

# Trygg

Om Svenska Ridsportförbundets arbete för en tryggare ridsport

# i stallet



SVENSKA RIDSPORT  
FÖRBUNDET



Foto: Mikael Sjöberg

Alla ska kunna känna sig trygga i stallet. Här berättar vi mer om hur vi jobbar för det, om vikten av att våga prata om svåra frågor och vart du kan vända dig om det som inte får hända ändå händer.



Foto: Isabell Sarría Axamm/kate



## ”Trygg i stallet”-lådan

En låda fylld med verktyg för trygghetsarbetet. Lådan har distribuerats till alla ridsportföreningar och fyllts på med nytt material.

Läs mer om lådan på [ridsport.se](http://ridsport.se) under **Ungdom** och **Trygg i ridsporten**.

Här hittar du också två berättelser om sexuella trakasserier. Klicka, lyssna och diskutera! Anvisningar finns i trygghetslådan.

## Vad innehåller lådan?

- ➔ Kompiskort
- ➔ Ridsportens ledstjärnor på barns vis
- ➔ Samarbetsövning
- ➔ Värderingsövningar
- ➔ Case
- ➔ Fair play rider

### Nya materialet:

- ➔ Samtalsduken ”En ridsport för alla”
- ➔ Trygg i stallet-spelet
- ➔ Diskussion: Två ljudinspelade berättelser om sexuella trakasserier
- ➔ Den här broschyren om trygghetsfrågor och vart du kan vända dig om du behöver stöd och hjälp



### En ridsport för alla?

**1 Stallet**

**2 Klubbrummet**

**3 Styrelserummet**

**4 Föreningens webb**

**5 Tävlingsarenan**

**6 På iskärtaren**

**Ta tempen på din förening!**

**Gör så här:**

**Vad ser du?** **Vad hör du?** **Vad känner du?**

**Beskriv de olika rummen med så många bilder som ni kan**

**Samtalsduken hjälper er att titta på er förening med nya ögon.**

Trygg i stallet-spelet är ett enkelt kortspel om svåra frågor.

Samtalsduken hjälper er att titta på er förening med nya ögon.



# #tryggistallet

I den gröna ”Trygg i stallet”-lådan har vi samlat verktyg för att jobba för en tryggare ridsport. Nu har vi fyllt på med nytt material.

**Ridsporten är en av Sveriges största ungdomsidrotter** och för många unga är stallet som ett andra hem där attityder, värderingar och ledare präglar en för livet.

Vi vill att alla ska veta och känna att ridsporten är för alla och aldrig tveka på vad som är rätt eller fel, oavsett om det gäller dig själv eller någon i din närhet. Det är viktigt att våga säga ifrån när något inte känns bra!

I den här skriften har vi samlat information och länkar dit du kan vända dig för att få hjälp om något inte är som det ska.

**I den gröna trygghetslådan** finns tips och verktyg för att inspirera er att arbeta för en tryggare ridsport. Att öva på att vara en schysst kompis och våga prata om svåra frågor som till exempel trakasserier och

mobbing, är viktiga steg mot en tryggare stallmiljö. Vi har arbetat med de här frågorna länge inom ridsporten.

Tillsammans med våra distriktsungdomssektioner och med stöd av Riksidrottsförbundet har vi uppdaterat ”Vi stallet-lådan 2.0” med material som handlar om trakasserier och näthot i sociala medier, problem som tyvärr vuxit sig större i samhället men som vi inte tänker acceptera i ridsporten.

**Genom att titta närmare på** vilka oskrivna regler som finns i ridsporten vill vi också få fler att prata om vi lever upp till vårt mål att erbjuda en ridsport för alla – hela livet.

Läs mer om Centrala Ungdomssektionens arbete för en tryggare ridsport på sidan 38.

Med trygghetsfrågor menar vi frågor som rör trygghet, trivsel och lika-behandling, hur vi i alla led arbetar förebyggande mot kränkningar och utanförskap och för en trygg och jämlik miljö.





# Trygga ordlistan

Vi har samlat några ord som har med trygghet att göra och som kan vara bra att känna till. Här har vi försökt förklara dem lite närmare.

## Normer

Är **oskrivna regler** eller ramar som vi alla förhåller oss till. De ramarna gör att vissa känner att de alltid får vara med medan andra kan känna sig utanför. Normer fördelar makt mellan människor och gör att vissa kan ha lättare att göra sin röst hörd och ta sig fram.

## Jämställdhet

Jämställdhet är när kvinnor och män, flickor och pojkar, har samma **rättigheter, villkor och möjligheter**. Det handlar om en rättvis fördelning av makt, inflytande och resurser i hela samhället.

## Inkludering

Det spelar ingen roll hur du ser ut och var du kommer ifrån, om du har snopp eller snippa, en funktionsvariation, om du utövar någon religion, om du är straight eller gay, fattig eller rik. Du ska alltid bli behandlad med **respekt** och känna dig **välkommen**.

## Trakasserier

Trakasserier är en form av orättvis eller nedsättande behandling och ska ha samband med någon av de sju diskrimineringsgrunderna: kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder.

Det gemensamma för trakasserier är att de gör att du kan känna dig arg, ledsen, rädd, kränkt eller **illa behandlad**. Trakasserier är ett beteende som är ovälkommet. Det är du som är utsatt för

trakasserier som avgör om handlingen är ovälkommen eller inte. Samma beteende kan uppfattas som trakasserier av en person medan en annan person inte alls behöver bli illa berörd.

## Sexuella trakasserier

Sexuella trakasserier är en form av **nedsättande behandling**. När du blir utsatt för en behandling eller ett bemötande som anspelar på sex och som gör att du känner dig kränkt, räknas det som sexuella trakasserier. Ett exempel kan vara om du blir utsatt för fysisk beröring, blickar eller kommentarer som du själv upplever som ovälkomna. Vissa fall av sexuella trakasserier kan vara straffbara enligt lag.

## Mobbning

Mobbning är **kränkande behandling** som upprepas under en längre tid. Den kan vara fysisk, som till exempel slag och knuffar men även psykisk, som exempelvis elaka kommentarer, miner och utfrysning. Det är du som avgör om du upplever dig illa behandlad eller inte. Att bli mobbad kan innebära att du mår dåligt under en längre tid och det viktigt att du inte håller det för dig själv utan vågar tala om för någon att du mår dåligt.

## Våld

Till våld räknas alla handlingar mot dig som **skadar, gör ont, skrämmar** eller kränker. Det kan också vara en handling som får dig att göra något mot din vilja eller avstå från att göra något som du vill. Våld kan vara skojbråk, knuffar, elaka ord

och kommentarer. Men det kan även vara brott som exempelvis misshandel eller mord.

## Sexuella övergrepp

Ett sexuellt övergrepp är om du utsätts för en **sexuell handling mot din vilja**.

**Exempel på sexuella handlingar som räknas som sexuella övergrepp:**

- ➔ Om någon tar på din kropp med händerna, munnen eller könet, på ett sätt som du tycker är skrämmande eller obehagligt.
- ➔ Om någon har sex med dig mot din vilja.
- ➔ Om någon pratar med dig på ett sexuellt sätt som du upplever som obehagligt.
- ➔ Om någon tvingar dig att se på när någon annan gör något sexuellt, till exempel visar sitt kön eller onanerar. Det spelar ingen roll om det är i verkligheten eller online.
- ➔ Om någon gör något sexuellt mot en person som varken kan uttrycka sin vilja eller skydda sig, till exempel för att personen sover eller är full, drogpåverkad, sjuk eller har någon funktionsnedsättning.
- ➔ Om någon utnyttjar sitt överläge för att få dig att känna att du måste ställa upp på sex.
- ➔ Om någon fotograferar eller filmar dig i ett sexuellt syfte utan ditt medgivande eller om du är under 18 år.
- ➔ Om någon försöker köpa eller byta till sig sex eller bilder med hjälp av till exempel pengar, alkohol, presenter eller tjänster.

# Vart vänder jag mig

Tveka aldrig att ta hjälp och säga till när något känns fel. Kom ihåg att det är nolltolerans som gäller mot alla former av våld, mobbning, trakasserier och övergrepp. Här är en karta som visar vart du kan vända dig om något händer dig eller någon i din närhet, och hur din förening kan få stöd i trygghetsarbetet.



# om något har hänt?



En tydlig och levande värdegrund är en viktig förutsättning för en trygg miljö. Sluta aldrig prata om de här frågorna i föreningen och ha beredskap för hur ni ska agera om någonting oacceptabelt inträffar. Ridsporten och idrotten stöttar er gärna i arbetet.

## Sätt igång samtalen!

- ➔ Hur lever och lär vi vår värdegrund?
- ➔ Vad gör vi om något oönskat händer?
- ➔ Vilka viktiga nätverk har vi/behöver vi?
- ➔ Vad vet vi om våra ledare/tränare?

## När något händer? Stäm av:

- ➔ Vad har hänt?
- ➔ Vilka är inblandade?
- ➔ Vilket stöd behöver de inblandade?
- ➔ Är det ett brott? Och i så fall vilken typ av brott?
- ➔ Vilka behöver information?

## Polis

Om du blir utsatt för ett brott är det viktigt att anmäla till polisen. Det kan du göra själv eller ta hjälp av en vuxen.

Pågående brott/akut läge: ring **112**.  
Anmäla i efterhand: ring **114 14** eller besök din lokala polisstation.

## Bris stödtelefon för vuxna

BRIS kan hjälpa dig som är vuxen och behöver stöd och information kring frågor som rör barn, dina egna eller någon annans upp till 18 år. Det finns också en särskild linje till idrottsledare. Du kan självklart vara anonym.

BRIS Vuxentelefon – om barn

**077-150 50 50**

Stödlinje för idrottsledare

**077-440 00 42**

## Ungdomsmottagning

Hos din ungdomsmottagning på nätet finns länkar till sidor om bland annat Kärlek & vänskap, Sex, Våld & kränkningar samt Att må dåligt. Här finns också en sida med råd om hur Att ta hjälp och en sökmotor där du kan hitta en ungdomsmottagning nära dig. Läs mer på **umo.se**.

## Prata med någon!

Har du varit med om något obehagligt är det viktigt att du berättar för någon du litat på!

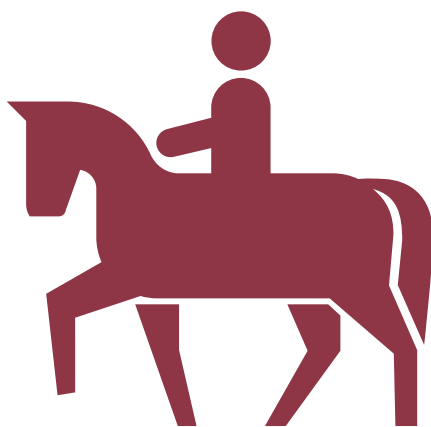
## Idrottens visselblåsare

Om du inte vill eller vågar anmäla en allvarlig händelse till din förening eller till oss på Svenska Ridsportförbundet, kan du anmäla till Riksidrottsförbundets Visselblåsarfunktion. Det kan till exempel handla om övergrepp eller trakasserier. För att du ska kunna vara 100% anonym så tar en extern part – WhistleB, Whistleblowing Centre – emot ditt ärende via **whistleb.com**.

## Bris stödtelefon för unga

Till BRIS **116 111** kan alla under 18 år ringa och prata med en vuxen om vad som helst. Samtalet är gratis och du kan såklart vara anonym.

**Telefonen är öppen:** måndag–fredag klockan 15–21, lördag–söndag klockan 15–18. Andra tider kan du maila och chatta via **bris.se**.



**När du behöver hjälp!**

## *Sakkunniga inom idrotten*

I varje RF/SISU-distrikt finns det minst en person som arbetar speciellt med frågor som rör barn och ungdomar inom idrotten. De kan hjälpa dig med råd om du stöter på problem eller känner dig utsatt i din idrott. Här hittar du kontaktuppgifter: [rf.se/Tryggidrott/saharjobbarrf/sakkunnigaforbarn-ochungdomsidrott/](http://rf.se/Tryggidrott/saharjobbarrf/sakkunnigaforbarn-ochungdomsidrott/).

## *Medlemsombudsmannen*

Behöver du få stöd, råd eller bara prata om något som hänt dig eller i din förening? Kontakta Svenska Ridsportförbundets Medlemsombudsman på telefon **0220-456 00** eller mejl [medlemsombudsman@ridsport.se](mailto:medlemsombudsman@ridsport.se). Du som hör av dig bestämmer självklart om du vill vara anonym eller inte. Vi för inget vidare eller agerar om du inte själv vill det.

## *Idrottsombudsmannen*

Om du tror att någon bryter mot idrottens regler kan du kontakta Riksidrottsförbundets Idrottsombudsman. Idrottsombudsmannen har i sin tur stöd av experter på till exempel juridik och barn- och ungdomsidrott. Ring **08-627 40 10** eller mejla [idrottsombudsmannen@rf.se](mailto:idrottsombudsmannen@rf.se).

## *Föreningens styrelse*

Om något inte går schysst till i din förening, vänd dig till föreningsstyrelsen. De har det yttersta ansvaret och bör få reda på om det är något som inte är bra.

## *SISU Idrottsutbildarna*

Ta hjälp av en konsulent från SISU Idrottsutbildarna i trygghetsarbetet eller ladda ner bra verktyg på [sisuidrottsutbildarna.se](http://sisuidrottsutbildarna.se).



**Förebygg i föreningen!**

- 1** Alla barn är lika mycket värda och ska behandlas med respekt.
- 2** Alla barn har rätt att träna och utvecklas på sina villkor.
- 3** Alla barn har rätt till stöttande vuxna.
- 4** Inget barn ska bli utsatt för sexuella övergrepp.
- 5** Inget barn ska bli utsatt för våld.
- 6** Inget barn får bli utsatt för mobbning eller trakasserier.
- 7** Alla barn har rätt att känna sig delaktiga i sin förening.



Kom ihåg att du som är upp till 18 år alltid kan kontakta BRIS via chat, mejl eller telefon **116 111** och prata med en klok kurator, eller prata med andra unga i Forum. Du får förstås vara anonym. Läs mer på [bris.se](https://bris.se).

Vill du som är vuxen prata om oro kring dina egna eller någon annans barn kan du ringa BRIS vuxentelefon om barn **077-150 50 50** eller stödlinjen för idrottsledare **077-440 00 42**.

# Barnens spelregler

”Barnens spelregler” sammanfattar barn och ungas rättigheter i sju regler. Och ger liv åt viktiga samtal om trygghet.

”**Barnens spelregler**” är Riksidrottsförbundets och BRIS gemensamma initiativ för en trygg och utvecklande barn- och ungdomsidrott. Spelreglerna är också en viktig del i ridsportens trygghetsarbete och den gröna boken som sammanfattar de sju spelreglerna, finns numera i ”Trygg i stallet”-lådan.

Spelreglerna utgår från barns och ungas rättigheter. Barn ska behandlas med respekt och få idrotta på sina villkor. Barn har också rätt att vara med och påverka hur saker och ting går till. Ingen har rätt att tvinga barn att göra saker de inte vill. Barnens spelregler finns för att ge unga kunskap om sina rättigheter och ge näring åt viktiga diskussioner.

I boken och på [barnensspelregler.se](https://barnensspelregler.se) kan du läsa mer om vad varje regel betyder och få direkta råd om vad du kan göra i utsatta situationer. Det handlar om svåra saker som sexuella övergrepp, trakasserier, våld, mobbning och delaktighet.

## Beställ fler böcker

Om ni vill ha fler Barnens spelregler-böcker kan er förening hjälpa er att beställa. Det gör de via sitt RF/SISU distrikt. Barnens spelregler finns även på nätet: [barnensspelregler.se](https://barnensspelregler.se).

*Våga att lita på din magkänsla och våga säga ifrån när något inte känns bra!*



## Peder Fredricson

”Alla måste få känna sig trygga och också lära sig att visa respekt mot varandra”

**Det måste vara självklart att barn** och ungdomar ska kunna känna sig trygga inom idrotten. Och att även föräldrarna känner sig trygga med att lämna sina barn i händerna på idrottens ledare. Det säger Peder Fredricson som är ett av ansiktena bakom ”Barnens spelregler”.

Peder Fredricson har praktiskt taget växt upp i stalllet. Han om någon vet vad en trygg miljö kan betyda för ett framgångsrikt och livslångt idrottande.

– Jag har haft fantastiska ledare. Och det borde vara en självklarhet att alla unga ska få ha det. Man måste ha bra förebilder och ledare som ger rätt vägledning. Det har helt klart inspirerat mig till att stanna i sporten.

**Peder har vuxit upp inom ridsporten** och hans egna erfarenheter är enbart positiva. Men det är viktigt att inte blunda för problem som kan finnas. Det är viktigt att

trygghetsfrågor fortsätter att lyftas och diskuteras, poängterar Peder.

– Det här är ett arbete som ständigt måste pågå. Alla måste få känna sig trygga och också lära sig att visa respekt gentemot varandra. Det är viktigt att man pratar om dessa frågor så att alla känner till spelreglerna och hur man förväntas bete sig. Det är kanske inte självklart för alla.

**Men i ridsporten finns en självklar läromästare** – hästen.

– När man vistas tillsammans med hästar lär man sig att respektera dem och att ta mycket ansvar. Om man också får möjlighet att lära sig av bra ledare och omges av kunnigt folk bygger det upp en viktig gemenskap som hjälper barn och unga genom hela livet, säger Peder Fredricson.

# ”Glöm aldrig

Tänk att enkla saker ibland kan vara så svåra. Som att säga ”hej” till den du möter i stallgången, eller ett ”förlåt” när det behövs. Det är små gester som kan göra stor skillnad mellan en trygg och känslokall plats. Det vet ungdomarna i Kalmar Hästsportklubb som jobbar för att alla ska må riktigt bra när de är i stallet.





# att säga hej!”

Hedvig Ehn, Hanna Wengdahl, Stina Hedberg, Tilda Karlsson, Madeleine Lindholm och Tilda Wallenthin jobbar alla för att hålla klubben trygg och schysst. Shettisarna Zanova och Caroll hänger på.

Foto: Lotta Brundin Gyllensten

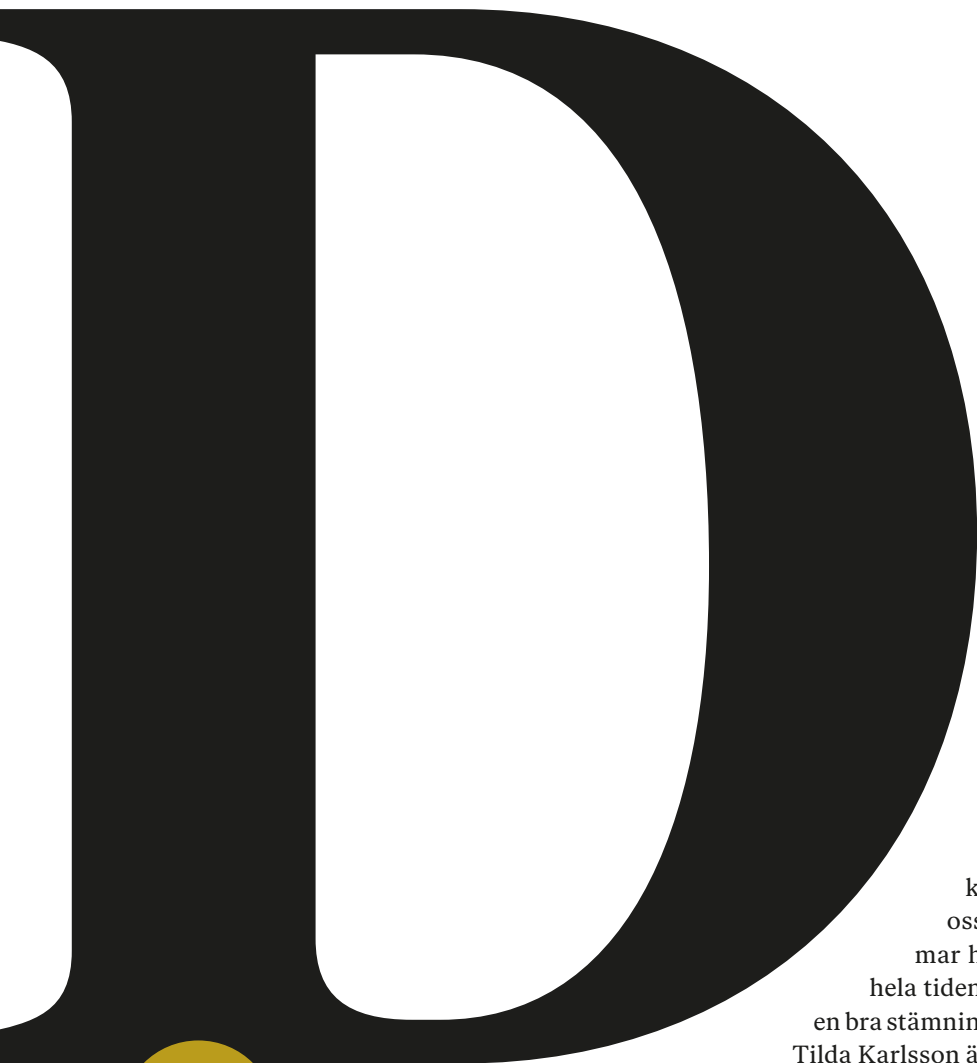


## *Tre goda råd från Kalmar HSK*

✓  
Börja med att se dig omkring i din klubb  
– hur står det till med stämningen?

✓  
Vad kan förbättras och vad kan förändras?  
Och vad behövs för det?

✓  
Säg hej till alla du möter!  
Viktigt!



”Jag tror inte egentligen att det finns elaka människor. Men alla måste jobba mot samma mål.”

Tilda Wallenthin

**et kändes som om** det fanns behov av att prata om klimat och stämning i klubben. Och det arbetet är viktigt för oss eftersom det finns så många ungdomar här på ridskolan. De flesta av dem har hela tiden sin fritid här. Det är viktigt att vi har en bra stämning.

Tilda Karlsson är 18 år och ordförande i ungdomarnas styrelse. Självtillbringar hon sju dagar i veckan i stallet.

– Mycket av en dålig stämning ligger i de små sakerna. Som att man inte hälsar på någon, eller när man sitter några stycken och pratar och inte bjuder in den som man ser sitta ensam.

Men mobbningen har också blivit annorlunda, säger hon, är inte lika synlig som förr, nu när den kan pågå även i sociala medier.

– Men så finns det sådan mobbning som när alla i ett rum blir tysta när en person kommer in. Om ingen tar tag i sådant så fortsätter det bara.

Så kunde det vara hos Kalmar Hästsportklubb för bara några år sedan.

**Ungdomssektionen började** sitt arbete mot mobbning och utanförskap med att ta hjälp av Svenska Ridsportförbundets gröna trygghetslåda och projektet ”Trygg i stallet” (se faktaruta). Nu jobbar de vidare med tre egna teman: Självkänsla och självförtroende, Hur man mår och Att vara utomstående.

Ämnena har växt fram på begäran kan man säga. Medlemmarna fick själva tycka till i en enkät som ungdomssek-



## Årets ungdoms- sektion 2017

Kalmar Hästsportklubbss ungdomssektion fick 2017 utmärkelsen Årets ungdomssektion för sitt fina trygghetsarbete. Ungdomstyrelsen består av just nu 14 personer som ordnar olika aktiviteter som till exempel sommarläger, filmkvällar, spökrundor, luciashow och en massa annat kul för att klubbens ungdomar ska trivas och ha det så bra som möjligt i stallet.



tionen passade på att göra under den årliga bussresan till Skåne och Falsterbo Horse Show. Finns det något intresse för frågor om trygghet, utanförskap och likabehandling? Frågade man.

Och det fanns det.

– Många svarade att de var särskilt intresserade av att prata om självkänsla och självförtroende. Det är breda områden som vi ska arbeta med, men det går en röd tråd mellan dem.

– Största skillnaden mot tidigare är att många kommer till oss i ungdomsstyrelsen och pratar om de tycker att de har upptäckt ett problem.

– Vi kan inte lösa alla problem, men vi kan prata om dem. Då kanske andra reagerar och känner att de gör något som är lite dumt. Det handlar om att skaffa sig ökad förståelse för andra, säger Tilda Karlsson.

I matsalen i skolan kan hon känna sig chockad över de hårda kommentarer som fälls om andra, säger hon.

– Då känner jag att vi här på ridskolan har kommit så mycket längre, vi har kommit upp från den låga nivån.

**Tilda Wallenthin är 14 år** och ungdomsstyrelsens sekreterare.

– I skolan finns vi under en begränsad tid, här i klubben gör vi ett arbete som kan fortsätt för alltid, om man håller igång det.

Hon säger att hon tror att alla nog vill vara snälla och goda.

– Jag tror inte egentligen att det finns elaka människor. Men alla måste jobba mot samma mål.

Ungdomarnas ambition är att jobba just långsiktigt och att nå även de vuxna i klubben, att sprida budskapet till den ”stora styrelsen”.

– Vuxna kan ju också fälla negativa kommentarer, på läktaren till exempel. Men många vuxna har reagerat positivt på vårt arbete, även i den stora styrelsen, säger Tilda Karlsson.

Ungdomarna har också gjort en film som finns på Youtube. Den börjar med testraderna ”Dagligen möter och ser vi ungdomar, väl medvetna om alla dilemman de ställs inför. Vi vill hjälpa, och framförallt skapa, en trygg tillvaro för våra ungdomar. Den här filmen är en början”.

**Måndagsinläggen i sociala** medier är också en del av trygghetsarbetet. Så här stod det i ett inlägg:

*”Denna måndag vill jag lämna dig med frågor som: Hur stoppar vi näthatet? Vems ansvar är det att stoppa? Går det att få bort allt näthat? Det fanns ju inte tidigare. Eller gjorde det? Har näthatet blivit ytterligare ett sätt att hata på, eller har det fysiska bara ersatts?*

*Kram Trygg i stallet*

– Det är många som läser dem, så jag tror budskapen smittar av sig, säger Tilda Karlsson.

– Men det är viktigt att inte hela tiden säga: Så får ni inte göra, så kan ni inte göra. Det gäller att lyfta istället. Och man ska börja med sig själv och inte ställa krav på andra som man inte ställer på sig själv. Vi påverkar våra ungdomar mer än vi tror, och det ger ringar på vattnet.

Taskiga typer går bort för bloggaren och dressyrryttaren **Nina Rademaekers** som själv sätter tonen i sociala medier.



– Det kanske låter klyschigt men man ska bemöta andra som man själv vill bli bemött. Jag vill att man ska bli glad av att följa mig.

# ”Är man schysst är



# folk

# schyssta tillbaka”

## Ninas tre trygga tips

- 1** Håll ögonen öppna! Ser du någon som betar sig illa, stå upp för den som blir utsatt.
- 2** Håll ingenting för dig själv. Våga berätta för en förälder eller en lärare.
- 3** Man behöver inte skriva allting som man känner och tycker i sociala medier.

**En ”projekthäst” för några** år sedan blev starten för Nina Rademaekers succé i sociala medier.

– Jag ville dokumentera vår utveckling och folk tyckte det var kul att följa mig och sen rullade det liksom bara på.

Hon började blogga 2012, sen kom Instagramkontot och så småningom Youtube. Sedan flera år är kanalerna hennes jobb. Hon är också en uppskattad föreläsare om sociala medier.

– I mina kanaler ska det vara bra bilder och lättsamt och roligt innehåll. Jag vill att man ska bli glad av att följa mig.

Hon delar generöst med sig av allt från smörjtips och träningsupplägg till råd om tävling.

– Jag älskar att dela med mig av mitt liv som satsande dressryttare och hoppas på att kunna inspirera andra till att våga följa sina drömmar och mål.

**Dialogen med följarna är** en viktig del jobbet. De flesta följare är schyssta.

– Är man schysst är folk schyssta tillbaka. Ett bra tips är att man ska vara på nätet som man själv vill bli bemött.

– Jag vill ha bra stämning i mina sociala

medier och är inte mycket för drama och diskussioner. Visst händer det att jag får taskiga kommentarer men jag försöker att inte lägga så mycket energi på dem. De riktigt dumma plockar jag bara bort och de som är taskiga blockerar jag.

– För om jag bjuder in dem i mitt liv och i mitt hem och så känns det så himla konstigt att någon som är taskig ska få ta del av det som jag lägger upp. Men jag tror det är viktigt att inse att man inte kan ”pleasa” alla. Vad jag än skriver så finns det de som tycker det är jättebra och andra som inte alls håller med. Och så finns det dom som tycker något om allt, alltid.

**Ett av Ninas råd är att** inte ge sig in för djupt i diskussioner på sociala medier. Kastar man bensin på elden flamar oftast nya lågor upp.

– Ibland får man helt enkelt sätta stopp och vara överens om att man inte är överens.

Nina är ung men hör inte till urinnevånarna i sociala medier. När hon började blogga på allvar var hon 19 år.

– Jag slapp det där när jag var liten och det är jag faktiskt tacksam för. Det är ju en jätteskillnad att blogga när man är 19 mot när man är nio. När man är äldre har man ofta

”Håll ögonen öppna och ser du någon som betar sig dåligt så stå upp för den som blir utsatt”



Foto: Emelie Otterbeck/Granngården

en annan trygghet och vågar lita på sin magkänsla, och att det man gör blir rätt.

I sociala medier färdas rykten snabbt och små saker får lätt stora proportioner.

– Det kan vara rätt hårt och rått där ute idag, funderar Nina.

– Innan sociala medier fanns så höll sig ju mobbare till skolan eller kanske ridskolan men när man kom hem så var man i alla fall fri från dem en stund. Men med sociala medier följer mobbarna med hem också. Det är hårdare på det viset.

**En av baksidorna med sociala medier** är att man jämför sig mycket med varandra och får kanske uppfattningen att andra har mer spännande liv och finare prylar än de själva.

– Där är ju jag en bidragande faktor. Folk kollar ju vad jag har på mig och vilka benskydd jag använder och jämför sig med det.

– Men det är viktigt att inte jämföra med andra utan bara med sig själv.

På ridskolan strax norr om Stockholm där Nina började sin ridsportkarriär var stämningen bra och ungdomssektionen fixade kul grejer.

– Men på en del håll är det inte så schysst alla gånger och då måste man ta tag i det direkt. Håll ögonen öppna och ser du någon som betar sig dåligt så stå upp för den som blir utsatt, det gäller både på nätet och i stallet.

## OM NINA

➔ Nina Rademaekers, 25, är hästälskare och dressyrryttare som har tävlat på landslagsnivå både som ponnyryttare, junior, Young Rider och nu i Grand Prix under sitt sista år som U25-ryttare med hästen Dorano.

➔ Nina är också populär bloggare som delar med sig av sin dressyrsatsning i sociala medier och är bland annat Svenska Ridsportförbundets partner Granngårdens ambassadör och husbloggare.

➔ Här hittar du Nina Blogg hos Grannliv: [ninasrader.se](http://ninasrader.se)  
Instagram: [ninasrader](https://www.instagram.com/ninasrader)  
Youtube: [ninasrader](https://www.youtube.com/channel/UCninasrader)

➔ Nina är en av ryttarna i ATG Hopp- och Talang, vår ryttarutvecklingssatsning i samarbete med ATG.

– Tveka inte heller att ta tag i det direkt och våga berätta för en förälder eller en annan vuxen!

**Ninas liv har alltid handlat** om hästar. Som ponnyryttare började hon tävla framgångsrikt och det har hon fortsatt med och har ridit på landslagsnivå både som ponny-, junior, Young rider och nu som U25-ryttare.

Extra kul är det att representera Sverige i lag och det blir bara roligare med åren.

– Ju högre man tävlar desto bättre tycker jag det fungerar i lagen. Det hänger väl ihop med att man blir mer ödmjuk för att det kanske inte alltid går bra. Alla har vi ju våra toppar och dalar.

2018 gör Nina sitt sista år som ungdomsryttare. Och hon satte punkt på topp genom att nå ett drömmål och vinna en ungdoms Grand Prix under Sweden International Horse Show med Dorano.

– Nästa år blir jag senior. Då ska jag upp och slåss med ”gamlingarna”. Det blir svårt men himla kul!

Illustration: Shutterstock



## Fem tips om sociala medier

1

Saker som läggs ut på sociala medier sprids snabbt och till många.

2

Lägg inte ut bilder/videos på andra utan att de har sagt att det är okej.

3

Skriv inga kommentarer på nätet som du inte kan stå för om du skulle träffa personen live.

4

Försök lyfta upp och stärka varandra med hjälp av positiva kommentarer på nätet.

5

Allt du läser eller ser på nätet behöver inte vara sant. Källkritik är viktigt.

# När något inte stämmer

Nina Karlsson är A-tränare i dressyr men jobbar till vardags som polis i Uppsala. Nina jobbar också förebyggande med trygghetsarbete för barn och ungdomar och föreläser ofta i skolor och på fritidsgårdar.

Här ger hon sina bästa råd och tips på vilka tecken ungdomsledare, ridlärare eller tränare ska vara uppmärksamma på för att så fort som möjligt kunna hjälpa barn och ungdomar som inte mår bra.



## Hur upptäcker vi att det inte står rätt till?

Det finns flera tecken som kan tyda på att någon är utsatt.  
Ge akt på om personen:



plötsligt eller under en tid ändrar sitt beteende.



blir utåtagerande med ilska, är lättretad eller tillbakadragen.



sluter sig inom sig själv och vill inte vara med på aktiviteter. Hen kanske inte vill komma till stallet eller inte gå hem.



ändrar sin användning av smink, eller helt ändrar sin klädstil och börja använda stora kläder för att dölja sin kropp eller utmanande sexiga kläder.



börjar använda alkohol eller tobak.



börjar vara med helt andra kompisar utanför stallet.



börjar med ett självskadebeteende som att skära sig eller utsätta sig för andra risker.

**De individer som inte visar** något ändrat beteende eller som inget berättar är de som är svåraste att hitta och hjälpa då de ofta nekar till att något hänt, menar Nina Karlsson

– Listan kan göras lång, men det viktigaste är att vi är uppmärksamma och försöker se utanför ramen, att man är öppen och kan fånga in den där lilla, lilla vinken om att någon vill något eller att man kan ana att något är fel. Det är viktigt att man vågar fråga och faktiskt fler gånger, även om personen blir irriterad, arg eller helt tyst.

– Tränare och ridlärare är våra ambassadörer i det förebyggande arbetet. De är en stor resurs för att skapa trygga miljöer, säger Nina Karlsson vidare.

Om du känner att något inte står rätt till med en person i din närhet är Ninas råd att göra en så kallad orosanmälan.

– Den ska lämnas till socialtjänsten. Du kan som anmälare välja att vara anonym. Händer det inget vid första anmälan så fortsatt att anmäla tills någon ingriper och hjälper till.

### Viktigt om hedersrelaterade problem!

Om du tror att det kan vara ett hedersrelaterat problem ska du inte prata med föräldrarna och/eller med syskonen. Berätta tydligt att du misstänker hedersrelaterade problem till den du anmäler till, socialen eller polisen. Hotet mot individen kan öka om vårdnadshavare eller syskon får vetskap.

Om du tror att det som pågår kan vara ett hedersrelaterat problem, kontakta socialtjänsten eller polisen. Berätta tydligt att du misstänker hedersrelaterade problem till den du anmäler till.

Hos till exempel **socialstyrelsen.se** kan du läsa mer och hitta utbildningsmaterial.





# Skydda dig mot grooming!

Det börjar oftast ganska oskyldigt med en trevlig kontakt på sociala medier men kontakten blir med tiden alltmer obehaglig och närgången. Grooming handlar om sexuellt utnyttjande av unga och ökar dramatiskt. För att skydda oss behöver vi se upp på nätet.



## Fem råd till dig som är ung

- 1** Avslöja aldrig din hemadress, ditt telefonnummer eller namnet på din skola för någon som du enbart har kontakt med på Internet.
- 2** Stäm aldrig träff med någon utan att först tala om för dina föräldrar eller kompisar. Se till att de följer med vid första mötet. Flera tragiska händelser hade kunnat undvikas på så sätt.
- 3** Var försiktig med bilder. En bild som läggs ut på Internet kommer att finnas där för evigt. Vem som helst kan ladda ner bilden och sprida den vidare. Allt för lättklädda bilder riskerar att dyka upp på porrsajter eller andra mindre roliga ställen.
- 4** Berätta för dina föräldrar eller dina lärare om du stöter på något otrevligt eller hotfullt.
- 5** Kom ihåg att om någon erbjuder dig något som verkar för bra för att vara sant, så är det troligen det!

## Vad är grooming?

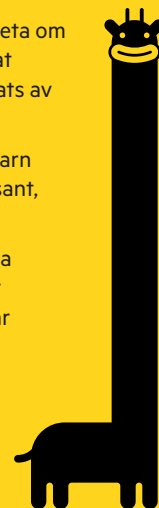
Ordet grooming kanske du känner igen från flera sammanhang. I hästvärlden används exempelvis ordet groom för hästskötare och i butiker förknippas ordet med manlig skönhetsvård. Men grooming är också benämningen för när en vuxen person söker kontakt med barn för att utnyttja dem sexuellt.

## Råd till vuxna

### Enkla tips du bör diskutera med ditt barn:

- ✓ **Att aldrig avslöja** sin hemadress, telefonnummer eller namnet på skolan för någon som han eller hon bara haft kontakt med via Internet.
- ✓ **Att aldrig stämma träff** med någon utan att först ha meddelat dig. Se till att du, eller någon annan vuxen, följer med vid första mötet. Flera tragiska händelser där unga har råkat illa ut hade kunnat undvikas på detta sätt.
- ✓ **Att vara försiktig med** att publicera bilder på Internet. Vem som helst kan ladda ner bilden och sprida den vidare på ett sätt som man inte är med på. Bilder på Internet kan även förvanskas och sexualiseras.

- ✓ **För en öppen dialog** och kräv att få veta om ditt barn har stött på något som verkar skrämmande, eller om han/hon har kontaktats av obehagliga eller konstiga personer.
- ✓ **Påpeka att om någon** erbjuder ditt barn något som verkar för bra för att vara sant, så är det troligen det!
- ✓ **Skaffa själv ett medlemskap** i samma community eller digitala mötesplatser som ditt barn. En del communityn uppmanar föräldrar att göra det. Be ditt barn att guida dig och ge instruktioner hur du gör.



**G**rooming har funnits i alla tider, även innan internet fanns. Men med internets explosionsartade utveckling har också antalet groomingfall ökat. Oavsett var övergreppet äger rum är det alltid lika allvarligt.

Även om du känner dig aldrig så trygg och privat bakom din dator när du är ute på internet så kan du aldrig räkna med att vara helt privat. För att kunna skydda oss mot grooming behöver vi tänka på vad vi gör på nätet, vad vi skriver och vilka bilder vi lägger upp. Här intill hittar du flera bra tips på vad ni bör tänka på, både som barn och förälder.

### ”Hur hade du det på nätet idag?”

Grooming kan hända vem som helst! Och det är lätt att missa när man faktiskt befinner sig

i riskzonen. Som förälder är det viktigt att förstå den värld av sociala medier som unga växer upp i och som är en naturlig del av deras liv. Lika naturligt som att du frågar hur ditt barn hade det i stallet eller i skolan bör du ställa frågan; hur hade du det på nätet idag.

### Hur går kontakten till?

Många av dem som utnyttjar barn söker upp sina offer via nätet. Kontakten kan ske via chattar och kontaktsidor, eller via sociala media som till exempel Kik, Musical.ly eller Instagram. Där är det enkelt för vuxna att komma i kontakt med barn och de kan ofta vara mer eller mindre anonyma. Det gör det också lätt för de här brottslingarna att gömma sig och undgå straff.

Texten bygger på fakta från organisationen Ecpat som jobbar mot barnsexhandel i Sverige och resten av världen. Läs mer på [ecpat.se](http://ecpat.se).

# En stark värdegrund för en schysstare ridsport!

Utifrån ledorden *ansvar, respekt, engagemang, glädje* och *tillsammans*, arbetar vi för en schysst ridsportanda där alla ska kunna trivas, känna sig trygga, arbeta tillsammans och för våra hästars bästa. Värdeorden måste diskuteras och omsättas till praktiska handlingar för att få kraft och liv. Vi har också enats kring ett antal ledstjärnor.



## Tio ledstjärnor

Ridsportens ledstjärnor utgår från våra värdeord och visar vägen i vardagen och på tävling. Ledstjärnorna beskriver vårt förhållningssätt gentemot både hästar och människor.

### HÄSTEN

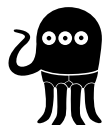
**Jag hanterar** hästen på ett sätt som jag kan stå för och som jag är stolt över inför omvärlden

**Jag behandlar** alla hästar med respekt

**Jag ser till** att hästen finns i en trygg- och säker miljö och jag reagerar om den far illa

**Jag tränar och tävlar** i samspel med hästen och kräver inte mer än vad vi har förutsättningar att klara av

**Jag ansvarar** själv för att öka min kunskap och kompetens om hästen



### MÄNNISKAN

**Jag visar respekt** för alla människor

**Jag bekräftar** och berömmar andra

**Jag berättar öppet** och tydligt om jag har olika uppdrag och roller

**Jag är en god förebild** för ridsporten

**Jag tar ansvar** och agerar om någon bryter mot våra regler

## *Fem ledord*

### **Vi tar ansvar**

Vi tar ansvar för våra hästar och ser till att hästen finns i en säker miljö. Vi agerar om hästen far illa.

### **Vi respekterar**

Vi respekterar alla och lever som vi lär. Vi står upp när något är orätt.

### **Vi engagerar**

Vårt engagemang för hästar och medmänniskor är vår drivkraft.

### **Vi sprider glädje**

Vi sprider glädje och gemenskap i en trygg miljö.

### **Vi är bäst tillsammans**

Vi är schyssta och skapar förutsättningar för varandra att lyckas.

Vår värdegrund är våra gemensamma regler och en kompass som visar vägen i vardagen. Framförallt när det inte finns andra tydliga regelverk att luta sig mot. En stark värdegrund gör det lättare att göra rätt och skapar en schysstare ridsport. Våra värderingar utgår från allas lika värde och en tydlig demokrati där alla kan påverka.

# En ridsport för alla!

Får alla som vill möjlighet att vara med i ridsporten? Och måste man vara på något speciellt sätt för att passa in?

**Det fina med hästar är att de** inte bryr sig om hur du ser ut, hur du är, vad du tror på, om du är fattig eller rik, gay eller straight eller var du kommer ifrån. Tillsammans med hästar är vi alla lika.

Men frågan är om det finns oskrivna regler i stallet som påverkar oss och kanske stänger någon ute? Sådana oskrivna regler kallas för normer.

Ridsportens uppdrag är att spegla hur samhället ser ut. Genom att se och utmana de normer som finns kan vi också göra någonting åt dem och arbeta för en ridsport där alla får plats. I den gröna trygghetslådan har vi kompletterat med en övning som handlar om just det (se nedan).

Vår utgångspunkt är att alla som vill ska ha möjlighet att växa tillsammans med hästar i ridsporten, på sina villkor. Även om vi bär på olika erfarenheter, kunskaper och förutsättningar ska vi känna oss välkomna och respekteras för de vi är. Olika är bra och gör ridsporten så mycket rikare.



## Dukat för samtal

I gröna trygghetslådan finns en samtalsduk som hjälper er ta tempen på er förening. Där kan ni tillsammans titta in i olika "rum" och fundera på vad ni ser, hör och känner i stallet, klubbbrummet, läktaren, styrelserummet, tävlingsarenan och på er webbplats. Hur ser det ut? Får alla vara med? Är er förening öppen för alla?



## Fem schyssta tips

1

Säg hej till alla du träffar i stallet.

2

Om någon är ny så ta hand om den lite extra.

3

Fråga om någon behöver hjälp.

4

Tänk att små saker som du gör kan göra stor skillnad för andra.

5

Alla har olika mycket pengar. Vilken utrustning du har avgör inte hur duktig ryttare du är.



## Nyfiken satsning gav nya perspektiv

**En nyfiken satsning gav härliga möten när tjejer från andra kulturer upptäckte ridsporten hos Umeå RF. – Idag har de relationer med både hästar och kompisar i stallet, säger Anna Nenzén, fritidsledare och ansvarig för projektet ”Integration i stallet”.**

**Tankarna på att försöka locka** fler utlandsfödda till ridskolan på Hippologum utanför Umeå har funnits länge.

– Vi ville göra något för att förändra sporten och något som får betydelse för de här flickorna. Det är vår skyldighet och vår möjlighet och det har varit så givande. Jag hoppas att tiden hos oss kommer att finnas kvar i deras kroppar och själar hela livet, säger initiativtagaren Anette Olofsson

Genom ett samarbete med skolan får ett tiotal mellanstadietjejer från olika länder komma till stallet för

att pyssla med hästarna, ha roligt, träffa kompisar och få språkträning på köpet.

De ungdomarna i klubbens ungdomssektion har hjälpt till berättar Anette.

– Det blev kärlek direkt. Och de är ju så vana med att leda andra unga. Alla tyckte det var jätteroligt och givande.

– Det här har vidgat perspektiven. Ridsporten är ju så homogen och man formas rätt hårt. När det kommer människor från helt andra kulturer får man tänka om. Och så får man lära känna nya individer som inte är precis som en själv.

Om tjejerna fortsätter att rida i framtiden får man se. Man får skynda långsamt.

– Även om det bara är några få som fortsätter att komma till stallet så kanske det smittar av sig till fler på sikt. Det kan ta många år.



Hästen är din bästa vän, men en vän som inte kan tala för sig själv. Det måste du göra.

– Det viktigaste är att du säger till när en häst inte behandlas bra, säger Peter Kallings som är ordförande i Svenska Ridsportförbundets Djurskyddsutskott.

# Säg ifrån när hästar far illa!

– **Om du ser att en häst** behandlas illa är civilkurage väldigt viktigt, att du säger ifrån och faktiskt anmäler det som hänt. Anmälningen gör du till överdomaren eller till tävlingsveterinären om det händer under tävling. Skulle det hända under en vanlig dag i ridklubben, prata med ridskolechefen eller med stallägaren, säger Peter Kallings.

Peter är också en av Sveriges ledande experter på dopningsfrågor och har förstås mycket att säga om felaktig medicinering och dopning av hästar. Även det är ett övergrepp, där hästar kan fara illa.

Det finns olika regelverk som skyddar våra hästar. Men allt bygger på att vi människor säger ifrån

när vi ser ett övergrepp, även om det skulle vara vår bästa kompis i stallet som gör något fel. Det kan handla om att slå en häst, att rida alldeles för hårdhänt, att inte ge hästen tillräckligt med foder, utevistelse, skötsel eller motion.

– Ibland kan det kännas svårt att säga till när något är fel i sitt eget stall, speciellt om man är väldigt ung. Då kan du ta hjälp av någon vuxen som du litar på. Du kan också alltid höra av dig till oss i Djurskyddsutskottet eller ringa till dem som har hand om djurskyddet på länsstyrelsen där du bor, säger Peter Kallings.

## Hit kan du vända dig om en häst far illa

✓ Ditt ridsportdistrikt kan hjälpa dig, sök rätt på ditt distrikt via **ridsport.se**. Där hittar du också kontaktuppgifter till Svenska Ridsportförbundets Djurskyddsutskott. Klicka på Organisation.

✓ Länsstyrelsen i ditt län ansvarar för djurskyddet: **lst.se**.

✓ På Jordbruksverkets hemsida kan du läsa mer om djurskyddslagen och läsa på information om till exempel att transportera och sköta hästen på

rätt sätt: **sjv.se**, klicka dig in på fliken Djur och sedan Hästar.

✓ Hästkunskap om lagar, regler och skötsel av häst hittar du på **ridsport.se**.





## *Hästvelfärd*

Hästvelfärd handlar om våra hästares bästa. Vi människor har ansvaret för att våra hästar mår bra och får rätt och schyssta förutsättningar att prestera. Som ryttare/kusk får vi aldrig sluta ifrågasätta vad vi gör med våra hästar och varför.

## *Civilkurage*

Betyder att våga höja rösten och stå för sin mening även om det innebär en personlig risk, för att få ännu fler att stå upp för, i det här fallet, hästares bästa. Men att ha civilkurage handlar såklart också om att sträcka ut en hand och visa medmänsklighet.



## **Basutbildningen rustar ridsportens ledare**

Basutbildningen ger ridsportens ledare en gemensam och gedigen bas att stå på och är en obligatorisk grund för de flesta utbildningar inom ridsporten. Basutbildningen tar framförallt fasta på värdegrunds- och trygghetsfrågor. Läs mer på [ridsport.se](https://ridsport.se).

## **Ungdomsledare i världsklass!**

Ridsporten fostrar superbra ledare. Varje år utbildar Svenska Ridsportförbundet 700 ungdomsledare som kan vara med och stödja barn- och ungdomsverksamheten i föreningen, som till exempel stallvärd, teoriinstruktör eller i ungdomssektionen. Minimialder är 15 år och även vuxna är välkomna. Det finns även fortbildningar i flera steg och på olika nivåer. Läs mer på [ridsport.se](https://ridsport.se) under **Ungdom**.

# ”Man måste ha ögonen öppna”

**– Att skapa en trygg stallmiljö är ett dagligt jobb och man måste ha ögonen öppna och reagera om något inte är bra. Det säger Anita Jonsson, erfaren ridlärare och verksamhetschef hos Skogslottens Ryttarförening, Årets ridskola 2018.**

Hos Skogslotten sitter den goda stämningen i stallväggarna. **Anita Jonsson** har arbetat som ridlärare i över 30 år och svarar så här på några frågor om trygghet:

## **Vad krävs för att skapa en trygg och schysst stämning i stallet?**

– Bra och lyhörda ledare är viktigt. De skapar förtroende med eleverna och sätter tonen för ett varmt klimat. Inom ridsporten har vi det bra jämfört med många andra idrotter eftersom vi har så mycket utbildad personal.

– Hos oss finns någon vuxen ur personalen på plats och som ser till att alla trivs, som ser, lyssnar och tar ansvar. Utbildade ridlärare är också viktigt för säkerheten.

## **Hur tar trygghetsfrågorna plats på din ridskola?**

– Alla här vet vad det är som gäller; ska du vara här så måste du vara schysst!

– Vi pratar om trygghetsfrågorna hela tiden, både i personalgruppen och bland stallvärdar, ungdomsledare och till exempel alla som tävlar i våra lag.

## **Följer alla reglerna?**

– Många är delaktiga i att fram riktlinjerna för hur man ska vara i stallet och till exempel sociala medier och då ökar förutsättningarna för att reglerna de följs.

– Vi har till exempel många olika Facebookgrupper och är noga med att prata om vad man får skriva och inte, säger Anita.



## **Men om någon är taskig eller bryter mot reglerna?**

– Man får vara ledsen men aldrig dum. Är det något man inte gillar ska man ta det med exempelvis lagledaren direkt, ”face to face”. Markerar man direkt att något inte är ok så försvinner det ofta lika fort.

## **Vad är det viktigaste att tänka på som ledare?**

– Det gäller att se, lyssna och agera. Man måste ha ögonen öppna och reagera om något inte är bra. Alla ska kunna känna att de kan prata med oss om vad som helst och att vi förvaltar förtroendet väl. När man är ung kan det ju kännas lättare att prata med en jämnårig stallvärd till exempel. Men då är det viktigt att de i sin tur kan få hjälp och stöd av oss i personalen.

## **Har klimatet i ridsporten förändrats?**

– När jag var ung kunde det vara rätt hårt klimat ibland. Det fanns skötarsystem och hierarkier. Idag har det absolut blivit bättre. I sociala medier är det trots allt väldigt mycket kärlek som sprids och det har absolut blivit en mer välkomnande stämning i hela ridsporten.



## **Registerutdrag!**

Enligt lag har en förening rätt att begära att den som ska arbeta med eller nära barn ska uppvisa ett utdrag från Polisens brottsregister. Det är en trygghetsåtgärd och för Skogslottens RF är det också en förutsättning för att få bidrag från kommunen.



## *Vill du veta mer?*

### **Välkommen till Svenska Ridsportförbundet!**

På **ridsport.se** kan du läsa mer om vårt trygghetsarbete, utbildningar och vart du kan vända dig om du behöver stöd. Centrala Ungdomssektionen finns också på Instagram och Facebook **@ungiridsporten**.

### **Skapa trygga idrottsmiljöer**

På Riksidrottsförbundets hemsida **rf.se** finns mer material som exempelvis häftet "Skapa trygga idrottsmiljöer". Det är ett material som er förening kan använda sig av för att skapa en tryggare förening.

### **Inkluderande idrott**

På hemsidan om inkluderande idrott utbildning **sisuidrottsbocker.se/sisu/generell/organisation/inkluderande-idrott** hittar du information och filmer om hur både du som person och din förening kan göra för att fler ska känna sig välkomna.



## *Tänk på att:*



Det ska kännas roligt att komma till stallet.



Om du känner dig utanför eller att någon är dum mot dig – berätta det för en vuxen.



Säg inte dumma saker till dina stallkompisar.



Tänk på att alla är olika och att det är helt okej.



# Sätt igång samtalen!

**För oss är det en självklarhet** att alla som vill vara en del av ridsporten ska få vara det. Vi accepterar inte mobbing eller trakasserier! Därför jobbar vi stenhårt för att ridsporten att bli trygg för alla - på riktigt!

Vi har arbetat länge med trygghetsfrågor inom ridsporten och vi vet att många ute i ridsportsverige gör det också. Men långt ifrån alla. Tillsammans kan vi skapa engagemang och uppmärksamma frågor och beteenden som behöver förändras.

Att vi människor ska må bra är lika självklart som att våra hästar ska må bra. För att kunna prestera i våra uppdrag – stora som små, i stallet, på hästryggen, i styrelserummet, som ledare eller på tävlingsbanan – måste vi må bra och känna oss trygga.

**#metoo-kampanjer världen över** och **#visparkarbakut** inom ridsporten, har riktat ett välbehövligt ljus mot maktmissbruk, kränkningar och sexuella trakasse-

rier. Och ridsporten är ingen fredad zon. Tyvärr förekommer övergrepp överallt i samhället. Därför är de dags att vi pratar om hur det verkligen är. Hur mår vi egentligen? Vad händer hos oss i ridsporten. Vi måste lyssna, se och agera när något är fel.

**Vi vill att alla ska kunna utföra** den idrott och sport vi älskar, tryggheten ska finnas i alla rum och relationer.

Ungdomarna är en av ridsportens stora styrkor. Vi är många och vi är starka. Men ansvaret är inte bara ungdomarnas, nu är det allas.

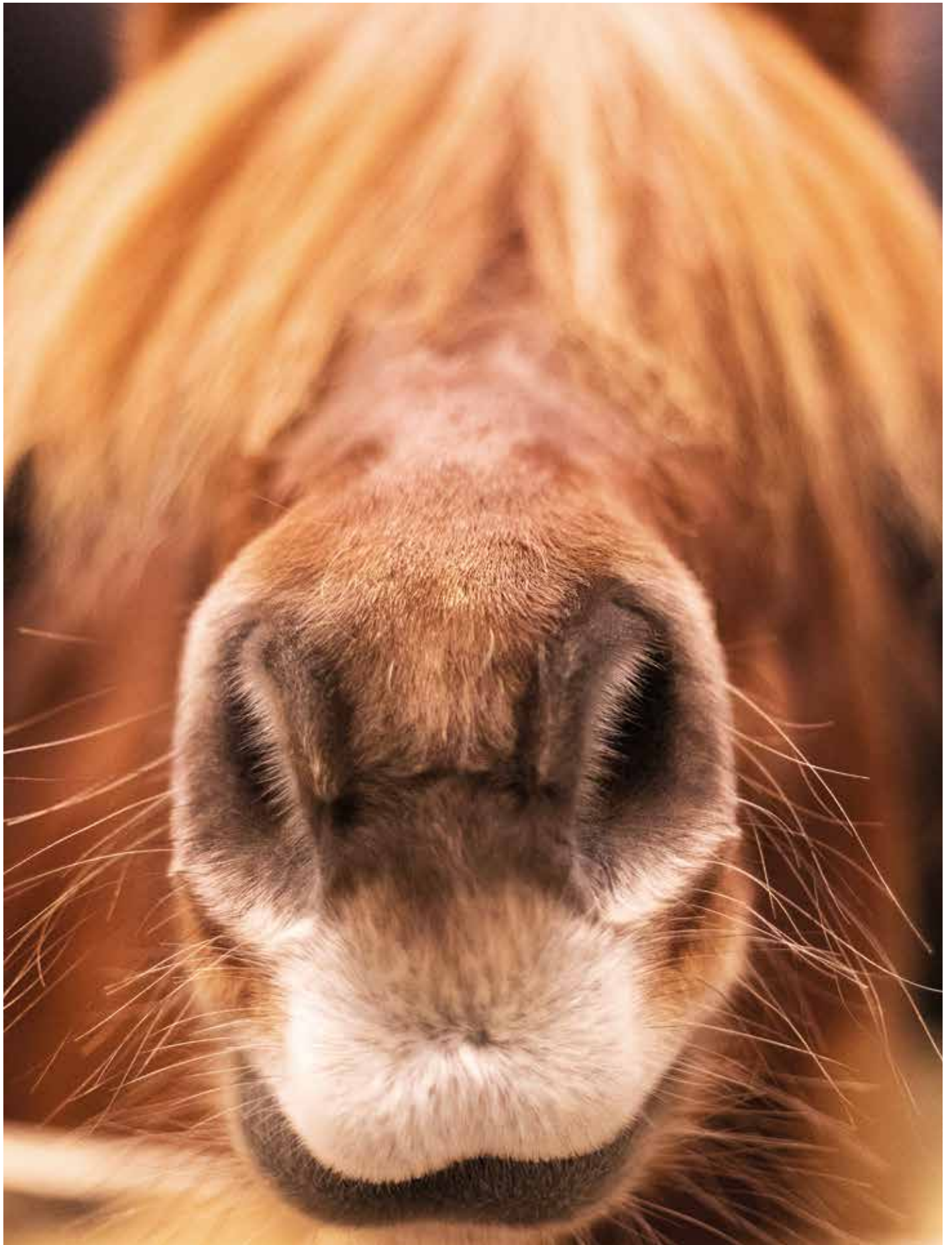
Men hur ska vi göra för att öka tryggheten i ridsporten? Det börjar med dig, mig och oss som läser det här. Vi alla har ett ansvar att vara förebilder, hälsa på varandra, säg ifrån om någon beter sig illa. Acceptera aldrig mobbing och trakasserier. Berätta för en vän eller vuxen om du ser eller hör något som inte känns bra. Låt aldrig tystnaden tala!

**För Svenska Ridsportförbundets Ungdomssektion, arbetsgruppen för trygghetsfrågor:**

Josefine Ahlgren

Frida Carlsson

Martina Eriksson





Svenska Ridsportförbundet arbetar för en trygg ridsport och ett klimat där man vågar säga ifrån när något inte är som det ska. I den här broschyren har vi samlat fakta och exempel på hur vi jobbar och vart du kan vända dig när du behöver hjälp.

