom lagene og de kommunale myndigheter og mellom lagene og idrettskretsen. Idrettsrådet skal være et idrettspolitisk organisasjonsledd med oppgaver primært på kommunalt og interkommunalt nivå.”
(NIFs lov, ref.8.1-4)

Å engasjere seg i idrettsrådet er viktig fordi det er en mulighet til å påvirke og forbedre idrettstilbudet både til lokalmiljøet samt egen klubb. Idrettsrådet fungerer som et bindeledd mellom idrettslag, kommunen og andre aktører som jobber med idrett. Ofte er det idrettsråd som bestemmer halltider i kommunene og det er de som jobber med å prioritere nye anlegg for kommunen. Ved å delta kan man bidra til å ta beslutninger som tas om idrettsanlegg, økonomisk støtte og aktivitetstilbud.

Ved å delta i idrettsrådet kan du sørge for at bueskyting blir hørt og får den oppmerksomheten den fortjener. Du kan være med å fremme behovene for bedre treningsanlegg, utstyr og tilrettelegging. Man kan også bidra til at idretten når ut til flere. Bueskyting har unike kvaliteter som kan inkludere mange, men det krever at noen står på for å få idretten frem i lyset.

Gjennom dette arbeidet får du mulighet til å bygge et større nettverk og samarbeide med andre engasjerte på tvers av idretter. Dette kan bidra til å gi din lokale klubb verdifulle kontakter og erfaringer. Ikke minst kan du være en stemme for de som ønsker å oppleve mestring og fellesskap gjennom bueskyting. Dette bidrar aktivt til et mer variert og inkluderende idrettsmiljø i lokalmiljøet.

Para og funksjonsvariasjon

Regelverk C Skiveskyting punkt 15. *Bueskyting for personer med nedsatt funksjonsevne*, vil være relevant for alle som er involvert med parabueskyting og bueskyting for personer med ulike funksjonsvariasjoner. Tenk: trenere, dommere, styremedlemmer og tillitsvalgte osv.

På Norges Bueskytterforbund sine nettsider om paraidrett omtaler vi flere tilskuddsordninger ment for rekruttering, tilrettelegging og inkludering av personer med en funksjonsnedsettelse/funksjonsvariasjon. Sjekk ut forbundets side om Paraidrett for mer informasjon om Para og tilskuddsordninger.

I bueskyting har vi (pr.2025) 1 offisiell paraskytter på landslaget. Vi følger WA (World Archery) sin definisjon på parabueskyting. De definerer parabueskyting som idrettsutøvere med en fysisk eller visuell funksjonshemming. En idrettsutøver må bli klassifisert for å utøve bueskyting i en av disse kategoriene.

For å lese om paraskyting i regelverket finner man det i "Regelverk C punkt 15. Bueskyting for personer med nedsatt funksjonsevne"

Klassifisering

WA (World Archery) har definert 4 kategorier for konkurranse: W1, Open, VI1 og VI2/3.

Totalt er det 7 kategorier for Paraskyttere: W1, W2, ST, NE og B1-3.

Parautøvere klassifisert som W1 er de med mest alvorlig svekkede, med en tilstand som vanligvis påvirker begge kroppshalvdelen og torsoen. Reglene for W1-konkurranseklassen inkluderer bruk av enten Recurve- eller Compound bue med begrensninger.

Parautøvere klassifisert som W2 (Rullestol) og ST (Stående) konkurrerer sammen i den åpne konkurranseklassen, som bruker de samme klassene, Recurve og Compound, med nesten identiske regler som blant funksjonsfriske.

Utøvere klassifisert som NE (Ikke kvalifisert) kan ikke konkurrere i parabueskytingskonkurranser. De kan fortsatt få tillatelse til å bruke hjelpemidler i konkurranser blant funksjonsfriske.

B1-3 er et mål på synshemming, der B1 er helt eller nesten helt blind og B3 er omtrent 10% funksjonelt syn. B1 parautøvere konkurrerer i VI1-konkurranseklassen og bruker bind for øynene for å begrense synet fullstendig. B2- og B3 parautøvere konkurrerer i VI2/3-konkurranseklassen og bruker ikke bind for øynene.



Utenfor klassifisering

Det er allikevel flere bueskyttere i Norge med ulik form for funksjonsvariasjon som ikke er klassifisert av WA. Slike funksjonsvariasjoner kan være fysiske, psykiske eller utviklingsforstyrrelser / hemninger. Vi har (pr.2025) ingen personer som kan klassifisere skyttere i Norge. Av den årsak er man nødt til å konkurrere internasjonalt for å få en internasjonal klassifisering som da også vil være gyldig i Norge.

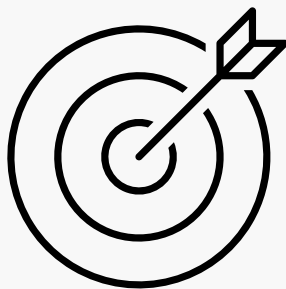
Opprettelsen av "Open Class" (ref. Sak 60 og 62/22-24)

For at alle skal få muligheten til å konkurrere, har NBF åpnet en særegen norsk klasse; Open Class (OC). OC innebefatter det som tidligere var PU-klassen, i tillegg til å ta inn skyttere med spesielle behov som tilsier at de ikke kan delta i en av de WA-definerte klassene. Klassen ble innført ved starten av utesesongen 2023.

Beskrivelse av klassen fra sak 60 og 62/22-24:

- OC skyter på samme avstander og skivestørrelser som PU-klassen.
- Det noteres ikke norgesrekorder i OC.
- Skyteutstyr benyttes som beskrevet i regelverk C og D, men alle i OC konkurrerer mot hverandre.
- Klassen har plass på ordinære stevner, men også i norske mesterskap, der det er praktisk gjennomførbart å legge til rette for deltakelse for utøvere i denne klassen.
- Deltakelse i OC må meldes direkte til arrangør.
- Deltakelse i OC gjelder utøvere med kroniske lidelser som gjør at man ikke kan delta i ordinære WA-klasser.
- For å kunne stille i klassen må det først utstedes en fullmakt av regelansvarlig. Denne fullmakten må medbringes og ved spørsmål, forevises ved deltakelse i konkurranser.

For å lese om "Open Class" (åpen klasse) i regelverket finner man det i "Regelverk C punkt 15. Bueskyting for personer med nedsatt funksjonsevne"



Tilrettelegging av aktivitet

Tilpasning av utstyr:

Bueskyting er en individuell presisjonsidrett som tilbyr full tilpasning av utstyr. Med små justeringer kan man åpne dørene for mange som ellers ikke får like muligheter til å delta i idrett. Her er noen eksempler på tilpasninger personer med ulike funksjonsevne kan dra nytte av;

- Bruk lettere buer med lavere pund (trekkvekt).
- Hjelpemidler som munnutløser eller arm-/skulderutløsere ved redusert arm-funksjon.
- Bue-stativ, for å holde buen.
- Tilpasse avstand til matten (Utenfor konkurranser).

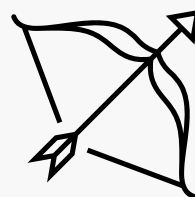
Tilrettelegging for rullestolbrukere:

- Sørg for god tilgjengelighet til skytebanen. (ramper, parkeringsplass, bred plass på skyte-linja og jevnt underlag)
- Ha mulighet for justert målhøyde og avstand.

(Klubber har mulighet til å søke om for tilrettelegging, sjekk ut temasiden paraiddrett på bueskyting.no)

Tilpasning av skyte-avstand:

- Kortere avstand for nybegynnere eller de som trenger det.
- Gi mulighet for å skyte innendørs dersom utendørs forhold er utfordrende.



Ved psykisk eller kognitiv funksjonsvariasjon

Struktur og forutsigbarhet:

Mange med psykiske eller kognitive funksjonsvariasjoner, (for eksempel autismespektertilstand, ADHD, ADD, BPD/Borderline personlighetsforstyrrelse, Bipolarlidelse eller diverse angstlidelser) opplever utrygghet når de ikke vet hva som skjer straks eller senere i økten. En fast rekkefølge (Oppvarming – teknikk – skyting - tøying) og tydelige start- og sluttider reduserer stress og gjør det lettere å konsentrere seg om selve idrettsopplevelsen. For noen er dette helt avgjørende for i det hele tatt å møte opp.



Tydelige og enkle instruksjoner:

For å hjelpe utøvere som lett blir overstimulert eller har begrenset arbeidshukommelse bør man holde seg til korte og konkrete beskjeder. Visuelle støtter (bilder, piktogrammer, og demonstrasjon) sammen med et enkelt ordforråd minsker rom for misforståelser. Dette er med på å gi utøveren rask mestringsfølelse. Når instruksene er tydelige, slipper utøveren å tolke sosiale nyanser eller “lese mellom linjene”. Å “lese mellom linjene” er ofte krevende for personer med disse diagnosene.



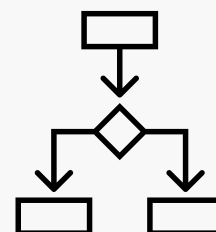
Sosial trygghet:

En forutsigbar sosial ramme skaper psykologisk trygghet. Eksempler på rammer kan være å ha samme trener, mindre grupper, tydelige regler samt hvordan man venter på tur og gir tilbakemeldinger. Med trygge rammer vil utøveren kunne tørre å stille spørsmål og utfordre seg på noe nytt gjennom prøving og feiling. Dette er helt nødvendig for læring. Opplevelsen av å bli akseptert på egne premisser øker selvfølelsen og gleden av å fortsette i idretten.



Fleksibilitet:

Dagsform, sanseoverfølsomhet og energinivå kan variere sterkt. Muligheten til å ta korte pauser, justere treningsmengde eller hoppe over elementer som føles overveldende er viktig. Utøveren skal få rom til å kunne regulere seg selv i stedet for å falle ut helt av idretten. Fleksible rammer signaliserer til personer med ulik funksjonsvariasjon at de er velkomne inn i idretten. Dette er med på å bidra til følelsen av mestring, glede og tilhørighet.



Mangfoldighet

Klubber kan uavhengig av lokasjon ha en varierende grad av gjennomslagskraft når det kommer til rekruttering og inkludering av minoritetsgrupper. En minoritetsgruppe er en folkegruppe som utgjør et mindretall i et samfunn. Det finnes både synlige og usynlige minoritetsgrupper. Et eksempel på synlige er minoritetsgrupper av ulik nasjonalitet. Et eksempel på usynlige minoriteter er de med annen seksuell legning, kjønnsidentitet eller de med ulik funksjonsvariasjon.

Som alle andre målgrupper er det viktig å ha fokus på både rekrutteringen, men også det å kunne ivareta de nye medlemmene. Frafall fra idretten er noe vi sammen må jobbe mot for å ta vare på alle utøvere og frivillige. For å rekruttere og inkludere personer med en minoritetsbakgrunn inn i bueskyting er det viktig å ha en bevisst og helhetlig tilnærming. Mest handler det om å skape et miljø som oppleves trygt, åpent og velkomment for alle, uansett bakgrunn, språk eller kultur.

Et viktig steg er å gjøre informasjon om bueskyting og klubben lett tilgjengelig for alle. Man må derfor kommunisere på en måte som når ut til ulike grupper. Det kan innebære å bruke flere språk i brosjyrer og på nettsider. Samtidig er det viktig å synliggjøre at klubben er åpen for alle, og at det ikke kreves noen forkunnskaper for å delta.

Videre kan samarbeid med lokale organisasjoner og møteplasser som jobber med inkludering være nyttig. Eksempler kan være samarbeid med frivilligsentraler, innvandrersamfunn og kulturforeninger. Gjennom slike samarbeid kan klubben invitere nye grupper inn i idretten og vise at bueskyting kan være en arena for både fysisk aktivitet og sosial tilhørighet.



For å senke terskelen ytterligere kan det være lurt å arrangere egne introduksjonsdager eller aktivitetsskvelder for minoritetsmiljøer. Her kan man tilby gratis prøvetimer eller lavterskelaktiviteter, og samtidig legge vekt på at alle skal føle seg sett og inkludert. Slike arrangementer er en fin mulighet til å la folk prøve bueskyting i trygge rammer og svare på eventuelle spørsmål de måtte ha.

Inkludering handler også om å bygge et miljø der folk føler at de hører til. I bueskyting kan dette bety å ha et mangfold av instruktører og forbilder som kan vise at idretten er et tilhørighetssted åpent for alle. Å rekruttere og støtte personer fra ulike bakgrunner til å bli trenere, styremedlemmer eller ledere vil gi klubben større mangfold og styrke fellesskapet.



Det er viktig å ha fokus på kulturforståelse og respekt. Det kan være forskjeller i hva folk er vant til fra tidligere, både når det gjelder idrett og deltagelse generelt. Å vise interesse for folks erfaringer og perspektiver vil forhåpentligvis føre til at flere føler seg hjemme i klubben.

Til slutt handler det om å bygge varige relasjoner. Å følge opp nye skyttere, invitere dem inn i sosiale aktiviteter og gi rom for å dele erfaringer er viktig for at de skal bli værende. Når klubben lykkes med dette, kan bueskyting bli et sted der alle opplever fellesskap, mestring og glede.

Oppsummering

Inkludering og rekruttering i bueskyting er essensielt for å sikre at idretten er tilgjengelig for alle, uavhengig av alder, ferdigheter eller bakgrunn. Bueskyting kan tilby en lav terskel for deltakelse, noe som gjør det til en attraktiv idrett for barn, ungdom og studenter. For å rekruttere nye medlemmer er det viktig å implementere tiltak som åpne dager, skolebesøk og samarbeid med lokale organisasjoner. Disse aktivitetene kan bidra til å øke interessen for idretten og tiltrekke seg nye utøvere.

Det er også viktig å være oppmerksom på økonomiske barrierer som kan hindre deltakelse. Deltageravgifter, kostnader til utstyr og reiseutgifter kan være betydelige hindringer for mange, spesielt for studenter og familier med lav inntekt. Idrettslag bør vurdere ordninger som rabatterte priser for studenter, støtteordninger, eller muligheter for å betale i avdrag for å gjøre det lettere for alle å delta.

Frivillighet spiller en sentral rolle i driften av idrettslag og skaper et fellesskap blant medlemmene. Frivillige bidrar til organisering av aktiviteter, treninger og konkurranser, og deres innsats er avgjørende for å opprettholde et aktivt idrettsmiljø. Det er viktig å anerkjenne og verdsette frivilliges arbeid, samt for å skape et inkluderende miljø der alle føler seg velkomne.

Inkludering av minoriteter og personer med funksjonsvariasjoner er også en viktig del av rekrutteringsstrategien. Idrettslag bør jobbe aktivt for å tilrettelegge for deltakelse fra alle grupper i samfunnet. Dette kan innebære tilpasninger i trening og konkurranser, samt å tilby spesifikke programmer for personer med funksjonsvariasjoner. Tilrettelegging er viktig for å sikre at alle utøvere får en rettferdig mulighet til å delta og konkurrere.

Oppsummert er inkludering og rekruttering i bueskyting en langtidsprosess som krever samarbeid, tilrettelegging og en bevissthet om de barrierene som eksisterer. Ved å fokusere på økonomiske, sosiale og strukturelle faktorer kan idrettslag skape et inkluderende miljø der alle har mulighet til å delta og utvikle seg i sporten. Dette vil ikke bare styrke idretten, men også bidra til et mer mangfoldig og engasjert fellesskap.

Ressurser / Kilder

Her er et enkelt register over relevante kilder og artikler koblet til hver del av teksten.

Barn, Ungdom og Studenter (U26)

- <https://www.bueskyting.no/next/p/72229/barne--og-ungdomsidrett>
- <https://www.ungdata.no/ungdom-og-idrett/>
- <https://www.nih.no/om/aktuelt/podden/2023/hvorfor-slutter-sa-mange-unge-med-idrett.html>
- <https://www.nih.no/forskning/sentre/fobu/rapporter/barna-og-idretten-2024.pdf>
- <https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/>
- <https://studentidrett.no/>
- <https://www.nih.no/studier/programmer/>
- <https://www.idrettsforbundet.no/idrettskrets/viken/ungdomsidrett/artikler-ungdom/ung-medbestemmelse/>
- <https://www.nih.no/forskning/prosjekter/fobu/ung-medbestemmelse.html>
- <https://www.idrettsforbundet.no/tema/ungdomsidrett/retningslinjer-for-ungdomsidrett/>
- <https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/bestemmelser-om-barneidrett/>
- <https://www.idrettsforbundet.no/tema/juss/nifs-lov/>

Økonomi

- <https://www.idrettsforbundet.no/klubbguiden/drifte-et-idrettslag/okonomi/>
- <https://www.idrettsforbundet.no/tema/mangfoldoginkludering/okonomi-som-barriere/>
- <https://www.bueskyting.no/next/p/74298/okonomi-som-barriere>
- <https://www.nrk.no/emne/oekonomi-i-idretten-1.14936624?autoLogin=true>
- <https://www.idrettsforbundet.no/nyheter/2020/berit-kjoll-om-ny-rapport---vi-ma-reducere-kostnadene-i-barne--og-ungdomsidretten/>
- <https://www.idrettsforbundet.no/klubbguiden/drifte-et-idrettslag/okonomi/>
- <https://www.nrk.no/sport/flere-idrettslag-far-foresporsler-fra-foreldre-som-trenger-hjelp-okonomisk-til-a-betale-avgifter-1.17210775>
- <https://osloeconomics.no/publication/okonomi-som-barriere-for-idrettsdeltakelse-kostnader-og-kostnadsdrivere-i-barne-og-ungdomsidretten/>
- <https://www.idrettsforbundet.no/siteassets/viken/dokumenter/idrettspolitik/oslo-economics-evaluering-av-tilskudd-til-anlegg-rapport-2020-30-endelig-1789953-1.pdf>

Familieidrett

- <https://www.idrettsforbundet.no/tema/krafttaket/kunnskap/sosiale--og-kulturelle-barrierer/>
- <https://www.mother.ly/terms/family-fitness/>
- https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/bbd241e8194a48469c45eff312385b5a/35_20_nif_bli-med_brosjyre_norsk_digital.pdf
- <https://www.idrettsforbundet.no/digital/klubbadmin/nyheter/fakturerings-av-familiekontingent-i-klubbadmin/>
- <https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/>
- <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/11250/2757969/Strandbu+SportEduSoc+2020.pdf?sequence=1>
- https://www.idrettsforbundet.no/siteassets/idrettsforbundet/tema/barneidrett/61_22_nif_olt_foreldreguide_trykk.pdf
- <https://www.bueskyting.no/next/p/87960/breddetiltak>
- <https://connect-international.org/wp-content/uploads/2023/07/FFS-Guideline.pdf>

Frivillighet

- <https://www.basket.no/SysSiteAssets/nbbf---dokumenter/veiledere/nbbf-frivillighetsarbeid-i-klubb-workshop.pdf>
- <https://www.idrettsforbundet.no/idrettskrets/viken/slik-kan-vi-skape-dialog-innenfor-kommunevalget2023/vi-onsker-sterke-idrettsrad-for-bedre-samhandling/>
- <https://www.idrettsforbundet.no/tema/idrettensvalgsaker/frivillighet/>
- <https://www.bueskyting.no/next/p/73237/ungdomskurs>
- <https://www.idrettsforbundet.no/klubbguiden/drifte-et-idrettslag/maler-og-verktoy/maler-interne-retningslinjer/>

Para og Funksjonsvariasjon

- <https://www.worldarchery.sport/sport/disciplines/para-archery>
- <https://www.paraidrett.no/>
- <https://www.bueskyting.no/next/p/87972/paraidrett>
- <https://www.idrettsforbundet.no/tema/anlegg/>
- https://www.worldarchery.sport/news/98637/para-archery?gad_source=1&gad_campaignid=21662212287&gbraid=0AAAAA90_OVhu7tZ-fnnCbdO_jqssYR22Y&gclid=Cj0KCQjwkLEBhDeARIsAL--pjwelmRcbGmU0a0Ujj36oiSGdW-Q8PLgTnMSP-kKQh3D1RTR3cnpPe8aArfpEALw_wcB
- https://www.worldarchery.sport/news/200648/levelling-playing-field-archery-classification-explained?gad_source=1&gad_campaignid=21662212287&gbraid=0AAAAA90_OVhu7tZ-fnnCbdO_jqssYR22Y&gclid=Cj0KCQjwkLEBhDeARIsAL--pjzOASlNCQ4GV-i9i14UW9u7oVkJB825noYISBINTgLRUnV5XiAZAp4aAhtkEALw_wcB
- <https://www.bueskyting.no/next/p/63612/lover-og-regler>
- <https://olympiatoppen.no/fagomrader/paraidrett/om-team-paralympics/>

Minoritets mangfold

- <https://www.idrettsforbundet.no/tema/mangfoldoginkludering/inkludering-av-flyktninger/>
- <https://www.idrettsforbundet.no/tema/mangfoldoginkludering/filmer-og-verktoy/>
- <https://www.idrettsforbundet.no/idrettskrets/viken/ungdomsidrett/artikler-ungdom/ung-medbestemmelse/>
- <https://www.idrettsforbundet.no/tema/krafttak/kunnskap/sosiale--og-kulturelle-barrierer/>
- <https://www.nih.no/forskning/sentre/fobu/rapporter/rapport-minoritetsforeldre-med-forside.pdf>
- https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/e7edfa47f77e457abf83827d39c3e1d8/hva-vet-vi-om-mangfold-og-inkludering-i-idretten_kunnskapssammenstilling.-endelig.pdf

Inkludering og rekruttering i bueskyting

2025

«Inkludering og rekruttering i bueskyting» har som formål å hjelpe klubber og enkeltpersoner ved å samle relevant informasjon og komme med konkrete tiltak hver klubb kan gjennomføre for å fremme inkludering og rekruttering. Det sammenfattende dokumentet er et prosjekt jeg som Breddeansvarlig har planlagt og gjennomført. Jeg håper det kommer til nytte :)

- Enya Skamsar



Dersom det skulle være noen spørsmål eller innspill, kan jeg kontaktes på e-post:

enya.skamsar@bueskyting.no

