

# STJÄRN = ★ = KAMPEN

---

## Tänka - Barnens spelregler

Träningspass: Halvt

Förberedelse: Lite

Skapad av: Team Stjärnkampen,

---

## Om uppdraget

Riksidrottsförbundet har tillsammans med BRIS tagit fram häftet *Barnens spelregler* som beskriver sju olika regler som bidrar till en tryggare idrottsmiljö. Det är viktigt att barn, ungdomar och ledare för en dialog kring barnens spelregler och trygga idrottsmiljöer för att bygga upp ett förtroende och ett öppet klimat i gruppen. Om en situation skulle dyka upp är det ofta enklare att prata om det om ämnet behandlats tidigare. Syftet med uppdraget är att ungdomarna ska få vetskapen om att *Barnens spelregler* finns samt vad de innebär.

## Steg för Steg

Ladda ner boken "[Barnens spelregler](#)" eller beställ från ert SISU-distrikt.

Arbeta med boken under en tid framåt. Förslagsvis behandlar ni en regel per vecka. Det kan vara i samband med ett ordinarie träningspass, vid ett läger eller liknande. Låt gärna ungdomarna välja vilken ordning ni ska prata om reglerna.

Ledaren läser kapitlet högt och tillsammans pratar ni efteråt om regeln och området, vad det innebär, vad det betyder just i den här klubben eller gruppen, och så vidare.

Avsluta alltid med att säga att ungdomarna alltid kan vända sig till de vuxna i föreningen om de behöver prata om något de upplevt eller som inte känns bra.

## Att tänka på

Uppdraget är avklarat och stjärna erhålls först när alla sju kapitel är behandlade. Även om ni arbetar med den digitala versionen är det en god idé att beställa hem några exemplar av boken som kan cirkulera i föreningen eller ligga i klubblokalen för den som vill läsa.

Team Stjärnkampen ser ett stort värde i att prata om barnens spelregler över tid och därför gå långsamt fram. Fånga gärna upp föregående kapitel i början av varje session. Är det någon som funderat vidare och vill lyfta något i gruppen?

## **Det här behöver ni**

[Barnens spelregler](#)