



**SVENSKA
BORDTENNISFÖRBUNDET**

UTBILDNINGSMATERIAL

Trygg Pings

Dokument skapat 2024, uppdaterat 2026

Grafisk formgivning:

Magnus Backe / SBTF

Fotografi:

Filip Lundahl, Henrik Sandbladh, Linda Carlsson, Kjelle Svensson & SBTF

Introduktion	5
Trygg Pings för föreningsledare och styrelser	7
- Del 1: RF:s riktlinjer för barn- och ungdomsidrott - Trygghet, Delaktighet, Glädje, Allsidighet, Hälsa	8
- Del 2: Rekrytering/ledarförsörjning	10
- Del 3: Förebilder	12
- Del 4: Förändrade förutsättningar på träning/Prestationskrav	13
Världens bästa pingisförälder	14
- Del 1: Föräldrar som stöd	15
- Del 2: Föräldrars bemötande	17
- Del 3: Föräldrar på första tävlingen	19
- Del 4: Föräldrar som coacher	20
- Del 5: Föräldrar som matchfunktionärer - Första (Regel-) Hjälpen	22
Trygg Pingis för spelare och tränare	27
- Del 1: Serveträning med video	27
- Del 2: Domare - tillgång på träning	28
- Del 3: Tre case - reflektera tillsammans	31
- Del 4: Trygg och inkluderande idrott	33
Lärgruppsmaterial	35
- Lärgruppsmaterial för deltagare	35
- Lärgruppsmaterial för lärgruppsledare/ handledare	37
Riktlinjer för Trygg Pingis	41
Riktlinjer för hantering av registerutdrag	44
Videor	46
- Video Trygg Pingis	46
- Video Säker Serve	46
Logotyp Trygg Pingis	47

INTRODUKTION TRYGG PINGIS

Pingisrörelsen i Sverige ska vara en plats där alla känner sig välkomna och trygga. Det förutsätter att alla inom svensk bordtennis aktivt arbetar för att främja idrottsrörelsens människosyn samt visar respekt för alla människors unika och lika värde. Det förutsätter även andra typer av insatser med syfte att främja trygghet och förebygga och åtgärda otrygghet. Här behöver alla inom svensk bordtennis bidra.

Som stöd för arbetet ute i föreningar och förbund finns nu ett framtaget utbildningsmaterial om Trygg Pingis för styrelsemedlemmar, föreningsledare, föräldrar, tränare och spelare. Materialet består av en allmän informationsfilm samt reflektionsmaterial för hela bordtennisrörelsen. Allt material finns tillgängligt via Svenska Bordtennisförbundets hemsida; Trygg Pingis. Materialet är enkelt att använda som t.ex. lärgruppsmaterial. RF-SISU:s distriktskonsulenter finns till hands för att hjälpa till och ge stöd i arbetet.

Vi hoppas och tror att vi med Trygg Pingis-materialet tillsammans ska ta steg i rätt riktning mot en trygg pingismiljö i tränings- och tävlings-sammanhang för barn och ungdomar samt även för alla vuxna människor i vår pingisrörelse.

Dennis Lindahl

Ordförande
Svenska Bordtennisförbundet



TRYGG PINGIS FÖR FÖRENINGSLIDARE OCH STYRELSE

Hur kan du som föreningsledare och styrelsemedlem verka och arbeta för att skapa trygga idrottsmiljöer för barn och unga i din förening/distrikt och din närhet?

Svenska Bordtennisförbundet har tagit fram ett stödmaterial för Trygg Pingis för olika målgrupper; föräldrar, spelare, tränare och sist men inte minst för dig som föreningsledare och styrelsemedlem. Det är du och din omgivning som kan påverka arbetet i rätt riktning och finnas där om/när något händer.

Materialet är tänkt att hjälpa dig på vägen tillsammans med kollegor i samband med möten, sammankomster och utvecklingsdagar och passar för diskussion, dialog och reflektion. Vi ser med fördel att ni använder er av materialet genom att mötas i en lärgrupp för att samtala, byta erfarenheter och lära av varandra. Materialet är uppdelat i olika inriktningar och välj de som är viktiga för dig i den förening som du verkar i:

- Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsidrott
 - Trygghet
 - Delaktighet
 - Glädje
 - Allsidighet
 - Hälsa
- Rekrytering/ledarförsörjning
- Förebilder
- Förändrade träningsförutsättningar

Är det något du saknar i materialet för att kunna arbeta vidare med Trygg Pingis?

Hör gärna av dig till oss på Svenska Bordtennisförbundet; info@sbt.se, du kan ge oss möjligheter till att uppdatera och förbättra.

Everyone has inside of her a piece of good news. The good news is that you don't know how great you can be, how much you can love, what you can accomplish and what your potential is.

Anne Frank



Foto: Filip Lundahl/SBTF

DEL 1: RIKSIDROTTSFÖRBUNDETS RIKTLINJER FÖR BARN- OCH UNGDOMSIDROTT

OM LÄRGRUPPSPLANEN

Denna lärgruppsplan ska vara ett stöd för er i föreningen i samtalen om Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn och ungdomsidrott. Samtalen ska ge er stöd i arbetet med hur ni i er förening ska arbeta i er verksamhet för att följa riktlinjerna på bästa sätt. Lärgruppsplanen är indelad i fem träffar där en riktlinje är temat för respektive träff.

ER LÄRGRUPP

Inför respektive träff, läser ni aktuell riktlinje i styrdokumentet Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn och ungdomsidrott. Ta med dina reflektioner och tankar vidare till er lärgrupp när ni ses fysiskt eller digitalt. Mer om hur det är att delta i en lärgrupp hittar du i dokumentet Välkommen som deltagare i lärgrupp på sidan 25.

TRÄFF 1 – TRYGGHET

SKAPA TRYGGA OCH VÄLKOMNANDE MILJÖER

Läs riktlinjen om trygghet här.

LÄNK:

[Riktlinje 1: Trygghet](#)

- Vilka rutiner har ni i er förening för att skapa en trygg, inkluderande och välkomnande miljö?
- Beskriv på vilket sätt ni arbetar med tränar- och ledarkulturen och med att översätta värdegrunden i konkreta beteenden.

TRÄFF 2 – DELAKTIGHET

ERBJUD DELAKTIGHET OCH INFLYTANDE

Läs riktlinjen om delaktighet här.

LÄNK:

[Riktlinje 2: Delaktighet](#)

- På vilka sätt möjliggör ni för de aktiva att uttrycka sina åsikter och vara med i formandet av verksamheten?
- Beskriv hur ni arbetar i dag för att utveckla och rekrytera framtida tränare och ledare.

Samtala vidare utifrån barnkonventionens fyra grundprinciper om följande frågeställningar:

- Vilka grupper av barn och ungdomar lyssnar vi på?
- Vad gör vi vuxna med informationen vi får från barn och unga?
- Är vi beredda att förändra vår syn på hur idrotten ska bedrivas utifrån barns och ungdomars åsikter?

TRÄFF 3 – GLÄDJE

FRÄMJA INRE DRIVKRAFT OCH LÅNGSIKTIG UTVECKLING

Läs riktlinjen om glädje här.

LÄNK:

[Riktlinje 3: Glädje](#)

- På vilket sätt arbetar ni i dag för att stärka känslan av gemenskap och samhörighet i er förening?
- Beskriv några konkreta beteenden hos dig som bidrar till att hålla fokuset på långsiktig utveckling, snarare än på kortsiktiga resultat

TRÄFF 4 – ALLSIDIGHET

MÖJLIGGÖR ALLSIDIGT OCH LEKFULLT IDROTTANDE

Läs riktlinjen om allsidighet här.

LÄNK:

[Riktlinje 4: Allsidighet](#)

- På vilket sätt kan ni som förening bidra till att barn och unga får möjlighet att prova olika idrotter och aktiviteter?
- Hur gör du för att uppmuntra barn och ungas egna lust att lära sig nya saker med kroppen? Beskriv några konkreta beteenden.

TRÄFF 5 – HÄLSA

BIDRA TILL HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE ÖVER TID

Läs riktlinjen om hälsa här.

LÄNK:

[Riktlinje 5: Hälsa](#)

- Vad kan ni som förening göra för att stärka relationerna mellan tränare och vårdnadshavare?
- Ibland är det inte lätt att ta beslut utifrån vad som är bäst för barnets/ungdomens hälsa. Försök komma på och beskriva en sådan situation.

Bästa sättet att få ett arbete att verka svårt är att skjuta upp det.

Winston Churchill

DEL 2: REKRYTERING, LEDARFÖRSÖRJNING

Bordtennis är en utbredd idrott som finns representerad i stora delar av världen. Globalt sett är det väldigt många som utövar bordtennis och internationella bordtennisförbundet, ITTF, är det största idrottsförbundet, alla kategorier, med flest antal landsförbund anslutna.

Svensk pingis har som vision och långsiktigt mål att växa och bli större – på alla plan. Det finns en otrolig potential i bordtennis; relativt billig, enkel att utöva, enkel utrustning, något för alla, bra hjärngympa; koordination, balans, strategi, beslut m.m. Sist men inte minst - roligt att både utöva, leda, döma och ta del av!

Det är många nycklar som behövs för att få idrotten att växa, det börjar med ledare. Alla ledare är viktiga – på sitt sätt och i sin roll. För att pingisträning ska kunna pågå, med utvecklingsmöjligheter för deltagarna, är ledare/tränare avgörande för framgång.

Man skulle kunna säga att det finns två olika kategorier av medlemmar i en förening eller i ett distrikt som kan vara målgrupp för nyrekrytering till ledaruppdrag. Dels de medlemmar som redan känner till stora delar av verksamheten (oftast spelare, tränare, styrelseledamöter m.fl). Dessa är lätta att engagera på olika sätt. Den andra kategorin kan vara föräldrar och medlemmar som inte står i så nära kontakt med föreningen. De kan många gånger vara tveksamma till att hjälpa till i föreningen, ibland beroende på osäkerhet kring uppgifters svårighetsgrad och omfång/storlek. Genom att fånga upp den här andra gruppens intressen och möjligheter kan styrelsen arbeta med att få till träffar och möten med dem för vidare engagemang.

Inom svensk pingis ser vi många goda exempel med ledarrekrutering samtidigt som vi även ser sämre exempel eller i värsta fall att man inte alls tänker långsiktigt och hållbart. När ledare aviserar att man ska sluta är det oftast för sent med att börja tänka på återrekryteringen.

Våra unga ledare inom idrotten är kloka och vill bli lyssnade på. De tänker ibland på andra sätt än de som är äldre. Det gäller att vi lär av de unga/yngre, de är framtiden.

Några exempel på hur en styrelse kan arbeta med detta skulle kunna vara;

- låt hjälptränare få vara med huvudtränaren för att minska sårbarheten
- slussa in hjälptränare stegvis med struktur och rätt tänk
- be erfarna ledare i föreningen eller i kommunen (kanske inom andra idrotter) dela med sig av sin kompetens, gärna i form av mentorskap

Det finns en rad möjligheter att lära av varandra och föra vidare kunskap, våga fråga och hitta lösningar utanför boxen.

DISKUSSIONS- OCH REFLEKTIONSFRÅGOR:

- Hur kan en styrelse på ett aktivt sätt stödja och medverka till ledarutveckling genom god ledarvård, tydliga riktlinjer samt regelbunden dialog och information till berörda?
- Hur arbetar styrelsen med ledarrekrutering? Vad finns det som ni kan utveckla och hur kan det göras?
- Hur säkrar ni upp att rekryteringsarbetet leder till rätt personer i föreningen kopplat till Trygg Pingis? Vad är särskilt viktigt för att lyckas med det?

SÄLJ IN PÅ BÄSTA SÄTT

Det finns flera framgångsrika "koncept" kring hur man säljer in ledaruppdrag till uttänkta ledare (ungdomar, släktingar, seniorer, veteraner eller andra kandidater). Det kan vara att man identifierar duktiga, potentiella ledare med rätt kompetens till det man behöver och att man sedan "säljer in" uppdraget på rätt sätt, med tanke och rätt argument, och vid rätt tillfälle (- kanske inte "i språnget"). Om unga personer slutar sin aktiva karriär som pingisspelare och sedan inte vill fortsätta med något ledaruppdrag kan man höra av sig efter några år för att se om intresset har återuppstått för t.ex. ledaruppdrag. Det är något som vi vet har fungerat inom andra idrotter.

DISKUSSIONS- OCH REFLEKTIONSFRÅGOR:

- Hur säljer föreningen in ledaruppdrag till t.ex. unga/nya tränare eller domare? Behövs förbättrade rutiner för det? Vilka iså fall?
- Hur stöttar och hjälper styrelsen sina tränare? Vad kan ni ge dem i form av utvecklingsplaner etc?



Foto: Henrik Sandbladh

DEL 3: FÖREBILDER

En föreningsstyrelse och dess medlemmar bör vara goda förebilder för alla ledare och medlemmar i föreningen. De har fått förtroende att ansvara och leda verksamheten.

DISKUSSIONS- OCH REFLEKTIONSFRÅGOR:

- Vad innebär det för er att vara förebilder?
- På vilka sätt kan ni visa det? Ge konkreta exempel på hur styrelsen bör agera som goda förebilder inom föreningen.
- Hur påverkar det dig som förebild när det kommer till Trygg Pingis? Vad kan du särskilt behöva tänka på eller agera på?
- Hur kan ni utnyttja den här insikten att driva föreningen framåt i den riktning som ni önskar?

En förebild är en person som man lär sig något av; en person som du känner igen dig själv i och som gör någonting som du också skulle kunna göra.



Foto: Linda Carlsson/SBTF

DEL 4: FÖRÄNDRADE FÖRUTSÄTTNINGAR PÅ TRÄNING/PRESTATIONSKRAV

Spelare, och många gånger föräldrar, kan ha synpunkter på den träningsgrupp som spelaren/barnet tillhör. Att få frågor, synpunkter och önskemål om byte av träningsgrupp hör till vardagen för tränare.

DISKUSSIONS- OCH REFLEKTIONSFRÅGOR:

En spelare som tränar i en elitgrupp känner att prestationskraven är för stora och känner ingen glädje i att tävla. Spelaren älskar dock att träna, men vill träna utan att tävla.

En spelare tränar i en utvecklingsgrupp men är trött på att stå och "nöta" falckenbergaren och andra fasta moment om och om igen. Spelaren vill hellre spela matcher på träningen.

- Hur ska tränaren agera?
- Vad kan föreningen erbjuda?

I situationerna som är beskrivna ovan kan finnas en risk för att, om spelaren inte blir lyssnad på eller inte blir tagen på allvar, att spelaren tröttnar och kanske slutar.

- Hur kan den situationen undvikas?
- Om den uppstår, vad kan göras för att få spelaren att vara kvar som aktiv i föreningen?

Gör det du kan, med det du har, där du är.

Theodore Roosevelt

TIPS FÖR DIG SOM VILL VETA MER!

LÄNKAR:

- [Taktiksnack](#)
- [Barnens spelregler](#)
- [Här pågår barnidrott](#)
- [Skapa trygga idrottsmiljöer](#)

PODD:

- [Här pågår föreningsidrott](#)

En podd om många ämnen som berör föräldrar, föreningar och barn. Lyssna via [Poddtoppen](#) eller via [Soundcloud](#).

RAPPORT:

- Idrottens riskzoner, om vägar till trygg och trovärdig idrott. Centrum för Idrottsforskning 2021:2. Rapporten finns att ladda ner som pdf här via www.centrumforidrottsforskning.se

VÄRLDENS BÄSTA PINGIS-FÖRÄLDER

Hur kan du som förälder stödja ditt barn att bli vinnare i livet genom idrott?

Svenska Bordtennisförbundet har tagit fram ett stödmaterial för dig som förälder till ett barn som spelar bordtennis. Materialet är tänkt att hjälpa dig på vägen under ditt barns idrottande inom svensk bordtennis.

Materialet är uppdelat på olika lärgruppstillsfällena, välj de som är viktiga för dig i den förening som du verkar i:

- Föräldrar som stöd
- Föräldrars bemötande
- Föräldrar på första tävlingen
- Föräldrar som coacher
- Föräldrar som matchfunktionärer – Första (Regel-) Hjälpen



Foto: Linda Carlsson/SBTF

DEL 1: FÖRÄLDRAR SOM STÖD

Som medlem i en bordtennisförening utvecklar vi oss inte bara inom idrotten utan vi lär oss också mycket annat som vi inte är direkt medvetna om. Den här ”dolda inläringen” är ofta mycket effektiv. Det rör sig till exempel om normer, värderingar, ansvar, hänsyn och medbestämmande. I kraft av sin omfattning och popularitet är idrottsrörelsen därför en mycket viktig fostransmiljö, kanske den viktigaste efter hemmet och skolan.

Bordtennisföreningen, precis som alla andra idrottsföreningar, har bland annat därför en viktig social funktion att fylla i samhället. 9 av 10 barn och ungdomar kommer någon gång under sin uppväxt att vara medlem i en idrottsförening. Föreningen är för de flesta en positiv miljö där de får göra det de gillar mest och göra det tillsammans med kompisar.

TÄNK PÅ!

Är ditt barn med i en idrottsförening så är du automatiskt en del av föreningens verksamhet. En liten insats från dig är viktig för helheten.

VARFÖR IDROTTAR BARN OCH UNGDOMAR?

Forskningen visar:

- Ha kul
- Träffa kompisar
- Göra något de är bra på
- Utvecklas
- Spännande att tävla
- Lära sig nya saker

VARFÖR SLUTAR BARN OCH UNGDOMAR ATT IDROTTA?

Forskningen visar:

- För mycket fokus på att vinna
- Tappat intresset
- Har inte kul
- För mycket press
- Tar för mycket tid
- Selektion

Idrottsrörelsen vill att så många som möjligt ska kunna vara med och idrotta så länge som möjligt, i en så bra verksamhet som möjligt. Några av bordtennisens hashtags är; #pingisförallaöverallt och internationellt; #tabletennisforall #tabletennisforlife.

En bra barn- och ungdomsverksamhet är en verksamhet som är välkommande, trygg och som präglas av delaktighet och de aktivas egen lust att lära och utvecklas. Barns och ungas bästa ska vara det som styr verksamhetens beslut och prioriteringar.

Du som förälder är mycket viktig i det här sammanhanget – också! Vad behövs egentligen av dig som förälder till ett barn som idrottar generellt? Varför är du som förälder viktig i sammanhanget kring ditt barns idrottande?

Några försök till svar på frågorna ovan skulle kunna vara;

- Närvaro
- Stärker relationen barn-föräldrar
- Fokus på glädje
- Fysiskt aktiv
- Villkorslös kärlek
- Stöd och lagom engagemang
- Fokus på helheten

VILKA ÄR DINA MÅL MED DITT BARNS IDROTTANDE? – 100-POÄNGAREN

Nu ska du som förälder få fundera på det och göra övningen 100-poängaren nedan.

Vilka är dina mål med ditt barns idrottande? Du ska dela ut 100 poäng i övningen här nedanför. Fyll i siffor för enbart dina mål med ditt barns idrottande. Poängen ska alltså tillsammans bli 100 poäng, och du får fördela dem precis hur du vill. Var ärlig!

100 POÄNG!

- _____ Bli en bra idrottare
- _____ Lära sig idrotten
- _____ Lära sig laganda/teamkänsla
- _____ Vinna
- _____ Få ökat självförtroende
- _____ Lära sig hantera motgångar
- _____ Fysisk hälsa
- _____ Erfarenheter för livet
- _____ Ha roligt
- _____ Få vänner
- _____ Få ett idrottsstipendium
- _____ Andra exempel

DISKUSSIONS-/OCH REFLEKTIONSFRÅGOR:

Diskutera resultatet i din grupp. Vilka skillnader kan ni se? Varför tänkte du som du gjorde?

LIVSLÅNGT IDROTTANDE – VARFÖR DÅ? HUR DÅ?

Ett av idrottsrörelsens strategiska mål är idrotten ska arbeta för livslång idrott i förening för alla. Svensk idrott ska vidareutveckla verksamheten så att barn, unga, vuxna och äldre väljer att idrotta i förening hela livet.

Hur ser det ut idag? Resan mot livslång idrott börjar i ett föreningsliv där den vanligaste idrottaren är 11 år. Efter det sker ett successivt tapp av medlemmar, som inte alls rimmar med målet om livslång idrott. Svensk idrott har en ordentlig utvecklingsresa att göra mot idrott hela livet.

Under de senaste åren har svensk bordtennis föreningsverksamhet fått många nya medlemmar – ett riktigt uppsving – bland annat i form av nya veteraner (pensionärer) som tränar och tävlar. Det uppskattar vi mycket men det gäller att vi tillsammans arbetar och "bearbetar" de yngre målgrupperna mot #tabletennisforall #tabletennisforlife.

DISKUSSIONS- OCH REFLEKTIONSFRÅGA:

Vad kan du som förälder göra för att stimulera ditt barn att finnas med inom idrotten längre upp i åldrarna?

Hur föräldrar bemöter sitt barn – och andras – i samband med träning och tävling är viktigt

DEL 2: FÖRÄLDRARS BEMÖTANDE

av flera anledningar; bland annat för det livslånga idrottandet, eller i alla fall för att barnen inte ska upphöra med sin pingis, p.g.a. dig, i förtid.

Tänk dig ett exempel från en lagidrott med två lag och många spelare. Det är ofta man kan få höra från föräldrar på kanten: "Skjut", "Passa", "Men domarjä-!", "Åh, vad dåligt", "Vilken kass domare".

Vissa lagföräldrar har dock fått instruktioner från kloka tränare eller har själva, tillsammans bestämt att det som gäller för vårt lag, som kommentarer i stil med: "Det är bra!", "Snyggt", "Härligt", "Bra kämpat", "Bra pass" etc.

DISKUSSIONS-/REFLEKTIONSFRÅGOR:

Vilka konsekvenser kan det få om vi betar oss så som i det första exemplet? För vilka kan det få konsekvenser?

DU SOM FÖRÄLDER – EN POSITIV KRAFT

Svensk bordtennis vill att du som förälder ska hitta din roll inom bordtennisen. Du ska kunna koppla av och njuta av ditt barns bordtennisspelande, samtidigt som du stödjer och påverkar barnets idrottsmiljö i en positiv riktning. Som positiv kraft ökar du sannolikheten för att bordtennisen utvecklar ditt barn både i och utanför pingishagen.

Vad du säger till ditt barn, och hur, i samband med träning och särskilt tävling, är mycket viktigt för att ni ska få fina upplevelser tillsammans. Ditt bemötande i det här sammanhanget är viktigt och hur vill ditt barn bli bemött i t.ex. tävlings-sammanhang? Om du inte vet – fråga barnet.

Det många gånger viktiga är att utgå från barnets styrkor, att ge positiv återkoppling och tänka på vilket kroppsspråk du förmedlar, så att det "säger" samma sak som dina ord, din röst och ditt tonläge. Ge beröm till både ditt eget barn, klubbkamrater och motspelare. Fokusera på glädjen och att ha roligt.

Om du har svårt att se det positivt – kanske du kan göra så här:

- Dela upp barnets insats
- Alla känslor är OK
- Ge konstruktiv feedback vid rätt plats och tidpunkt
- Fokus på glädje, delaktighet och utveckling
- Medbestämmande – låt barnet sätta upp en bild/känsla inför en match/tävling. T.ex. "När jag har spelat klart har jag gett allt och gjort mitt bästa. Det är det viktigaste."

DISKUSSIONS- OCH REFLEKTIONSFRÅGOR:

Vilken roll har du under en bordtennistävling, vilket kroppsspråk och vilka utrop/uttryck förmedlar du? Finns det något som du skulle vilja utveckla hos dig själv i din roll som stöttande pingisförälder?

Tips på feedback till ditt barn och frågor efter match/tävling:

- Jag är stolt över hur du hanterade matchen idag!
- Vad kändes bra under tävlingen?
- Det är fantastiskt att se dig komma tillbaka efter en motgång.
- Du nyttjade verkligen din snabbhet i spelet.
- Din teknik var suverän i första set

- Har du lärt dig något nytt idag?
- Vilken del av matchen är du extra nöjd med?
- Vilket starkt försvarsspel du hade idag.
- Din förmåga att läsa spelet kunde du verkligen utnyttja idag.
- Du är en fin förebild.
- Va bra att du tackade motståndaren och domaren så fint efter matchen.

DISKUSSIONS- OCH REFLEKTIONSFRÅGOR:

Diskutera gärna vidare vilka gemensamma beteenden och vilket språkbruk ni vill ha i er förening när ni vistas er pingismiljö (tränings- och tävlings-).

Andra frågeställningar som kan tas vidare i föreningen i samspråk med styrelsen kan vara:

- att diskutera och forma riktlinjer på förenings- och individnivå om vad ni synliggör och bekräftar i era informations- och kommunikationskanaler.
- Utbilda ledare och föräldrar i hur värdegrund, attityder och förhållningssätt kan upprätthållas.

Tillsammans skapar vi ett tryggt och kärleksfullt pingisklimat



RF-skyt. [Ladda ner skylten här.](#)

DEL 3: FÖRÄLDER PÅ FÖRSTA TÄVLINGEN

När ditt barn tränat bordtennis ett tag kanske barnet är redo för sin första tävling på annan ort. Om du själv inte spelat bordtennis tidigare på tävlingsnivå - eller om det var länge sedan - behöver du kanske fräscha upp dina kunskaper om hur en bordtennistävling går till.

Förslagsvis kan föreningen där barnet tränar säkert hjälpa till med sådan information. Är ni flera föräldrar som ska åka till första tävlingen kan en gemensam träff med information från tränare, föreningsledare eller andra föräldrar förhoppningsvis anordnas.

Här är några delar och begrepp som du som förälder bör känna till för att känna dig trygg i sammanhanget – Bäst till 21.... Inte längre.... men många delar att hålla koll på: 21 stycken!

1. Inbjudan - Vilken typ av tävling är det? Vad gäller för den?
2. Vilken/vilka klasser spelar mitt barn?
3. Vad kostar det och vem betalar? Vad är det som gäller?
4. Tävlingsdräkt – vad innebär det? Hur får man tag i det?
5. Vem/vilka åker på tävlingen från föreningen? Kan samåkning ske?
6. Hur länge håller tävlingen på?
7. Hur ser det ut med mat och fika? Finns försäljning på plats eller tar ni med det själva?
8. Anmälan vid ankomst/närvaroregistrering
9. Lottning
10. Poolspel/cupspel - tidssättning: fasta tider, rullande tider – vad gäller?
11. Alla möter alla? A-slutspel, B-slutspel, consolation?
12. Hur läser man ett slutspelsträd? Vad innebär det?
13. Hagar med utrustning som barriärer, bord, nät, domarbord med räkneverk. Hur går man in i/ut ur en hage?
14. Vem dömer matcherna? Spelarna själva, föräldrarna eller domare?
15. Hur ska man serva?
16. Vad händer om spelaren inte följer reglerna? Vad händer om spelaren uppträder olämpligt? Vad är tillsägelse, vad är varning? Vad händer om man får det?
17. Vad innebär coachning? Vem gör det? Vad är Time-Out och vad innebär det?
18. Vem ska spelaren hälsa på och tacka efter matchen?
19. Hur ser ett matchprotokoll ut? Vinnaren skriver på och kollar siffrorna.
20. Finns några "oskrivna regler" inom bordtennisen som jag bör känna till?
21. Andra roller: Överdomare, tävlingsledare, sekretariat m.fl.

Kanske finns det fler delar som är bra att ha koll på för föräldrar till barn som ska tävla för första gången? Dela gärna med dig. Fråga i föreningen, det finns alltid någon där som kan hjälpa till: tränare, ledare eller andra mer erfarna föräldrar i sammanhanget.

LYCKA TILL! HA SÅ SKOJ TILLSAMMANS.

DEL 4: FÖRÄLDRAR SOM COACHER

Det låter kanske skrämmande för en del, enkelt för andra, men vad gäller egentligen? Hur ska du agera som förälder om ditt barn behöver stöd i samband med tävling och ingen "riktig" coach finns tillgänglig?

Ska du säga något överhuvudtaget? Vad ska du säga och hur?

Vi inleder med några exempel från verkligheten!

Ta del! Tänk efter, skratta, gråt och reflektera.

NYBÖRJARCOACH

Ett litet barn åker på sin första, lite större tävling.

Barnet får spela i B-hallen och har ingen coach. Motståndaren har coach. Föräldern går fram till barnet i setpausen och försöker ge stöd och pepp: "Det är bra spelat", "Kämpa på", "Rör på fötterna". Barnet kontrar med: "Men säg nå riktigt!!"

TRYGGHET SKAPAR SJÄLVFÖRTROENDE

En förälder, utan pingiserfarenhet, har fått förtroende att vara lagledare (antagligen för att finnas till hands som chaufför och skjutsa barnen...) för ett distriktslag med unga spelare.

Föräldern följer på detta sätt barnen under flera säsonger och säger nog egentligen ingenting mer än generellt pepp. En av spelarna i "vårt lag" har en lite märklig och "hemmagjord" spelstil men vid ett tillfälle får spelaren inte till sin egen, vanliga och vinnande spelstil. Spelaren ligger under i matchen som håller på att rinna iväg. Föräldern bara måste kommentera i sidbytet: "Spela ditt spel, som du vet att du kan". Spelaren kom in i spelet igen med sin "hemmagjorda" spel, vände matchen och vann.

NÅGOT NYTT?

En tuff tävling där alla möter alla på riksnivå.

En av de sämre spelarna har coach med sig och de kämpar på i match efter match men det blir förluster, säkert 8-9 matcher på raken. Coachen behöver gå på lunch och en förälder rycker ut och sitter vid hagen för att ge sina kloka råd. Barnet lyckas vända underläge och vinner två matcher när coachen är på lunch. Tur?! Något nytt?! Sämre motståndare?! Vem vet...

NÄR BARNET SJÄLV FÅR VÄLJA

En mycket välrenommerad och välkänd spelare, nu tillika coach på en tävling för ett av sina barn, 9 år.

I en setpaus vrålar barnet: "Pappa, du kan ingenting. Mamma får coacha." Pappan, tillika f.d. internationell mästare, slinker moloket ut ur hallen och möter vårt vittne i dörren och suckar: "Men nu är man pingisfarsa"... Barnet vände matchen med mamma som coach...

Det finns hur många exempel som helst på när det, med lite tur, gått bra att coacha sitt barn. Det finns också många exempel på motsatsen. Och varje sådant exempel riskerar att skapa en trygghet för barnet av många olika skäl.

Ta också del av det längre exemplet här intill och diskutera sedan frågorna tillsammans.

CASE FRÅN EN PINGISHALL:

Två spelare möts "som vanligt" i en lång och tuff match i slutskedet av en viktig tävling.

Femte och avgörande set pågår och ställningen är 9-1 till spelare A. Spelare B vinner några

bollrar i rad... Coachen till spelare B viskar till spelare B:s förälder, som sitter bredvid på en bänk nära hagen (det är en B-hall och det finns inga särskilda stolar för coacher); "det är för sent". Spelare B:s förälder tänker utan att svara: "det är aldrig för sent", "kämpa".

Spelare B vinner ytterligare några bollrar och vid ställningen 9-6 till spelare A begär spelare A:s förälder – till lika coach – time out. Förälder A stegar fram till spelare A och säger högt och med skakande röst, så att det hörs mycket väl: "Var inte nervös! Var inte nervös!" Det är det enda som förälder A förmedlar till sin spelare genom hög röst och en skakande kropp.

Spelare B får antagligen några peppande ord från sin coach.

Hur gick matchen? Spelare B vann med 11-9 i skiljeset.

DISKUSSIONS- OCH REFLEKTIONSFRÅGOR:

Det är inte ovanligt att föräldrar coachar sina barn. Ett nervöst, spant och stressat beteende från en förälder kan säkert uppstå i andra sammanhang och inte bara i coachningssituationen.

- Vilka signaler sänder du till ditt barn i olika situationer i samband med pingisen?
- Hur kan du tänka och agera för att skapa lugn och trygghet hos ditt barn?
- Vad kan du göra i olika situationer för att bidra till att ditt barn har roligt i samband med sitt pingisspelande, både i samband med vinst och förlust vid tävling och i träningsammanhang?

TIPS FÖR DIG SOM VILL VETA MER!

Ta gärna del av tipsen och läs och diskutera i anslutning till det föräldraavsnitt som ni genomför. Ni väljer tillsammans vad ni vill fördjupa er i.

LÄNKAR:

- [Vilken idrottsförälder är du?](#)
- [Peptalk – Så kan föräldrar öka och sänka barns lust att idrotta \(Johan Fallby föreläser\)](#)
- [Barnens spelregler](#)
- [Här pågår barnidrott](#)
- [Skapa trygga idrottsmiljöer](#) (materialet är under omarbetning)
- [Taktiksnack](#)

BOK:

- *Gör det bättre själv om du kan: stötta ditt barn till hållbar och framgångsrik idrott* Forskning och praktiska råd till föräldrar med idrottande barn. Författare Johan Fallby, utgiven 2015.

PODD:

- *Här pågår föreningsidrott* En podd om många ämnen som berör föräldrar, föreningar och barn. Lyssna via [Poddtoppen](#) eller via [Soundcloud](#).

DEL 5: FÖRÄLDRAR SOM MATCH-FUNKTIONÄRER – FÖRSTA (REGEL-) HJÄLPEN

Första (Regel-) Hjälpen består av ett antal PowerPoint-bilder som stöd för att enkelt och smidigt gå igenom de grundläggande regler man behöver känna till för att kunna vara matchfunktionär på till exempel klubb tävlingar.

Målgrupp:

Målgruppen för Första (Regel-) Hjälpen är föräldrar, spelare i alla åldrar, ledare, funktionärer och de som av någon anledning vill lära mer om vilka regler som gäller inom bordtennis.

Handledare/Ledare för lärgruppen:

Ledare för lärgruppen kan vara en utbildad domare i klubben eller dess närhet. Materialet är dock enkelt att förstå så att även en lärgruppsledare utan särskild pingiskunskap kan lotsa genom materialet. De frågor och funderingar som uppstår kan man till exempel lösa genom att samlas ytterligare en gång, då tillsammans med en utbildad domare som ger svar. En annan lösning kan vara att man som ny matchfunktionär tar upp frågorna som eventuellt kvarstår med en överdomare vid tävling eller seriesammandrag eller annan utbildad domare.

Tidsåtgång:

Ca 45 min för PowerPoint utan bonusmaterialet på slutet, som innefattar flera case att diskutera/reflektera över.

Eftersom det finns många fördelar med att genomföra Första (Regel-) Hjälpen i form av lärgrupp, kan materialet lätt delas upp i flera avsnitt och användas på så sätt.

DOKUMENT: [Första regelhjälpen](#)

INSTRUKTION FÖR HANDLEDARE FÖR "FÖRSTA (REGEL-) HJÄLPEN

FÖRE MATCH

Innan matchen börjar behöver du göra vissa förberedelser; du ska se till att du har matchprotokoll, boll, penna och lottningsbricka, med dig in i hagen.

När spelarna kommer till bordet, så hälsar du på spelarna och kontrollerar via matchprotokollet att det är rätt spelare vid bordet.

Lotta med lottningsbrickan. Förslagsvis kan du låta spelaren som står som "Spelare nr 2" i matchen välja sida på lottningsbrickan. Vinnaren av lotten kan välja serve, retur eller sida. Övriga val tillfaller motståndaren. Om vinnaren väljer sida, får motståndaren välja serve eller retur. Om vinnaren väljer serve eller retur, så får motståndaren välja sida. Fråga alltid motståndaren efter att vinnaren har gjort sitt val. Gör gärna en markering vid den spelaren som ska börja serva, så att du håller koll på det i set nummer två osv.

Efter lottningen har spelarna rätt till inslagning i upp till två minuter och därefter ska matchen starta. Lämna bollen till spelarna efter att lottningen är avklarad.

Man har rätt att se sin motståndares racket innan match, man behöver inte upplysa spelarna om det, men om någon ber om att få se motståndarens racket, så ska hen få det.

SET OCH MATCH

En match spelas i bäst av udda antal set, vanligen spelas matcher i bäst av 5 set. Två undantag från det är SM, där spelas singelmatcherna ofta bäst av 7 set. Avgörande dubbel i Pingisligan by STIGA spelas i bäst av 3 set. Det brukar stå på matchprotokollet hur många set en match spelas i.

Den spelare som är först till 11 poäng vinner setet, men man måste vinna med minst två poängs marginal, så set kan sluta till exempel med 11-7, 11-9, 14-12, men inte 11-10.

I varje set servar spelarna två poäng var, men vid ställningen 10-10 går man över till att serva varannan poäng. Om en boll går om, är det samma servare.

Efter varje avslutat set byter spelarna sida inför nästa set, det görs för att det ska bli rättvist och att ingen spelare ska få en konsekvent fördel av att spela på ena sidan, ifall det finns någon omständighet, som eventuellt kan påverka.

I avgörande set, byter spelarna sida när den första spelaren uppnår 5 poäng.

Om man upptäcker att man har glömt byta sida, så rättar man till det genom att byta sida så snart felet upptäcks, men spelade poäng gäller och spelas inte om. Om man skulle ha bytt sida vid 5-1 och upptäcker det vid 6-1, så fortsätter man från 6-1 efter sidbyte.

PAUS; SETPAUS OCH TIME OUT

Mellan varje set har spelarna rätt till upp till en minuts paus. Under den här pausen kan spelarna gå till coachen och eventuellt även dricka eller äta. Spelarna måste dock hålla sig i närheten av spelområdet, men kan sätta sig utanför hagen. Om båda spelarna kommer tillbaka innan en minut har gått, så fortsätter ni med nästa set direkt. Strax innan en minut har gått och spelarna inte är tillbaka, kalla tillbaka spelarna genom att ropa "Tid".

Skriv ned det färdigspelade setets resultat under pausen mellan seten.

Varje spelare/par har rätt till time out en gång per match. Time out varar i max en minut, men när spelaren som tog time out kommer tillbaka måste även motståndaren komma tillbaka till bordet direkt och återuppta spelet.

Under setpaus och time out ska spelarna lägga sina racketar på bordet, så att man kan veta att de inte byter racket.

Var sjätte boll under ett set eller vid sidbyte i avgörande set har spelarna rätt till en kortare paus för handdukstorkning. Handdukstorkning ska inte ta alltför lång tid och spelet ska fortsätta ganska snabbt.

SERVE

Det finns ett antal krav på serven för att den ska vara regelrätt:

- Bollen kastas upp rakt eller nästan rakt upp från den fria handens öppna handflata minst 16 cm. Höjden mäts från där bollen lämnar handen, inte från där rörelsen påbörjas. Öppen handflata är för att man inte ska kunna sätta skruv på bollen genom att greppa den eller genom att använda fingrarna. 16 cm är ungefär lika högt som nätet.
- Bollen måste slås på vägen nedåt efter att ha passerat sin högsta punkt. Detta tillsammans med att bollen ska kastas rakt eller nästan rakt upp är för att man inte ska kunna kasta bollen mot racketen, och på så sätt få extra fart/skruv på bollen.
- Under hela serven, från det sista ögonblick bollen ligger stilla i den fria handens handflata innan den avsiktligt kastas upp i serven, till dess att bollen slås, måste bollen vara bakom kortlinjen eller dess förlängning och ovanför spelytans nivå.
- Bollen måste också under hela serven vara synlig för mottagaren. Däremot behöver inte racketen hela tiden vara synlig för mottagaren.
- Serven ska studsa på den egna bordshalvan och därefter på mottagarens bordshalva.

RETURER OCH SLAG DÄREFTER

En korrekt retur görs genom att man slår bollen så att den träffar racketen eller rackethanden nedanför handleden. Man kan inte slå bollen och göra en korrekt retur utan att hålla i racketen när bollen slås.

Bollen ska sedan träffa spelytan på motståndarens bordshalva, antingen direkt eller efter att ha träffat nätet. Notera att bollen inte måste gå över nätet, det är även tillåtet att till exempel slå bollen runt nätet.

BOLLEN GÅR OM

- Ifall bollen vidrör nätet i serven och serven i övrigt är korrekt. Om bollen vidrör nätet och sedan exempelvis går ut, går bollen inte om, utan mottagaren vinner poängen. Bollen kan gå om hur många gånger som helst, på grund av nätserve.
- Om en boll kommer in i hagen från ett annat bord. Bryt spelet direkt och vänta inte för att se om spelarna blir störda.
- Om någon annan yttre störning kan påverka spelet, eller om en spelare hindras från att göra en korrekt serve eller retur på grund av yttre omständigheter. Om dock ett larm skulle starta och högljutt ljuda och varna, kan det vara skäl för att bryta spelet.

Det som är normalt förekommande i en pingishall är inte skäl för att en boll ska gå om. Exempelvis är applåder normalt och spelet ska inte brytas.

POÄNG

När en boll är vunnen – ger poäng – framgår av bilden i PowerPointbildspelet.

Ett förtydligande när det gäller:

- Motståndarens fria hand vidrör spelytan
 - Fria handen = den handen som inte håller i racketen, får inte vidröra spelytan.
- Motståndaren rubbar bordet
 - Det innebär ofta att motståndaren kommer åt bordet så att det rubbas/flyttas.

OLÄMPLIGT UPPTÄCKANDE

Man ska kunna delta i eller besöka en pingistävling utan att riskera att bli skadad eller att utsättas för hot.

Olämpligt uppträdande vill vi undvika inom svensk pingis. En del av svensk bordtennis värdegrund består av "Rent spel" och "För alla". Där kan vi inbegripa begreppet trygg pingis och att ska känna sig trygg i pingishallen.

Om man tillåter olämpligt uppträdande och låter det fortgå kan det dels skada sportens anseende och påverka publiken negativt på plats. Dessutom streamas en del matcher och tävlingar och även publiken på nätet kan få en obehaglig upplevelse. Ett olämpligt uppträdande kan även skapa en otrygg stämning och det kan göra att spelare varken vill eller vågar tävla.

Genom att inte låta vissa sorters beteenden fortgå kan vi skapa en tryggare miljö på våra tävlingar och fler väljer att fortsätta tävla.

OLÄMPLIGT UPPTÄCKANDE - EXEMPEL

- Könsord
- Kast av racket (om spelare "lägger" racketen på bordet från några centimeters höjd bör det inte tolkas som ett racketkast)
- Slag eller sparkar i bord och barriärer. Gult kort delas ut när förseelsen är tillräcklig för att en tillsägelse inte ska räcka, eller att förseelserna upprepas.

- Spelare har sönder bollen avsiktligt
- Spelare som avsiktligt har sönder tävlingsutrustning, så som bord, domarbord, handdukskorgar eller liknande.
- Grova förseelser såsom våld eller hot
- Rasistiska, sexistiska eller liknande påhopp riktade mot en person.
- Beteende som riskerar att skada andra, exempelvis om en spelare kastar sin racket upp på läktaren eller in i en annan hage där spel pågår.
 - Det är ingen skillnad på om någon blir träffad av racketen eller om racketen går en bit från personen. "Riskerar" att skada andra.

HANTERING AV DÅLIGT UPPTÄCKANDE

När du leder en match kan du markera mot dåligt uppträdande genom att säga till och på det viset undvika att beteendet fortsätter eller förvärras.

Grova förseelser och påhopp har inget berättigande i en pingishall och för att de som befinner sig i hallen ska känna sig trygga i samband med tävlingar och seriespel måste sådana påhopp kraftfullt beivras. Kalla på överdomaren vid sådana händelser.

Utbildade distriktsdomare eller förbundsdomare kan dela ut gula kort och därefter döma ut bestraffningspoäng. Om man inte har den utbildningen och en tillsägelse inte hjälper, kan du bryta spelet och tillkalla överdomaren. Överdomaren kan ge gult kort och vid grova förseelser även ge rött kort direkt.

EFTER MATCH

När matchen är färdigspelad tackar du spelarna för matchen och ser till att matchprotokollet är korrekt ifyllt, inklusive det sista setets siffor.

När protokollet är korrekt ifyllt ska du skriva under matchprotokollet och även få en underskrift från vinnaren. Detta görs för att hjälpa till att verifiera att protokollet är korrekt ifyllt och för att kunna upptäcka eventuella fel.

Att skriva rätt och sedan kontrollerar två personer - det låter som en självklarhet men i det här momentet uppstår ibland felaktigheter, som gör att domaren eller spelarna behöver kontaktas i efterhand för att reda ut oklarheterna. Det är viktigt för resultatrapporteringen, som krävs för att tävlingen ska kunna fortsätta, att matchprotokollen är korrekta.

När detta är klart och innan du lämnar hagen, blankar du räkneverket, så att inga siffror syns. På det viset kan man se att det inte är någon match på bordet. Ta gärna hand om bollen efter matchen också, så att bollen inte försvinner.

BONUSMATERIAL – CASE

Här är tanken att de exempel som finns beskrivna ska diskuteras av deltagarna i syfte att skapa insikt om komplexiteten av att döma pingis men också att skapa intresse och nyfikenhet för att kanske gå vidare till att utbilda sig som domare.

Vad är rätt och vad är fel? Hur ska man agera? Varje situation är unik och alla personer som är inblandade kan ha olika uppfattningar. Matchfunktionären dömer och ett ytterligare inspel kan vara att matchfunktionären är mänsklig (med allt vad det kan innebära).

AVSLUTNINGSVIS

Stort lycka till i uppdraget som matchfunktionär!

Förhoppningsvis har Svenska Bordtennisförbundets domarrepresentanter lyckats locka dig att fortsätta att ta del av regler och rutiner i en pingishage.

Det finns mycket information att hämta på vår hemsida: <https://sbtf.se/spela-tavla/domare>
Hoppas att vi ses i en pingishall framöver!

TRYGGA SPELARE INOM SVENSK BORDTENNIS

DEL 1: SÄKER SERVE - SERVETRÄNING MED STÖD AV VIDEO

En serve startar spelet i en bordtennismatch och det finns i regelverket många saker att känna till och kunna tillämpa för att utföra en serve som är regelrätt och "säker". Alla tränare har i någon form och utsträckning serveträning i sin verktyglåda. För att underlätta lärandet om servar har Svenska Bordtennisförbundet tagit fram en enkel video (länk) med 7 servar som visas i filmsekvenser, Rätt och Fel, med guidning genom kort regeltext. Videon är tänkt för hjälp och inspiration till dig som tränare för att skapa utgångspunkter för dina spelare att serva rätt och kan ses som ett komplement till tränarutbildningen Bordtennistränare bas och Bordtennistränare klubb.

För att du ska få hjälp med serveträningen ytterligare - ta del av och gå igenom videon och visa på träningen. Låt spelarna serva själva, ställa frågor, skapa dialoger och diskussioner – tränaren ger feedback. Det är även möjligt att spelarna själva ger varandra feedback. Att samverka med andra tränare och träningsgrupper kan vara andra sätt att ta serveträningen till nya nivåer.

Ett annat steg kan vara att ta fram servar från olika matchsituationer via till exempel YouTube. Guida och inspirera dina spelare att fortsätta serveträningen på olika sätt.

Målgrupp för serveträning:

Alla som vill lära mer om servar.

Filmsekvenserna är till för att skapa dialog och diskussion och på det sättet lära mer tillsammans.

De första servesekvenserna är tänkta att starta med när spelarna är mogna för att ta till sig av materialet och på så sätt lära att serva regelrätt, kanske inför första tävlingen. Filmsekvenserna kan förstås användas av alla nivåer av spelare för att skapa lärsituationer tillsammans.

En bra servare har tur...
Hur ofta slår du serveess?

VIDEO: [En säker serve - Trygg Pingis](#)



Foto: Kjelle Svensson

DEL 2: DOMARE – TILLGÅNG PÅ TRÄNING

Domare på spelares träning? Kan det vara något? Varför då?

I många klubbar runt om i Sverige finns exempel på kreativitet och nytänk kring träning och träningsupplägg. I samband med arbetet kring Trygg Pingis fick vi höra berättelser om pingisträningar där domare kom till träningen i syfte att skapa förståelse för olika roller inom svensk bordtennis, ge feedback på servar samt prata om uppförande vid träning och i matchsituationer.

Eftersom det är viktigt att alla känner sig trygga och har roligt inom svensk pingis kan ett domarbesök på en träning vara ett bra tillfälle att skapa förståelse för varandras uppgifter i samband med match och till exempel få reda på vad som händer om man som spelare får flera gula kort inom en kort tidsperiod....!?

Ett 10-tal förbundsdomare, Trygg-Pingis-ambassadörer, med stor förmåga att skapa dialog och engagemang kring regler och regeltolkningar, finns tillgängliga runt om i Sverige för att hjälpa dig och din förening på en eller flera träningar. Tjänsten är kostnadsfri för din förening. Föreningen får ersättning för domarens arvode och eventuella resekostnader genom att ansöka om Idrottsmedel i IdrottOnline via Trygg Pingis.

Hör av dig till Marit Brodd Almgren; marit@sbtf.se eller 073-749 08 11 för vidare kontakt till rätt förbundsdomare nära dig.

TIPS FÖR DIG SOM VILL VETA MER:

LÄNKAR

- [SBTF:s Spelregler](#)
- [Första \(Regel-\) Hjälpen](#)
- [Skylt barnidrott](#)



RF-skylt.

INSTRUKTION FÖR HANDLEDARE FÖR "DOMARE - TILLGÅNG PÅ TRÄNING"

Vad kan du som tränare hjälpa dina spelare med så att de blir trygga som individer i både tränings- och tävlingsmiljö?

Svensk bordtennis har via träningsutbildningar; Bordtennistränare bas och Bordtennistränare klubb, generellt förmedlat grunden för Trygg Pingis och trygga pingismiljöer genom avsnitten "Jag och ledarskapet" och "En i gemenskapen". Det första avsnittet handlar bland annat om att skapa förutsättningar för trygghet och glädje med verktyg som kommunikation, delaktighet och bra bemötande. Det andra avsnittet behandlar vad som händer om värdegrunden inte följs och spelare eller tränare far illa samt en generell guidning i hur man kan ta sig an problemen.

För att arbeta mot trygga tävlingsmiljöer för spelare är det viktigt att hela tiden hålla dialogen levande. En annan del som kan skapa trygghet på ett annat plan är att tränare på olika sätt guidar spelare så att de också känner till, förstår och kan reglerna för spelet bordtennis. Rent spel är en del av svensk bordtennis värdegrund och att spelare ska kunna serva rätt och juste samt uppträda och uppföra sig bra – det borde vara självklart för alla. I tävlingsituationer kan förstås mycket hända när kanske nerver är på spänn och matcher gäller mycket för spelarna.

Svenska Bordtennisförbundets material med Trygg Pingis ska på olika sätt ge förutsättningar för trygga spelare i tränings- och tävlingsmiljöer. Det materialet vi erbjuder dig som tränare består av fyra delar:

- Säker serve – Serveträning med stöd av video
- Domare - tillgång på träning
- Tre case - reflektera tillsammans
- [Trygg och inkluderande idrott](#)

INLEDNING OCH PRESENTATION

Berätta vem du är, vilka erfarenheter du har och varför du trivs som domare. Berätta om syftet med tillfället, vad spelarna kan förvänta sig och vad det är du ska informera om. Väck intresset och uppmuntra spelarna att ställa frågor. Det är meningen att tillfället ska bli en möjlighet för spelarna att lära sig utifrån deras befintliga nivå och inte en föreläsning till blivande domare. Visa din domarutrustning och låt dem ställa frågor.

SERVEGENOMGÅNG

Du kan använda dig av "videosekvenserna" i "Serva säkert" som stöd för att visa korrekta och felaktiga servar och diskutera dessa tillsammans. Pausa gärna filmen efter varje serve för att ha tid att diskutera vad det var ni såg och för att ge möjlighet för frågor. Ifall du känner dig trygg med det, kan du själv demonstrera några eller alla servarna. Då kan du nyttja filmen som komplement eller avstå helt ifrån den.

Tänk på att möta spelarna på deras kunskapsnivå. I vissa fall kan det komma mycket detaljerade frågor och i andra fall kan man behöva förklara saker mycket enkelt.

GENOMGÅNG AV UPPFÖRANDE

Visa upp de kort som tillhör domarutrustningen. Berätta om händelser som skulle kunna ge ett gult eller ett rött kort. Berätta om vad som händer vid upprepade händelser, gult kort, gul/rött kort (1 poäng), gul/rött (2 poäng), rött kort. Diskutera även varför det är så viktigt att tänka på uppförandet. Hur händelserna kan påverka andra närvarande personer vid match, till exempel domaren, motspelaren eller någon i publiken. Men även hur vi tillsammans kan skapa en trygg miljö.

Tänk på att det kan komma frågor om väldigt specifika situationer som inte alltid har ett givet svar. Låt det bli en diskussion och lyft alternativa sätt att agera för att undvika ett dåligt uppförande.

Gult kort kan ges för:

- Könsord
- Tidsfördröjning
- Stampa på bollen
- Inte återvända när domaren kallar
- Sparka / slå undan bollen
- Kasta racket
- Störande beteende som påverkar pågående spel
- Välta / sparka barriärer eller handdukhållare

Gul/rött kort första gången ger ett poäng till motståndaren.

Gul/rött kort andra gången ger två poäng till motståndaren.

Rött kort kan ges för:

- Upprepade överträdelser
- Hotfullt beteende
- Kasta racket långt och okontrollerat
- Kasta racket i riktning mot personer
- Rasistiska eller kränkande påhopp
- Förstörelse av material

DIN ROLL SOM FÖREBILD OCH DOMARE

Du har en viktig roll som förebild! Uppmuntra till frågor. Beroende på vilken ålder deltagarna i gruppen har kan en paus behövas. Var beredd på att det kan komma alla möjliga sorters frågor som kanske inte alltid har ett tydligt svar.

Glöm inte bort domarens uppförandekod. Du representerar den svenska domarkåren och detaljerna är lika viktiga nu som i en match. Att ha ett vänligt och bestämt bemötande är viktigt och att vara den person som lugnar ner, hanterar uppkomna situationer och leder matchen. "Domaren är mänsklig".

MATERIAL

Du behöver din domarutrustning som ska innehålla; två gula kort, två röda kort och två vita kort, en näthöjdmätare, en spänningsmätare, lottningsbricka och tidtagarur.

Du behöver dina domarkläder. Den koboltblåa domartröjan och svarta byxor. Svarta strumpor och svarta skor.

I det fall du själv demonstrerar servarna behövs även ett racket och en boll samt ett pingisbord.

LYCKA TILL!

Emily är den som är initiativtagare till vårt koncept "Domare på träning" och berättar gärna mer om sina egna erfarenheter. Emily har deltagit i RF:s utvecklingsprogram Eldsjäl 2.0 under säsongen 2023/2024, där hon drivit projektet "Domare på träning" i samband med utvecklingsprogrammet.

Frågor: Hör gärna av dig till Emily Knutsson: knutsson_emily@hotmail.com

DEL 3: TRE CASE ATT DISKUTERA FÖR SPELARE:

1

För att det ska kunna spelas matcher behövs spelare, utrustning i form av bord, nät, racketar och boll, barriärer och domare.

Det finns utbildade domare och utbildade domare; distrikts- och förbundsdomare. En utbildad domare känner du säkert igen med den coboltblå domartröjan.

Domaren leder matchen, kontrollerar utrustningen och lottar om serve/mottagare/val av sida. Efter inslagning, vanligtvis max 2 minuter, är det dag att starta matchen. Domaren visar med handsignal vem som börjar serva och visar med hjälp av räkneverket ställningen i matchen.

Domaren håller koll på tiden när det gäller handdukstorkning, sidbyte och timeout.

Det finns en utsedd överdomare vid varje tävling som, i samverkan med tävlingsledare, ansvarar för att tävlingen flyter på som planerat. Överdomaren har mandat när det kommer till att varna/utvisa spelare och andra om uppträdandet är mycket olämpligt och om matchdomaren är utbildad. Överdomaren har ansvar för beslut när det kommer till skada och skadepaus på spelare.

DISKUSSIONS- OCH REFLEKTIONSFRÅGOR:

Varför ska man hälsa på motståndare och domare innan match?

När matchen är färdigspelad, vem/vilka tackar varandra och varför?

Vad händer om man inte tackar för matchen?

2

Du som spelare tycker säkert att det är jätteroligt att spela matcher, tävla och se hur det du tränat på går att få ut och omsätta i matchsituationer. Det är nu du får chansen att se hur ditt spel har utvecklats från träningshallen till tävlingsarenan. Vågar du prova den nya serven eller den nya skruven idag under match?

En domare har också tränat och förberett sig före match. Kanske läst på reglerna i regelsamlingen igen, kanske tränat framför spegeln med några olika handsignaler. Och framför allt sett till att domartröjan är rentvättad sedan senast den användes, att allt domarmaterial så som lottningsbricka och olika mätstickor finns med till matchen.

DISKUSSIONS- OCH REFLEKTIONSFRÅGOR:

Vem brukar vara domare? Känner du någon domare?

Du som spelare och domare befinner er i samma pingishage. Hur ska ni bete er mot varandra tycker du? Vad är viktigt?

Känner du till alla pingisregler? Hur kan du lära mer om dem?

3

Inom idrotten finns Riksidrottsförbundets värdegrund som ska finnas inom all idrott; t.ex. Glädje och Gemenskap och Rent spel.

Svenska Bordtennisförbundet antog 2017 en ny värdegrund där Rent spel ingår. Det innefattar bra bemötande, schyssta tag, fair play, inget fusk, ingen doping och så vidare.

DISKUSSIONS- OCH REFLEKTIONSFRÅGOR:

- Vad gäller när det kommer till olämpligt uppträdande?
- Vad kan du som spelare vinna på att ha ett bra uppträdande? Varför då?
- Vad händer om man skriker könsord?
- Vad händer om man inte tackar domaren efter matchen, efter en förlust t.ex.?
- Vad kan man få varning för?
- Hur många varningar är tillåtna innan man blir avstängd?



Foto: Filip Lundahl/SBTF

DEL 4: TRYGG OCH INKLUDERANDE IDROTT

Trygg och inkluderande idrott är en kunskapswebb med stöd- och utbildningsmaterial för att skapa en trygg och inkluderande idrottsmiljö. Webben består av tre delar och kan genomföras i grupp eller som självstudier.

Här finns länken till hela kunskapswebben; [Trygg, inkluderande och jämställd idrott](#)

De olika delarna är:

- En bra idrott för alla
- Normer
- Diskriminering
- Kränkningar och våld
- Förebygga
- Hantera
- Tips och övningar
- Ordlista

Hela eller delar av kunskapswebben kan användas som underlag för dialog och diskussioner tillsammans i träningsgruppen och är ett sätt att påbörja en utvecklingsresa tillsammans mot tryggare pingismiljö.

Materialet är öppet för alla och gratis.

LÄRGRUPPSMATERIAL FÖR DELTAGARE

Välkommen som deltagare i en lärgrupp! Lärgrupp är en del i din förenings utvecklingsarbete i samverkan med RF-SISU.

VAD ÄR EN LÄRGRUPP?

Viljan att lära och nyfikenheten att upptäcka tillsammans är det som kännetecknar lärgruppen. I en idrottsförening finns det mycket som är bra att känna till och lära sig mer om. En hel del som inte har med själva träningen att göra. Det kan handla om hur en bra ledare ska vara, vad som är bra att äta när man tränar eller hur man skapar delaktighet och ökar engagemanget i föreningen.

När ni har bestämt er för vilket ämne som just ni vill prata om är det dags att starta en lärgrupp. Lärgruppen är bra när man vill få igång ett samtal och öppna upp för utbyte av erfarenheter, olika perspektiv och upplevelser.

LÄRGRUPPEN OCH LÄRANDE MATERIAL

I lärgruppen kan man ta hjälp av material från RF-SISU i det ämne som man vill prata och lära mer om. Det kan till exempel vara böcker, filmer, poddar, dialogdukar eller varför inte tidningsartiklar. I lärgruppen finns ingen uttalad expert utan alla bidrar med kunskap och sina erfarenheter.

LÄRGRUPPEN OCH LÄRGRUPPSPLANEN

En lärgruppsplan är ett stöd till lärgruppsledaren eller utbildningsansvarig i föreningen. Även om alla i en lärgrupp förväntas delta aktivt behöver någon ta på sig ledartröjan. Vi kallar denna någon för lärgruppsledare. I en lärgrupp kan till exempel föreningsledare, föräldrar eller aktiva i föreningen vara deltagare.

I lärgruppsplanen finns frågor som underlättar för er när ni ska komma igång med ert samtal och reflektera utifrån ett ämne. Ett ämne som just ni har valt med koppling till er idrott och verksamhet i föreningen.

Ni bestämmer sedan hur er lärgrupp ska genomföras. Hur, när och var ni ska träffas och vad ni vill samtala om.

REGLER FÖR ATT GENOMFÖRA EN LÄRGRUPP

Om en lärgrupp ska godkännas som bidragsberättigad verksamhet i er förening gäller följande:

- Den måste pågå under minst 3 utbildningstimmar.
En utbildningstimme = 45 minuter. Det går att dela upp denna tid på fler tillfällen.
- Det måste vara minst 3 deltagare.
- Deltagarna måste vara minst 13 år. Avsteg kan göras och låta deltagare från 7 år vara med. En förutsättning då är att lärgruppen är anpassad för just denna grupp.

SÅ HÄR ANMÄLER DU ER LÄRGRUPP

Under våren 2026 ska tidigare IdrottOnline ersättas av Idrottsarenan. Ta kontakt med ditt RF-SISU-distrikt om du behöver hjälp med att registrera en lärgrupp.

Logga in i Idrottsarenan (från föreningens Idrottsarenan-hemsida). Gå till "Utbildning" > Gå till "Anmälan" och välj "Lärgrupp". Under fältet "Studieplan" väljer du aktuellt namn för



Foto: SBTf

den lärgruppsplan ni jobbar med. Fyll i de övriga fält som hör till er planering av lärgrupp. Klubbutbildning Trygg Pingis: Föräldrar/Matchfunktionärer, Styrelse och Föreningsledare eller Spelare/Tränare.

TIPS!

Hör av dig till en idrottskonsulent på ditt RF-SISU distrikt om det verkar krångligt eller om du inte förstår. Då får du hjälp med allt kring vad en lärgrupp och lärgruppsplan är och hur man gör. Enklare än så kan det inte bli.

LÄRGRUPP ÄR FOLKBILDNING, MEN VAD ÄR FOLKBILDNING?

Folkbildning är en form av lärande där deltagarna själva bestämmer vad de vill lära och veta mer om. I folkbildningen är mötet mellan människor och att lära av varandra genom samtal det viktigaste. Folkbildning utgår ifrån frivillighet, lust att delta, närhet och tillgänglighet. Perfekt för alla i en förening.

BERÄTTA ATT NI GÖR DET HÄR TILLSAMMANS MED RF-SISU

Det är viktigt att alla i din förening som deltar i RF-SISU:s folkbildningsverksamhet känner till att den genomförs tillsammans med just RF-SISU. Det är viktigt då det handlar om att säkerställa att din förening fortsatt ska kunna ta del av de resurser som RF-SISU har för att genomföra folkbildning i förening (läs mer nedan). Så, berätta gärna för alla i föreningen att ni gör det här tillsammans med RF-SISU.

RF-SISU DISTRIKTET – EN RESURS FÖR SÅVÄL LÄRGRUPP SOM FÖRENINGUTVECKLING

RF-SISU distriktet är SISU Idrottsutbildarnas och Riksidrottsförbundets regionala och lokala organisationer. Vi delar gärna med oss av erfarenheter, ger stöd och kraft till utvecklingsarbetet i just din förening. Ett samarbete som ni har både nytta och glädje av. För genomförandet av en lärgrupp kan till exempel RF-SISU distriktet genom folkbildningsanslaget bidra med visst stöd. Det kan handla om att ta kostnader för material, hyrd lokal, studiebesök, expertmedverkan med mera. Kontakta gärna RF-SISU så berättar vi mer om hur ett samarbete kan gå till.

LÄRGRUPPSMATERIAL FÖR LÄRGRUPPSLEDARE

Välkommen som lärgruppsledare hos RF-SISU – guide för lärgruppsledare.

LÄRGRUPPSLEDAREN

Lärgruppsledaren har en viktig roll i gruppen, men du behöver inte vara expert på ämnet ni ska samtala kring och du behöver inte kunna ha svar på alla frågorna. Det är gruppen tillsammans som ska skaffa den nya kunskapen och hitta svaren ni söker. Som lärgruppsledare är din uppgift att vara samordnare, pådrivare och inspiratör.

Här nedan får du tips och idéer som kan underlätta och vara till hjälp i ditt uppdrag.

SOM LÄRGRUPPSLEDARE FÖRVÄNTAS DU ATT

- ha intresse och engagemang i det aktuella ämnet ni valt att samtal kring,
- kunna leda arbetet och samtalet. Vara en samtalsledare som samordnar, inspirerar, driver på, strukturerar och sammanfattar,
- vara lyhörd för deltagarnas behov, förutsättningar och synpunkter. Ha kunskap om hur man utvecklar vi-känslan och teamandan.

Några ledord på vägen:

Fråga – Det bästa sättet att få igång ett samtal är att ställa frågor.

Styra – Styr så alla kommer till tals. Det skapar aktivitet och engagemang.

Lyssna – Visa engagemang, uppmärksamhet och intresse när deltagare har ordet.

Strukturer – Strukturera arbetet och samtalet, så att gruppen kommer framåt och inte fastnar för länge i en fråga.

Dämpa – Bromsa den eller de som ständigt yttrar sig, som svarar på frågor först eller jämt har en direkt lösning på problemen. Låt alla få möjlighet att tänka och tala.

FÖRSTA TRÄFFEN

Första gången ni ska träffas kan det kännas ovant för alla även om ni redan känner varandra. Några har kanske inte deltagit i en lärgrupp tidigare och oftast är det ett nytt ämne eller område man står inför. Några kanske tänker att det är som att hamna i skolan igen, men att arbeta i en lärgrupp är annorlunda. Ha därför inte alltför bråttom med att komma igång med själva arbetet. Börja förslagsvis så här:

Möblera

Ställ bord och stolar i en cirkel så att deltagarna lätt kan se varandra utan att behöva vrida eller vända sig. Det gör samtalet enklare. Välj en avskild lokal där ni kan samtala ostört.

Lär känna varandra

Starta med att var och en berättar lite om sig själv. Även om ni känner varandra sedan tidigare är det bra att alla får kom till tals, att få bli sedd. Du som lärgruppsledare kan till exempel be alla berätta om vad de känner till om ämnet eller vilka förväntningar man har.

Lär känna materialet

Dela ut eventuellt lärgruppsmaterial och/eller lyft fram de frågor som ni tillsammans ska diskutera och reflektera kring. Diskutera om ni behöver kompletterande lärgruppsmaterial.

Kanske finns det en intressant podd eller film som kan passa?

Du som lärgruppsledare kan därefter börja med att:

- Berätta vad en lärgrupp är.
- Berätta lite om RF-SISU och att ni gör det här i samarbete med oss.

Börja sedan att diskutera utifrån följande frågor:

- Vad vet vi redan nu i ämnet som vi ska prata om?
- Vad vill vi kunna och/eller göra när lärgruppen är över?
- Finns det några frågor vi vill ha svar på eller problem vi vill lösa?

Kom överens om ”spelregler” och gör en arbetsplan

Vilka dagar och tidpunkter ska vi träffas? Ska deltagarna kunna delta digitalt och vilket verktyg ska ni i så fall använda? Vilka ”trivselregler” gäller för oss som grupp? Vilka förberedelser behöver vi göra inför varje träff? Hur ska vi göra för att tillfällena ska bli så givande och meningsfulla som möjligt? Sammanfatta detta i en arbetsplan. Det är viktigt att ni gör arbetsplanen tillsammans även om lärgruppsmaterialet redan är bestämt.

Fortsätta

Efter denna inledning kan arbetet inriktas på det lärgruppsmaterial som ni valt. Till exempel på texten och diskussionsuppgifterna i lärgruppsmaterialet. Men tänk på att de viktigaste frågorna är de som ni själva formulerar. I slutet av träffen bör ni göra en kort tillbakablick – vad var speciellt intressant och viktigt? Kom även överens om vilka förberedelser som ska göras till nästa träff.

FORTSÄTTNINGEN

När första tillfället är avklarat har ni ”trådar att fånga upp”. När ni träffas igen kan du till exempel göra så här:

Laget runt

Gör en laget runt-runda där deltagarna får berätta om vad de funderat över sedan förra träffen. Klara ut det som var oklart eller tveksamt.

Vad ska göras?

Gå igenom vad ni ska gå igen vid dagens träff. Tydliggör vilka moment och avsnitt som är aktuella. Ska anteckningar göras? Bestäm vem som gör det.

Stanna upp

Gör då och då korta uppehåll för att klara ut eventuella tveksamheter och lyfta fram olika frågeställningar, påståenden eller funderingar.

Tänk på

Att variera arbetsformerna så att varje träff blir spännande och rolig. Förutom samtal och diskussioner kan man komplettera med:

- Studiebesök – för att skaffa inspiration, nya intryck och ytterligare kunskap.
- Fackmannamedverkan – en intressant person eller expert som tillför insikt och kompetens. Förbered egna frågor.
- Samverkan – träffa andra lärgrupper för idéutbyte.
- Ha kortare inslag av praktik – för att pröva på och förstärka det som behandlas teoretiskt.
- Dokumentera – visa upp ert arbete genom exempelvis att dela ert arbete på sociala medier (kontrollera att alla deltagare godkänner det).

Avslutning

I slutet av träffen bör ni göra en kort tillbakablick – vad var speciellt intressant och viktigt? Kom även överens om vilka förberedelser som ska göras till nästa träff.

SISTA TRÄFFEN

Efter att ha arbetat igenom de sista momenten eller avsnitten kan ni göra en tillbakablick och summering med hjälp av följande frågor:

- Vad har vi lärt oss för nytt?
- Vad har varit särskilt intressant?
- Har vi fått svar på våra frågor och funderingar?
- Hur kan vi dra nytta av det vi har lärt oss?
- Vad har varit bra i vårt sätt att arbeta och vad skulle vi kunna göra annorlunda?
- Ska vi fortsätta med nya ämnen?

Därefter får du fira att du just genomfört ditt första uppdrag som lärgruppsledare.

BRA ATT VETA

Vad är anordnarskap och hur tydliggör jag det?

Det är viktigt att alla i din förening som deltar i RF-SISU:s folkbildningsverksamhet känner till att den genomförs tillsammans med just RF-SISU. Vi kallar det för anordnarskap. Din uppgift som lärgruppsledare är att berätta att ni gör det här tillsammans med RF-SISU och lite kort om vad RF-SISU är och kan hjälpa till med.

RF-SISU distriktet – en resurs för föreningsutveckling

Det finns 19 RF-SISU distrikt i Sverige. De är Riksidrottsförbundets och SISU Idrottsutbildarnas regionala och lokala organisationer. Vi delar gärna med oss av erfarenheter, ger stöd och kraft till utvecklingsarbetet i just din förening. Ett samarbete som ni har både nytta och glädje av. För genomförandet av en lärgrupp kan till exempel RF-SISU genom folkbildningsanslaget bidra med visst stöd. Det kan handla om att ta kostnader för material, hyrd lokal, studiebesök, expertmedverkan med mera. I ditt RF-SISU distrikt finns idrottskonsulenterna som arbetar nära föreningarna för att ge stöd i olika utvecklingsarbeten. Idrottskonsulenterna är kunniga och engagerade och har ett genuint intresse för att varje förening mår bra och utvecklas dit de vill. De utgår alltid från föreningarnas behov och nuläge.

Varför ska jag redovisa?

Att genomföra en lärgrupp eller någon av de andra formerna för folkbildning innebär ett visst administrativt arbete. Redovisningen är en förutsättning för att din förening ska få tillgång till det stöd som RF-SISU erbjuder samt statliga, regionala och kommunala medel som finns att få. Ni kan se redovisningen som ett kvitto på allt bra som du och din förening har gjort. Med hjälp av redovisningen kan även du och din förening få tillgång till statistik över hur föreningens folkbildningsarbete har sett ut över tid.

Hur redovisar jag?

Redovisningen av er lärgrupp gör du från våren 2026 i Idrottsarenan, den nya administrativa plattformen för idrottsrörelsen. RF-SISU:s idrottskonsulent kan ge lokala kurser och visa dig hur du kan redovisa lärgruppen.

TIPS! Här finns en [webbutbildning för dig som lärgruppsledare](#).

RIKTLINJER FÖR TRYGG PINGIS

BAKGRUND:

Från och med 1 januari 2020 är FN:s konvention om barnets rättigheter, Barnkonvention, lag i Sverige, konventionen består av 54 artiklar. Barnkonventionen skyddar barns rättigheter och är beslutad av FN. Alla under 18 år räknas som barn.

Ta gärna del av en kort version av Barnkonventionen från Rädda Barnen.

Lagen gäller också för idrottsrörelsen, det framgår av Riksidrottsförbundets, RF:s, stadgar. För att underlätta förståelsen och tillämpningen av Barnkonventionen har RF gett ut en guide för idrottsföreningar och förbund.

LÄNKAR

Styrande dokument:

- [RF:s stadgar](#)
- [Riktlinjer för Barn- och Ungdomsidrott](#)
- [Idéprogrammet Idrotten vill](#)
- [Svenska Bordtennisförbundets stadgar](#)

Av Svenska Bordtennisförbundets, SBTF:s, Stadgar, 1§, framgår att ändamålet med verksamheten är att främja, utveckla och administrera bordtennisidrotterna bordtennis, bordtennis-TTX, minibordtennis och e-bordtennis.

SBTF:s vision: Svensk bordtennis - världens bästa.

SBTF:s verksamhetsidé: Bordtennis ska vara lättillgängligt och alla ska erbjudas möjligheten att spela och verka inom bordtennisen utifrån egna förutsättningar och ambitioner.

SBTF:s värdegrund: För alla, Samverkande, Utvecklande och Rent spel.

SBTF:s riktlinjer för Registerutdrag

TRYGGA BORDTENNISMILJÖER

För att skapa trygga och utvecklande idrottsmiljöer har idrotten gemensamt skapat fyra grundprinciper, baserade på idrottens värdegrund, som ska vara vägledande för idrottslig verksamhet inom förbund och föreningar. Tillsammans lägger de grunden för ett tryggt, utvecklande och hållbart idrottande (Idrotten vill). Principerna är:

1. Glädje och gemenskap.
2. Demokrati och delaktighet.
3. Allas rätt att vara med
4. Rent spel

SBTF:s riktlinjer "Trygg Pingis" utgår från dessa, idrottens gemensamma grundprinciper för att alla ska känna sig välkomna och trygga inom svensk bordtennis. Kopplingen vidare till SBTF:s verksamhetsidé och värdegrund beskrivs nedan.

Bordtennis ska vara lättillgängligt och vi ska erbjuda alla möjligheten att spela och verka inom bordtennisen utifrån egna förutsättningar och ambitioner. Verksamhetsidéen tillsammans med SBTF:s värdegrund; För alla, Samverkande, Utvecklande och Rent spel lägger grunden för Trygg Pingis. Svensk bordtennis ska uppfattas som lättillgänglig, rolig, modern och inspirera till att lära mer och utvecklas. I vårt avlånga land behöver vi alla



Foto: SBTF

samverka och hjälpas åt för att lyckas.

Riktlinjerna för Trygg Pingis ska bidra till allas möjlighet att utöva och verka inom bordtennisen utifrån sina förutsättningar och ambitioner samt riktar sig till alla olika roller inom bordtennisen - "vi är varandras trygga bordtennismiljö".

FÖR ALLA

Trygg Pingis tar ett avstamp från Barnkonventionen och ska i första hand främja barns bordtennisutövande, men ska även underlätta för och omfatta andra verksamma; tränare, ledare, domare, funktionärer och föräldrar. Alla ska känna trygghet när man spelar och utövar bordtennis på olika sätt. Trygga ledare ger trygga spelare.

En trygg bordtennismiljö bygger på likabehandling och att allas åsikt är lika mycket värd.

SAMVERKANDE

Trygg Pingis tar fasta på den helhet som involverade personer skapar tillsammans. Ömsesidig respekt och samverkan ska skapa en tryggare bordtennismiljö för alla.

Utbildnings- och stödmaterial inom Trygg Pingis, anpassat för olika målgrupper, ska främja de olika gruppernas samverkande med varandra för att skapa en tryggare helhet.

Trygg Pingis är en del av trygg idrott. Således ska SBTF:s riktlinjer och utbildningsmaterial om Trygg Pingis möjliggöra för involverade personer att samverka med Riksidrottsförbundet, föreningar, distrikt och andra idrottsförbund, för att gemensamt främja ett tryggt idrottande.

UTVECKLANDE

Föreningar som arbetar med Trygg Pingis ska kontinuerligt kunna utveckla verksamheten och få stöd i arbetet av fysiskt material och av RF/SISU:s konsulenter på distriktsförbunden.

En stor del av materialet för Trygg Pingis är av utbildningskaraktär, vilket ska bidra till utveckling för såväl individ som förening.

Trygg Pingis ska vara utvecklande för bordtennisen i stort och de som är involverade i bordtennisen.

Trygg Pingis är inget fulländat/slutgiltigt mål utan styrelser, föreningar och alla individer behöver tillsammans ständigt arbeta aktivt med att skapa goda förutsättningar för varandra, bearbeta kulturfrågor, bryta mönster och normer. Ett arbete som ständigt ska pågå för utveckling i rätt riktning och som ska följas upp och utvärderas för att sedan förbättras.

RENT SPEL

Bordtennisens regelverk ska efterlevas. Inom Trygg Pingis finns utbildnings- och stödmaterial riktat till spelare, domare, föräldrar, tränare och funktionärer som ska bidra till att så sker, i samverkan och samspel med varandra.

En trygg bordtennismiljö skapar goda förutsättningar och bidrar till att fler stannar längre inom bordtennisen och blir således tydligare del av ett demokratiskt sammanhang.

"Inom idrottsrörelsen råder nolltolerans mot all form av mobbning, trakasserier, hot, våld och övergrepp. Alla – barn, ungdomar och vuxna – ska kunna idrotta utan att riskera att utsättas för detta." (Riksidrottsförbundet)

TIPS TILL FÖRENINGAR:

Föreningar uppmanas ha tydliga rutiner för att upprätthålla en trygg verksamhet. Samtliga

klubbmedlemmar bör därför värna om varandras trygghet. Det gemensamma ansvaret för en trygg idrott innebär även att ärenden som uppstår hanteras. Det är ytterst styrelsen i föreningen som bär ansvaret för trygg verksamhet lokalt.

Att arbeta för att förbättra och utveckla verksamheten mot Trygg Pingis kan göras på många sätt; att utbilda ledare kan vara en del.

I utbildningen Bordtennistränare bas finns bland annat avsnitt om "Jag och ledarskapet" där förutsättningarna för trygghet och glädje starkt betonas och flera verktyg som kommunikation, delaktighet och bemötande berörs.

I utbildningen Bordtennistränare klubb finns bland annat ett avsnitt "En i gemenskapen" som handlar mycket om trygga bordtennismiljöer och vad som händer om idrottens värdegrund inte följs och spelare eller tränare far illa. I utbildningen finns även en del generell guidning om hur man kan ta sig an problemen.

Alla inom svensk bordtennis som har direkt eller regelbunden kontakt med barn ska från 1 januari 2020 uppvisa ett begränsat registerutdrag ur Polisens belastningsregister. SBTF har tagit fram särskilda riktlinjer för detta arbete.

HANDLINGSPLAN/CHECKLISTA OM/NÅR NÅGOT HÄNDER

- 1) Om du upplever att idrottens/bordtennisens värdegrund bryts ska du i första hand kontakta din förenings styrelse för att få hjälp med ditt ärende.
 - a) Exempel på områden som din upplevelse kan handla om är diskriminering, kränkande behandling, sexuella övergrepp, trakasserier, selektering, missbruk, ekonomiska oegentligheter* och medlemskap.
- 2) Nästa organisationsnivå som ska vara till hjälp för dig eller föreningens styrelse är RF/SISU:s sak kunnig inom barn- och ungdomsidrott. Det finns i dagsläget 19 distrikt inom RF/SISU, som är nära din egen bordtennisorganisation. Sakkunnig person i ditt RF/SISU-distrikt är anställd och har kompetens i frågorna samt nätverkskontakter för mer stöd. Här får du professionellt stöd och hjälp i regel utan extra kostnad, anställda personer finns där för dig. Även SDF, ditt distriktsförbund inom svensk bordtennis, kan vara till hjälp.
- 3) I vissa fall kan ytterligare hjälp behövas och då kontaktar du Svenska Bordtennisförbundet, SBTF, (genom barn- och ungdomsansvarig Marit Brodd Almgren marit@sbtf.se) som bistår med handledning och vidare guidning om tillvägagångssätt samt om handlingsplan ska upprättas.
- 4) Bestraffningsärenden, dvs förseelser som kan bli föremål för bestraffning, regleras i RF:s stadgar, 14:e kapitlet 2§ (sid 29). Den som anser att en straffbar handling har begåtts enligt den nämnda paragrafen ska göra en skriftlig anmälan till SBTF:s Disciplin-kommitté; info@sbtf.se som hanterar dessa.
- 5) Om ärendet inte kan hanteras och klaras av i varken förening, distrikt, RF/SISU-distrikt eller SBTF, finns Riksidrottsförbundets, RF:s, Idrottsombudsman att kontakta och få stöd och hjälp av. Kontaktuppgifter:
 - a) Telefon 08-627 40 10 och idrottsombudsmannen@rf.se
 - b) Det finns också en visseblåsarfunktion på RF som kan användas för känsliga ärenden, öppet eller anonymt. <https://report.whistleb.com/sv/riksidrottsforbundet>

*Om värdegrunden bryts på grund av ekonomiska oegentligheter kontakta info@sbtf.se så guidas du till rätt person inom Svenska Bordtennisförbundet.

RIKTLINJER FÖR HANTERING AV REGISTERUTDRAG

RIKTLINJER FÖR HANTERING REGISTERUTDRAG INOM SVENSKA BORDTENNISFÖRBUNDET, SBTF

Sedan 1 januari 2020 finns en bestämmelse att alla idrottsföreningar och specialidrottsförbund inom Riksidrottsförbundet, RF, ska kontrollera begränsat registerutdrag från Polisen, för alla som arbetar med eller på annat sätt har direkt och regelbunden kontakt med barn. I registerutdraget går det att se om personen är dömd för något av de allra grövsta brotten: mord, dråp, grov misshandel, människorov, samtliga sexualbrott, barnpornografibrott eller grovt rån.

Det här är en del av det förebyggande arbetet med att skapa trygga idrottsmiljöer och gäller alla oavsett hur länge en person varit aktiv i en förening eller hur väl man känner varandra.

Förening/förbund ska begära utdrag av alla, från 15 år, i sin verksamhet som arbetar med eller på annat sätt har direkt och regelbunden kontakt med barn. Barn är alla under 18 år.

Observera att föreningens eller specialidrottsförbundets löpande trygghetskapande och förebyggande arbete är av stor prioritet, exempelvis med återkommande ledarutbildning och förebyggande åtgärder för att minska riskerna för att barn far illa. Hantering och kontroll av registerutdrag ersätter inte den delen av arbetet.

VAD INNEBÄR DIREKT OCH REGELBUNDEN KONTAKT MED BARN?

Enligt Riksidrottsförbundets (RF) regelverk ska registerutdrag göras för den som har direkt och regelbunden kontakt med barn. Relevanta omständigheter kan handla om vilken typ av kontakter det rör sig om, vilken intensitet kontakterna har samt om de alltid utförs i närvaro av vårdnadshavare eller annan vuxen. Här måste också beaktas om varaktiga relationer och förtroenden skapas, vilket utgör en risk för att sexuella eller andra övergrepp kan uppstå.

- SBTF rekommenderar att registerutdrag inhämtas för samtliga uppdragstagare, förtroendevalda eller ledare, som oftare än en gång per månad, kommer i direkt kontakt med barn.

Med direkt kontakt ska förstås att situationer kan uppkomma där ledaren, utan att vårdnadshavare är närvarande, har en sådan nära kontakt med barn att fysisk beröring är möjlig och där varaktiga relationer och förtroenden skapas.

VILKA PERSONER OMFATTAS?

- SBTF rekommenderar att registerutdrag inhämtas för samtliga uppdragstagare, förtroendevalda och ledare som har direkt eller regelbunden kontakt med barn.

Bordtennisdomare kan vid olika tillfällen ha direkt kontakt med barn, men sammanhanget som domarna möter barnen innebär att de, även om de med viss regelbundenhet kan döma samma lag eller spelare, inte har den kontakt med utövaren där varaktiga relationer och förtroenden normalt skapas. Domare möter dessutom alltid barnen i tävlings- eller seriearrangemang där vårdnadshavare eller andra vuxna är närvarande.

- SBTF rekommenderar att registerutdrag normalt inte behöver inhämtas för domare vid tävlings- eller seriearrangemang.

HUR SER PROCESSEN OCH OMFATTNINGEN UT?

- SBTF anvisar att kontroll av registerutdrag alltid görs i samband med rekrytering av ny person som omfattas av vår rekommenderade hantering. Med rekrytering avses anställning, tilldelning av uppdrag eller uppgift som innebär direkt och regelbunden kontakt med barn. Endast den som faktiskt erbjuds en anställning eller ett uppdrag ska av integritetsskäl kontrolleras, varför kontrollen bör ske som ett sista led i ett rekryteringsförfarande.

- SBTF rekommenderar att löpande kontroll av registerutdrag för befintliga anställda, uppdragstagare eller förtroendevalda görs med maximala intervall varannat år, dock gärna varje år om möjligt.

Föreningen/förbundet är ansvarig för att kontroll genomförs. Utdrag visas av den enskilde i original och återlämnas direkt. Inga utdrag ska arkiveras av föreningen, endast en notering om att kontroll är genomförd ska dokumenteras. IdrottOnline ger idag visst stöd för det administrativa arbetet. De som är ansvariga för kontrollen kan, av förklarliga skäl, inte kontrollera sig själva och kontrollen ska hanteras inom organisationen av annan person och se till att jävssituation inte uppstår. Förslag på rutiner finns i nedanstående länkar till lathundar från Riksidrottsförbundet.

LÄNKAR

- [Lathund registerutdrag för idrottsförening – RF](#)
- [Frågor och svar – RF](#)

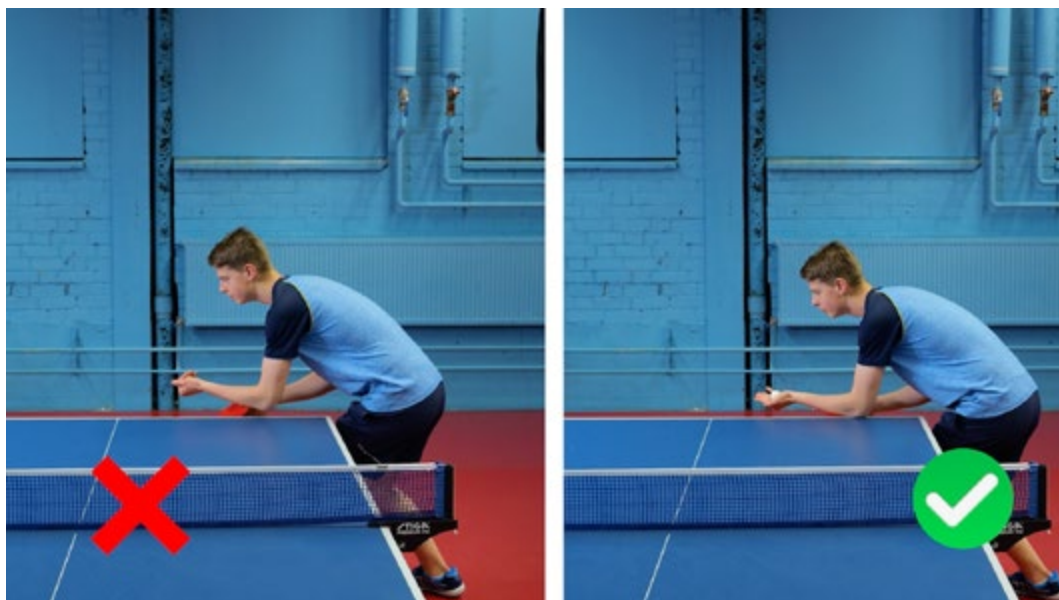
SBTF/Riktlinjer upprättade i augusti 2022 och justerade i mars 2026.

VIDEOR



TRYGG PINGIS

Svenska Bordtennisförbundet har producerat videon [Trygg Pingis](#).



SÄKER SERVE

Svenska Bordtennisförbundet har producerat videon [Säker serve](#).

LOGOTYPEN TRYGG PINGIS

SVENSKA BORDTENNISFÖRBUNDETS LOGOTYP FÖR TRYGG PINGIS

Svenska Bordtennisförbundet har tagit fram profilen Trygg Pingis som ska visa på föreningar och klubbar som aktivt arbetar med att säkra upp och utföra en trygg och säker miljö för pingis.





**SVENSKA
BORDTENNISFÖRBUNDET**