



# Aðgerðaáætlun Íþróttafélags Reykjavíkur

gegn einelti, áreitni og annarri óæskilegri hegðun

## Efnisyfirlit

Stefnuyfirlýsing ÍR.....	1
Hvað er einelti? .....	1
Dæmi um birtingarmynd eineltis .....	1
Vísbendingar um að einelti sé til staðar .....	2
Af hverju segja þolendur ekki frá?.....	2
Fyrirbyggjandi aðgerðir .....	2
Sameiginlegar reglur .....	3
Aðgerðaferli gegn einelti og/eða annarri óæskilegri hegðun .....	3
Verklagsreglur .....	3
Utanaðkomandi ráðgjafi.....	6
Lokaorð.....	6
Gildistaka .....	6

## Stefnuyfirlýsing ÍR

Íþróttafélag Reykjavíkur (ÍR) telur mjög mikilvægt að öllum líði vel og að sá grundvallarréttur að fá að vera óáreittur sé virtur. ÍR leggur áherslu á að stuðla að jákvæðum samskiptum þar sem hver og einn er ábyrgur fyrir orðum sínum og gjörðum. Einnig leggur félagið ríka áherslu á að iðkendur, þjálfarar, starfsfólk og sjálfboðaliðar komi fram af umhyggju, heiðarleika og virðingu gagnvart öllum þeim sem starfað er með eða fyrir. Leitað verður allra ráða til að fyrirbyggja einelti, kynferðislega áreitni og aðra óæskilega hegðun. Félagið hefur m.a. sett sér siðareglur sem ætlað er að vera leiðarvísir um þau gildi og viðmið sem ríkja innan allra deilda félagsins. Félagið leggur einnig ríka áherslu á að þau mál sem koma upp verði leyst á faglegan og á farsælan hátt.

Stuðst var við aðgerðaáætlun ÍSÍ gegn einelti og annarri óæskilegri hegðun við gerð þessarar áætlunar.

## Hvað er einelti?

Í reglugerð nr. 1000/2004 er einelti skilgreint sem „ámælisverð eða síendurtekin ótilhlýðileg háttsemi, þ.e. athöfn eða hegðun sem er til þess fallin að niðurlægja, gera lítið úr, móðga, særa, mismuna eða ógna og valda vanlíðan hjá þeim sem hún beinist að. Kynferðisleg áreitni og annað andlegt eða líkamlegt ofbeldi fellur hér undir“. Afleiðingar eineltis geta verið alvarlegar ekki aðeins fyrir þolandann og gerandann, heldur einnig aðra í hópnum, því eineltið getur skapað eitrad andrúmsloft og haft neikvæð áhrif á liðsanda.

Einelti birtist með ýmsum hætti, t.d. að þolandi verður fyrir stöðugri stríðni á einn eða annan hátt, illu umtali, hann er gerður að aðhlátursefni, honum sýnd vanþóknun, útskúfun og hæðst er að honum með ýmsu móti. Einelti getur falið í sér að þolandanum finnist að allir eða flestir í hópnum séu á móti honum, þótt því sé í reynd ekki þannig farið. Í langflestum tilvikum er meirihluti hópsins óvirkur í stuðningi sínum við eineltið. Aðeins lítill hluti hópsins er virkur gerandi, en þeir njóta stuðnings óvirka hlutans vegna aðgerðarleysis hans.

## Dæmi um birtingarmynd eineltis

Einelti getur birst í mörgum myndum, andlegum og líkamlegum, leyndum og ljósum.

- Andlegt einelti getur verið afar dulið:
  - Sýnd eru ýmis svipbrigði sem lýsa t.d. hroka eða fyrirlitningu, líkt og glott, augnagotur eða augum ranghvolft.
  - Baktal, hvísl, útilokun, upplýsingum haldið frá einstaklingi eða hann hunsaður.



- Háð og grín
  - Hæðst er að útliti, líkams- eða klæðaburði, siðum, venjum, trú, húðlit, hjálpartækjum eða fötlun.
- Líkamlegt ofbeldi:
  - Þegar sparkað er í einstakling, hann sleginn, hrækt er á hann eða honum hrint.
- Rafrænt einelti:
  - Þegar neikvæðar sögur, frásagnir, lygar eða meiðandi myndir eru settar á netið.
- Annað:
  - Þegar komið er illa fram við einstakling með öðrum hætti, t.d. eigur faldar eða eyðilagðar.

### Vísbendingar um að einelti sé til staðar

- Einstaklingur er dapur, niðurdreginn, óttasleginn og/eða var um sig.
- Einstaklingur forðast ákveðnar aðstæður, vill halda sig til hlés, einangrar sig frá hópnum eða leitar í skjól fullorðinna.
- Líkamlegir áverkar s.s. sár, klór, marblettir eða önnur eymsli, sem einstaklingur á erfitt með að útskýra.
- Lent í því að persónulegar eigur s.s. gsm sími, íþróttabúnaður o.fl. sé skemmt.
- Einstaklingur getur átt það til að mæta illa á æfingar og/eða seint.
- Einstaklingur á erfitt með einbeitingu, áhugi hefur dvínað, geta og önnur færni hefur staðnað og hann nýtur sín ekki þar sem hann er staddur.

### Af hverju segja þolendur ekki frá?

- Í augum félagahópsins er „að segja frá“ það sama og að „klaga“.
- Sektarkennd.
- Eineltið beinist að viðkvæmum, persónulegum málum sem þolandinn vill ekki ræða.
- Hræddir um að ástandið versni.
- Hefur verið hótað.

### Fyrirbyggjandi aðgerðir

Mikilvægt er að börn séu alin upp við jákvæða athygli. Þau læri að setja sig í spor annarra, sýni umburðarlyndi og beri virðingu fyrir öðrum. Nauðsynlegt er fyrir þjálfara og annað starfsfólk hjá ÍR að gera sér grein fyrir því uppeldishlutverki sem þau gegna í starfinu. Hlutverk þjálfara og annarra starfsmanna er m.a. að fylgjast með samskiptum iðkenda og taka strax á



samskiptavandamálum þegar þau koma upp. Einnig þurfa þjálfarar og aðrir starfsmenn að vera meðvituð um að þau eru fyrirmyndir barnanna og að atferli þeirra taki mið af því. Góð samvinna milli þjálfara, starfsmanna og foreldra er grundvöllur þess að börnum og ungmennum líði vel í íþróttastarfinu. ÍR mun leggja sitt af mörkum til að veita öllum starfsmönnum og þjálfurum handleiðslu og fræðslu um aðferðir til að styðja við jákvæða framkomu og hegðun.

## Sameiginlegar reglur

ÍR hefur sett sér siðareglur sem ætlað er að vera leiðarvísir um þau gildi og viðmið sem ríkja innan allra deilda félagsins. Markmiðið er að öllum ÍR-ingum líði vel og allir njóti sín í starfi ÍR. Allir eiga að þekkja siðareglur ÍR og öllum ber að fylgja þeim og virða þannig að þeir sem taka þátt í starfi félagsins geti notið sín á jákvæðan hátt. Sjá má siðareglur ÍR á heimsíðu félagsins.

## Aðgerðaferli gegn einelti og/eða annarri óæskilegri hegðun

Þegar grunur leikur á að einelti eða önnur óæskileg hegðun eigi sér stað innan félagsins er mikilvægt að taka á málunum strax. Fyrsta skrefið er að rannsaka eða kanna hvað raunverulega átt hefur sér stað, heyra upplifanir viðkomandi aðila og meta út frá því hvort um einelti er að ræða eða ekki. Ef talið er að um einelti eða áreitni sé að ræða er stuðst við eftirfarandi verklagsreglur sem gilda hjá ÍR. Mikilvægt er fyrir þjálfara að skrá allt hjá sér og vera ekki einir í viðtölum. Einnig er mælt með því að málið sé tilkynnt til fulltrúa ÍR á skrifstofu (framkvæmdastjóra/íþróttastjóra).

ÍR hefur upplýsingaskyldu gagnvart foreldum/forráðamönnum ólöggráða iðkenda og reynir að rækja þá skyldu eins og það frekast getur. Viðkvæm mál verða ekki leyst án þess að trúnaður og traust ríki milli þeirra sem að málunum koma. Í minniháttar tilvikum nægir að þjálfari/starfsmaður ræði við iðkanda/iðkendur um hegðunina til að leysa mál á farsælan hátt.

## Verklagsreglur

### 1. Um samskiptavanda og brot á siðareglum ÍR

#### 1.1 Minniháttarbrott

1. Þeir sem verða varir við samskiptavanda eða brot á reglum ÍR reyna að leysa hvert atvik um leið og það kemur upp eða eins fljótt og unnt er. Líklegast er að þjálfarar, starfsmenn og/eða sjálfboðaliðar sem starfa fyrir félagið geti leyst sum mál strax. Að grípa fljótt inn í getur komið í veg fyrir að mál vindi upp á sig og verði mun erfiðara viðfangsefni. Mikilvægt er því að bregðast strax við neikvæðri hegðun og leiða slíkt aldrei hjá sér.



2. Ef ekki næst að leysa málin strax er mikilvægt að þjálfarar/starfsmenn kanni nánar hvað hefur átt sér stað. Ræða þarf við iðkendur sitt í hvoru lagi til að fá staðreyndir á hreint. Síðan ber að tilkynna málið til fulltrúa ÍR á skrifstofu (framkvæmdastjóra/íþróttastjóra).

Í kjölfarið mun:

*i. Ólögráða iðkendur*

- Þjálfari í samráði við fulltrúa ÍR hafa samband við foreldra/forráðamenn til þess að upplýsa um stöðu máls og leita úrlausna. Einnig gæti komið til þess að boða þyrfti foreldra allra iðkenda í viðkomandi hóp á fund.

*ii. Lögráða iðkendur*

- Þjálfari í samráði við fulltrúa ÍR hafa samband við iðkenda/iðkendur til þess að leita úrlausna.

3. Ef ekki er unnt að leysa málið á farsælan hátt samkvæmt liðum 1 og 2 hér að ofan, verður leitað til ráðgjafa utan félagsins.

## **1.2 Alvarleg eða endurtekin brot**

1. Þegar um alvarleg og/eða síendurtekin brot er að ræða skal þjálfari/starfsmaður tilkynna málið til fulltrúa ÍR á skrifstofu (framkvæmdastjóra/íþróttastjóra). Í kjölfarið mun:

*i. Ólögráða iðkendur*

- Þjálfari í samráði við fulltrúa ÍR hafa samband við foreldra/forráðamenn til þess að upplýsa um stöðu máls og leita úrlausna.
- Þjálfara er heimilt að óska eftir því að foreldrar/forráðamenn fylgi iðkanda eftir á æfingum ef hann lætur ekki af endurteknum truflunum eða óæskilegri hegðun.
- Ef iðkandi gerist sekur um alvarleg eða endurtekin brot á reglum ÍR er heimilt að vísa honum tímabundið úr félaginu meðan leitað er lausna á málum hans enda verði foreldrum/forráðamönnum tilkynnt tafarlaust um ákvörðun þjálfara og fulltrúa ÍR.

*ii. Lögráða iðkendur*

- Þjálfari í samráði við fulltrúa ÍR hefur samband við iðkenda/iðkendur til þess að upplýsa um stöðu máls og leita úrlausna.
- Ef framkoma iðkenda er ábótavant skal aðvara viðkomandi og ef iðkandi bætir ekki hegðun sína er þjálfara/starfsmanni heimilt að vísa honum af einstaka æfingu eða útiloka frá einstaka keppni.



- Ef iðkandi gerist sekur um alvarleg eða endurtekin brot á reglum ÍR er heimilt að vísa honum tímabundið úr félaginu meðan leitað er lausna á málum hans.

2. Ef ekki er unnt að leysa málið á farsælan hátt skal leita til utanaðkomandi ráðgjafa.

### 1.3 Kynferðisleg áreitni

1. Hver sem telur sig verða eða hafa orðið fyrir kynferðislegri áreitni af hálfu aðila innan félagsins er hvattur til að hafa samband við lögreglu, barnavernd, neyðarmóttöku og/eða Stígamót. Jafnframt því er mikilvægt að fulltrúi á skrifstofu ÍR, (framkvæmdastjóri/íþróttastjóri) sé upplýstur um málið. Einnig skulu aðilar hafa samband við lögreglu, barnavernd, neyðarmóttöku og/eða Stígamót ef þeir telja sig hafa rökstuddan grun eða vitneskju um brot. Jafnframt því skal tilkynna málið til fulltrúa ÍR á skrifstofu (framkvæmdastjóra/íþróttastjóra). Hver sem tekur við tilkynningu um brot skal umsvifalaust koma erindinu áfram í faglega meðferð. ÍR mun taka öllum tilkynningum alvarlega.

2. Þegar fulltrúum ÍR berst tilkynning um brot skal leitað til utanaðkomandi ráðgjafa. Ráðgjafi í samstarfi við ÍR mun kanna málið til hlítar og meta hver viðeigandi úrlausn er. Berist tilkynning frá öðrum en þeim sem talið er að orðið hafi fyrir broti er sá sem talið er að orðið hafi fyrir brotinu boðaður á fund með fulltrúa ÍR og ráðgjafa til að kanna afstöðu viðkomandi til tilkynningar.

- Ef þolandi er lögráða skal sterklega hvetja viðkomanda til að kæra málið til lögreglu. Hringja í 112.
- Ef brotið hefur verið gegn ólögráða einstaklingi ber að tilkynna til Barnaverndar í síma 112 eða 411-1111.
- Ef grunur vaknar um að forráðamaður/-menn eigi sjálfir aðild að kynferðislegu ofbeldi gegn barni skal hafa samband beint við lögreglu eða barnaverndaryfirvöld í síma 112 eða 411-1111.

ÍR hefur gefið út leiðarvísi um hvert á leita til að fá aðstoð og hvernig félagið mun meðhöndla mál er snúa að kynferðislegri áreitni og ofbeldi (sjá leiðarvísir á heimasíðu ÍR).



## 2. Brot á siðareglum í ferðum á vegum ÍR

### 2.1 Samskiptavandi og brot á reglum ÍR í ferðum á vegum félags.

#### *i. Ólögráða iðkendur*

Gerist iðkandi sekur um alvarleg brot á reglum félagsins í ferðum hvort sem er keppnisferðum eða öðrum ferðalögum á vegum félagsins verður haft samband við foreldra/forráðamenn viðkomandi og þess óskað að iðkandinn verði sóttur eða hann sendur heim á kostnað foreldra/forráðamanna.

#### *ii. Lögráða iðkendur*

Gerist iðkandi sekur um alvarleg brot á reglum félagsins í ferðum hvort sem er keppnisferðum eða öðrum ferðalögum á vegum félagsins er heimilt að senda iðkanda heim á eigin kostnað.

## 3. Tjón af völdum félagsmanna

### 3.1 Ábyrgð á tjóni

1. Félagsmenn eru ábyrgir fyrir því tjóni sem þeir kunna að valda á eignum félagsins, starfsfólks eða liðsfélaga sinna, sem og tjóni sem viðkomandi kann að valda í keppnisferðum félagsins.

## Utanaðkomandi ráðgjafi

ÍR mun leita til ráðgjafa hjá Þjónustumiðstöð Breiðholts. Samstarf er á milli ÍR og Þjónustumiðstöðvar þar sem sú sérfræðiaðstoð og verkferlar sem eru þar til staðar standa ÍR til boða.

## Lokaorð

Viðurlög við brot á reglum ÍR geta verið áminning, krafa um að foreldrar/forráðamenn fylgi iðkanda eftir á æfingum og jafnvel tímabundinn brottrekstur úr félagi. ÍR gerir allt í sínu valdi til að leysa mál sem þessi á farsælan hátt þannig að öllum geti liðið vel í íþróttaiðkun sinni. Allir eiga að fá að standa jafnfætis liðsfélögum sínum, óháð aldri, kyni og þjóðerni.

## Gildistaka

Aðgerðaráætlun þessi hefur hlotið endurbætur og tók gildi 21. október 2019.

Íþróttastjóri ÍR

