



# Fair Play och Respekt

Svenska Ishockeyförbundet

# Inledning

”Fair Play materialet skall hjälpa oss att tydligt ta ställning för rent spel och allas rätt att delta samt mot fusk, våld, mobbning, rasism, grovt språkbruk, dopning, alkohol och droger. På så sätt utvecklar vi hela människan och inte bara idrottsprestationen.”



# Diskussionsfråga?

Vad är Fair Play och Respekt för dig?





# Regler

## Regler - varför och vilka regler?

- ✓ **Vi tacklar** aldrig någon annan spelare i ryggen eller mot huvudet!
- ✓ **Vi tacklar** aldrig för att skada, endast för att vinna fördel till pucken!
- ✓ **Vi ger** aldrig efterslängar!
- ✓ **Vi accepterar** domarens beslut utan onödigt snack, domaren är matchledare och bestämmer!
- ✓ **Vi gör** inga hämndaktioner!
- ✓ **Vi gillar** hårt spel, men inte fult!
- ✓ **Vi uppträder** på ett positivt sätt både på och utanför isen!

Hur kan vi hjälpa varandra att följa dessa regler?



# Diskussionsfråga

Hur är en bra kompis?





# En bra kompis

## *En bra kompis*

- ✓ *Visar* respekt!
- ✓ *Sprider* positiv energi!
- ✓ *Ger beröm*, stöttar och hjälper!
- ✓ *Behandlar* alla lika bra!
- ✓ *Lyssnar* på andras åsikter!
- ✓ *Kan prata* med alla!





# Vårt språk

## Vårt språk

- ✓ *Vi hånar* eller hotar inte motståndarlagets spelare!
- ✓ *Vi använder* inga rasistiska uttalanden!
- ✓ *Vi använder* inte svordomar eller könsord för att uttrycka oss!
- ✓ *När man* är ute på cuper och matcher så representerar man hela föreningen och visar det genom ett schysst språk, t ex. tackar för maten!
- ✓ *Endast lagkaptenen* diskuterar med domaren och gör det i lugn ton!



# Mobbning & Rasism



## Mobbning/Rasism

- ✓ **Föreningen**, laget skall aktivt arbeta för att alla är välkomna, oavsett etnisk bakgrund, kön etc!
- ✓ **Föreningen**, laget skall aktivt arbeta för att motverka mobbning!
- ✓ **Det är en** lagsport både på och utanför isen. Alla är med i laget!
- ✓ **Om mobbning** förekommer skall ledare, spelare och föräldrar ta tag i saken gemensamt!
- ✓ **Ledarna** skall bry sig, vara uppmärksamma på om någon kommer utanför laget!
- ✓ **Någon** ledare är alltid tillgänglig i omklädningsrummet tillsammans med spelare, då förebyggs mobbning samt kan upptäckas om det förekommer!





# [www.powerplaykampanjen.se](http://www.powerplaykampanjen.se)

En kampanj för att alla människor ska känna sig  
välkomna till ishockeyn

*"Man får vara precis hur man vill"*

Henrik Zetterberg



*"Alla är lika mycket värda"*

Kim Martin



# Diskutera filmen



**Hur kan vårt lag göra för att alla ska känna sig välkomna?**

*(Klicka på bilden för att komma till filmen)*





# Alkohol och droger

## Alkohol och Droger

- ✓ **Under hela** ungdomstiden gäller nolltolerans mot all alkohol och droger!
- ✓ **Föreningen/laget** skall informera om riskerna!
- ✓ **All form av** doping är oacceptabelt!
- ✓ **Vi strävar** mot en alkoholfri ishockey!
- ✓ **Som förälder** dricker man inte alkohol kvällen före man skall skjutsa till match!
- ✓ **Som ledare/tränare** dricker man inte alkohol kvällen före match!



# Diskussionsfråga?

Varför ska man inte dricka alkohol?



# Alkohol

Alkohol påverkar både vuxna och ungdomar. Kroppen, humöret och prestationsförmågan.

Några exempel på hur alkoholen påverkar idrottsutövandet:

## 1. Direkta effekter:

- Finmotoriken försämras.
- Mjölksyra bildas snabbare.
- Blodflödet till musklerna minskar.
- Hjärtats frekvens ökar.
- Sömnsvårigheter och sämre återhämtningsförmåga

## 2. Effekter dagen efter:

- Risken för uttorkning ökar.
- Mjölksyran försvinner långsammare.
- Högre vilopuls (känner dig ansträngd tidigare).
- Sämre tålamod och sämre humör.

## 3. Effekter på längre sikt:

- Ju oftare du dricker, desto sämre möjligheter har kroppen att återhämta sig.
- Sämre immunförsvar och ökad risk för infektioner.



# Diskussionsfråga?

Varför ska man inte röka eller snusa?



# Tobak

- Ökar risken att skada sig när man idrottar.
- Gör att skador tar längre tid att läka.
- Gör att man lättare blir sjuk.
- Gör att man får sämre muskeltillväxt.
- Gör att man får sämre kondition.
- Kan orsaka cancer.



# Per Ledin



”Jag har aldrig rökt, snusat  
eller druckit alkohol.”







**Gruppövning**

# Kortleken

1. Diskutera de olika situationerna i smågrupper i några minuter.
2. Gå igenom frågorna tillsammans.



2  
♦



Magnus  
Pääjärvi-Svensson

***En spelare i ditt lag tacklar en motståndare i ryggen så han/hon far in med kraft i sargen. Vad skall hända?***

- Motståndaren får skylla sig själv eftersom han/hon har vänt ryggen till.
- Spelaren skall få en utvisning för checking from behind.
- Detta skall aldrig hända på en hockeyplan.

♦  
7



5  
♦



Lisa  
Johansson

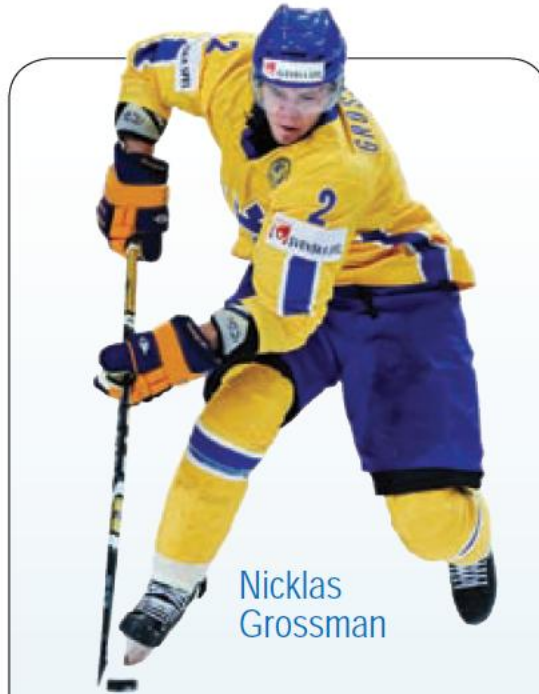
***Ni tycker att domaren gör en felaktig avblåsning när ert lag har målchans i en avgörande match. Hur ska ditt lags tränare agera?***

- Skälla ut domaren.
- Skicka lagkaptenen för att få en förklaring.
- Strunta i händelsen och pep-pa spelarna att fortsätta jobba.

♦  
51



7  
♥



Nicklas  
Grossman

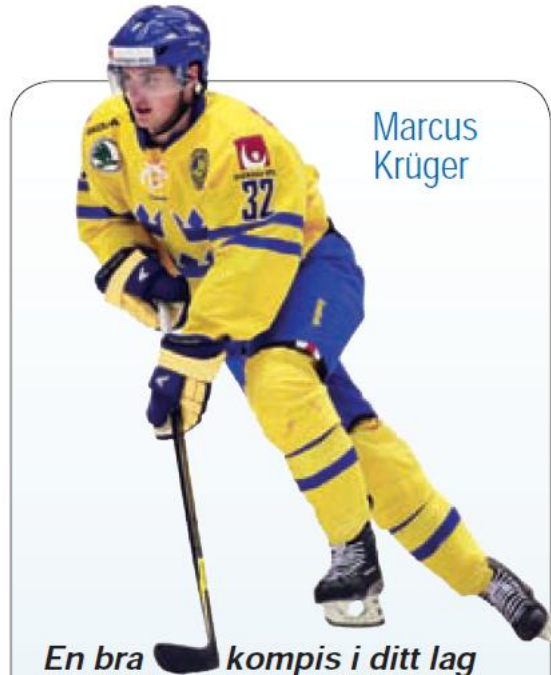
***Din medspelare säger  
kränkande saker till en  
motståndare? Vad gör du?***

- Du hänger på och börjar också håna motståndaren.
- Du säger åt din lagkamrat att sluta.
- Du gör ingenting.

♥  
7



8  
♣



Marcus  
Krüger

**En bra kompis i ditt lag spelar ett felpass som resulterar i ett baklängesmål. Hur reagerar du?**

- Du blir arg och börjar skälla på spelaren.
- Du pratar och peppar din kompis, matchen är ju inte slut.
- Du gör ingenting, det är tränarens uppdrag att prata med din kompis.

♣  
8



10  
♠



Pernilla  
Winberg

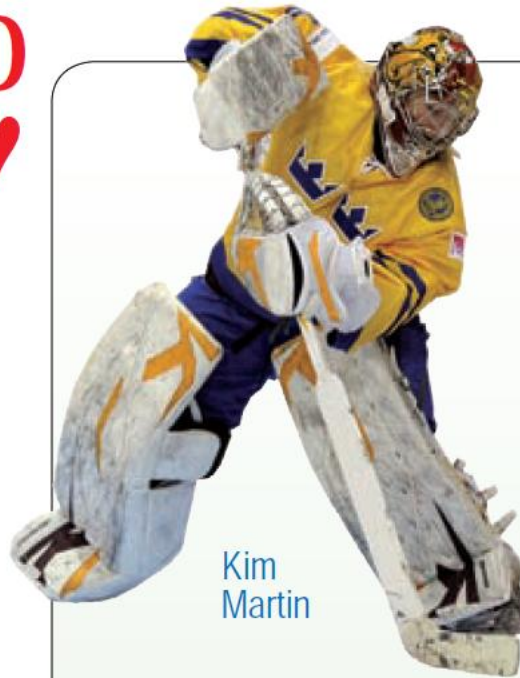
**När en lagkamrat  
sätter sig i omklädningsrummet  
så finns det plats mellan två  
spelare i laget. Precis när han/  
hon skall ställa ner trunken så  
flyttar de ihop och säger att det  
är fullt. Vad gör du?**

- Jag gör ingenting
- Jag säger till de två spelarna att  
det inte är OK
- Jag säger till tränaren

♥  
10



D  
♥



Kim  
Martin

*Du som spelare märker att en spelare i ditt lag är lite utanför gruppen och oftast är för sig själv - vad gör du?*

- Pratar med mina ledare.
- Gör ingenting, det är inte min uppgift.
- Ser till att spelaren kommer med i gruppen.

♥  
D





# Avslutningsvis

1. Välj ut några grundord tillsammans inom fair play och respekt som alla i laget ska följa.
2. Skriv upp orden på ett stort papper.
3. Alla spelare och ledare signerar pappret och sätter upp det i omklädningsrummet eller förrådet.
4. Om några veckor går vi igenom grundorden och diskuterar hur de följs.





# Fair Play och Respekt

Svenska Ishockeyförbundet