

Inkluderande idrott för alla

2025 känner sig **pojkar** och **flickor, män** och **kvinnor** och i olika åldrar och med **olika förutsättningar och bakgrund** välkomna till idrottsföreningen.

Föreningens verksamhet ger människor med **olika förmåga** möjlighet att vara med. Träningen utvecklas efter **individens kapacitet** vilket utvecklar **rörelseförståelse**. 2025 **speglar medlemmarna** i idrottsrörelsen **befolkningen i Sverige**. Möjligheten att träna, tävla och engagera sig i en förening är inte beroende av individens ekonomiska förutsättningar eller var man bor.

Svenska Orientering ska fram till 2020

- Utveckla träning och tävling samt mötesformer efter människors förmåga och möjlighet att vara med.
- Arbeta för att sänka kostnader och andra trösklar för deltagande i idrott.
- Säkerställa att aktiviteter är tillgängliga för alla.
- Säkerställa att alla kan vara med och behandlas lika oavsett bakgrund, förutsättningar och ambition.

Nya målgrupper – vad är det som behöver förändras?

Att försöka nå nya målgrupper är inget nytt inom orienteringsidrotten. Problemet är att det inte alltför sällan innebär att vi vill nå nya men samtidigt inte förändra oss själva något. Det innebär att nya som ska komma till oss behöver anpassa sig, inte vi som redan är här. Det betyder ofta att normen som gäller i en förening eller i orienteringsidrotten upprätthålls.

Diskutera och fundera

- Hur kan vi jobba med inkludering, på riktigt?
- Hur medvetna är ni om vilka normer som råder och styr i föreningen?
- Har ni exempel på där man nått nya målgrupper på ett bra sätt?

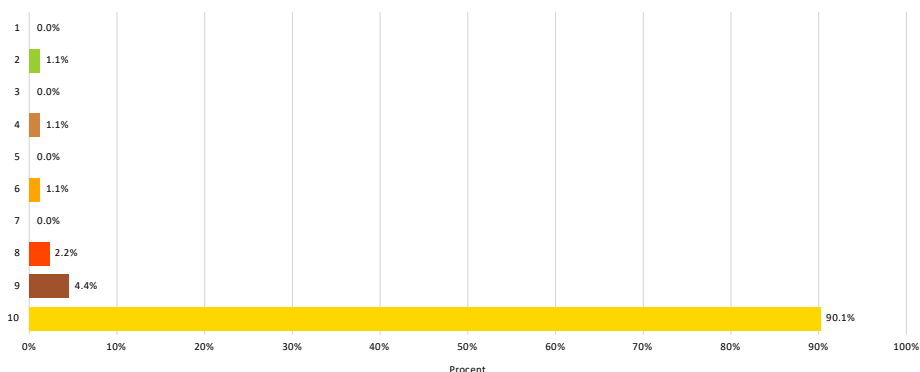
Normer – de oskrivna reglerna

Normer är oskrivna regler som de flesta förhåller sig till och som fördelar makt mellan människor. Normer sätter ramar som inkluderar vissa men exkluderar och begränsar möjligheterna för andra. Normer finns inte av sig själva, det är vi som bär upp och förhåller oss till dem. Därför kan vi också utmana och förändra dem. Oftast både bryter och följer en människa normer över tid eller i olika rum.

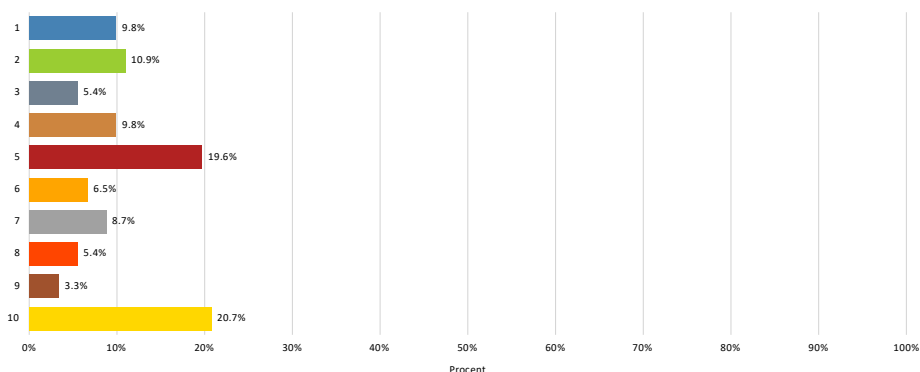
En normmedveten idrott innebär att vi som verkar inom idrotten är medvetna om de normer som präglar oss och kan förhålla oss till dem. Normmedveten idrott lyfter upp och synliggör rådande privilegier och begränsningar för utövare och ledare. Dessutom arbetar vi aktivt för ledarskap, resursfördelning och representation som minimerar ojämlikhet och ojämställdhet – ett arbete där ansvaret för förändring bör ligga på dem som har makt och är mest självklara i sammanhanget. Det handlar om att sätta på sig ett par normmedvetna glasögon och sedan filtrera vardagen igenom dem, för att på så sätt kunna förändra och utveckla en organisation och dess verksamhet.

Så här tycker föreningarna

Tjejer och killar har samma möjlighet att vara med. 110 föreningar har svarat på frågan. 1 = Instämmer inte alls 10 = Instämmer helt och hållet



Föreningen rekryterar barn och unga med utländsk bakgrund. 110 föreningar har svarat på frågan. 1 = Instämmer inte alls 10 = Instämmer helt och hållet



Fundera och diskutera

- Vilka normer upplever ni råder i föreningen?
- Vad är typiskt för en utövare i föreningen?
- Vad är typiskt för en tränare i föreningen?
- Vad är typiskt för en förtroendevald i föreningen?
- Anser ni att någon utanför skulle ha samma bild som er om vad som är typiskt för en utövare, tränare och förtroendevald i föreningen? Om ja, varför? Om nej, varför inte?
- Finns det några normer som kan upplevas exkluderande? Varför?
- Vad krävs av ett ledarskap för att dra nytta av allas bakgrunder och erfarenheter på ett bra sätt?