



RÁÐGEVINGIN

TRYGGUR ÍTRÓTTUR

Framløga um tryggan ítrótt til feløg og foreldur

2026



betri trygging



Hvat er tryggur ítróttur?

Enska heitið fyri trygg ítróttumhvørvi er "safeguarding". Safeguarding merkir, at øll, sum varða av ítróttinum, taka stig til, at børn og ung skulu kenna seg trygg og trívast, tá ið tey koma til venjing og kappingar. Íðkarar eiga at venja og kappast í einum sunnum og stuðlandi umhvørvi uttan ágang og harðskap. Øll mugu arbeiða fyribyrgjandi og at taka ábyrgd, tá ið viðbreknar støður henda.



Ítróttafelagsskapurin skal vera góður og tryggur fyri øll.
Børn og ung skulu kenna seg trygg og trívast, tá ið tey venja og kappast.
Henda síða er ætlað øllum, sum kunnu koma í viðbreknar støður í ítróttinum.

Men ...

3 av 4 hava havt eina neiliga uppliving í ítrótti

1 av 6 halda, at tað er OK at skelda ein liðfelaga

1 av 10 eru givin í ítrótti vegna happing

1 av 10 hava upplivið grovan ágang í ítrótti



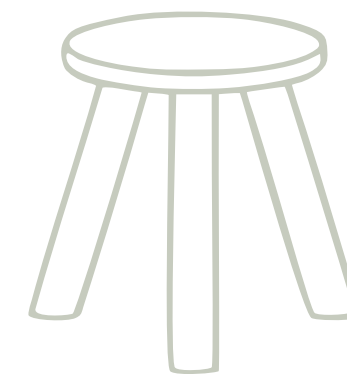
**Nevndin í ítróttafelagnum hefur eina serliga ábyrgd
at seta í verk og fylgja leiðreglum um trygd og trivna.**

www.trygguritrottur.fo



Hvør er partur av loysnini?

Nevnd og venjarar



Íðkarar

Foreldur



Ítróttafelagsskapurin skal vera góður og tryggur fyri øll.
Børn og ung skulu kenna seg trygg og trívast, tá ið tey venja og kappast.
Henda síða er ætlað øllum, sum kunnu koma í viðbreknar støður í ítróttinum.

Kunning

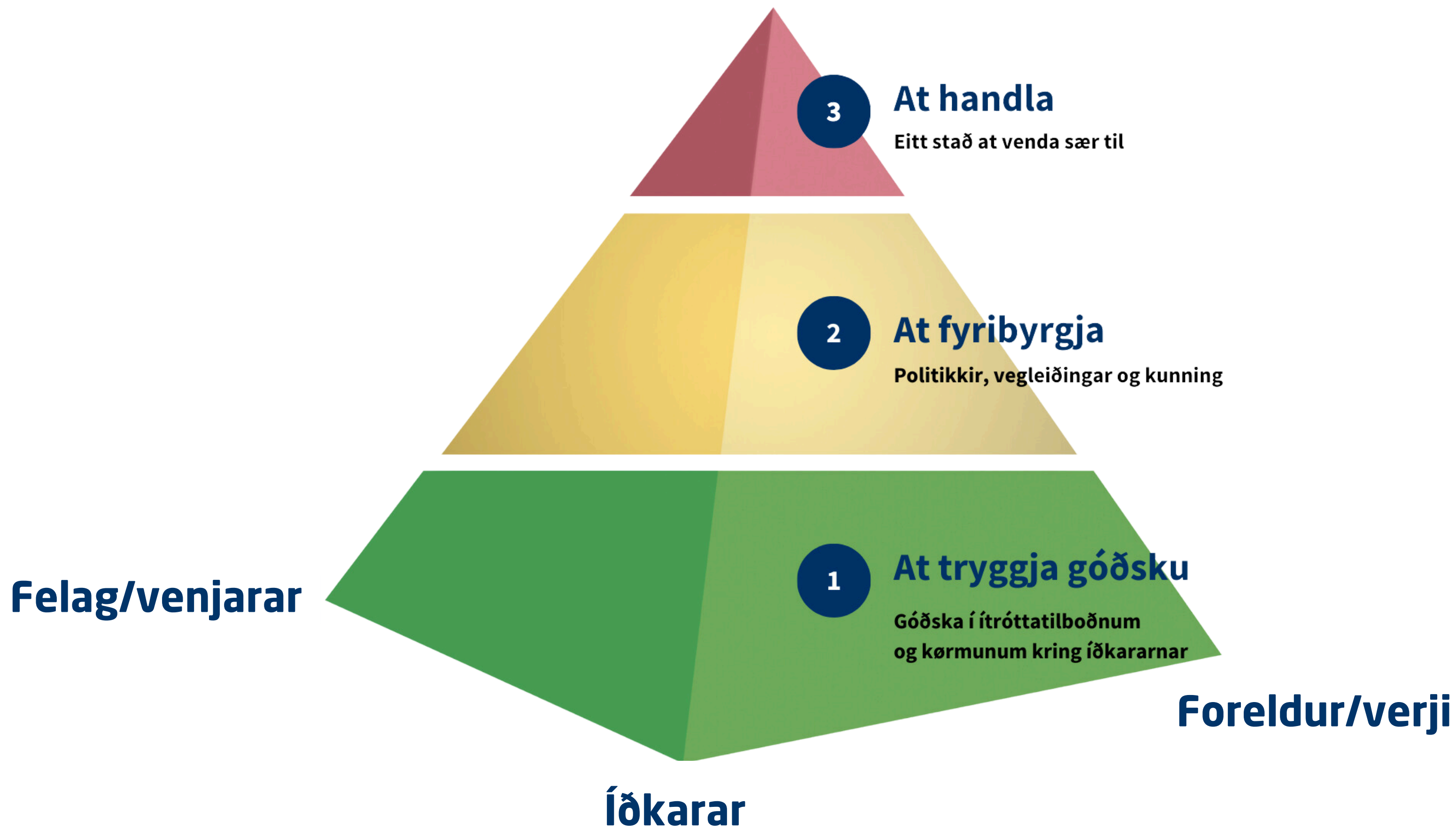
Um trygd og trivna

Ráðgeving

Um viðbreknar støður

Spyr

Um viðbreknar støður





Soleiðis arbeiða vit við trygd og trivnaði

Tey trý stigini í arbeiðnum við trygd og trivnaði +

Orðið tykkara egna politikk fyri trygd og trivnaði í felagsskapinum +

Tilnevnið ein trygd- og trivnaðarpersón +

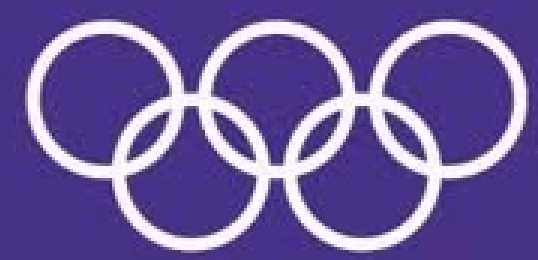
Kunnið venjaramar við ársbyrjan +

Venjarar hava ábyrgd av at tosa børnini um trygd og trivna +

Foreldur skulu kunnast um, at tey eisini hava ábyrgd +

Øll skulu kenna ábyrgd av at siga frá +

Eftirmetið virði og leiðreglur árliga +



Athlete

Hvør kann spyrja?

Øll kunnu spyrja. Eingin spurningur er ov býttur at seta.

Ráðgevingin er fyri øll, ið hava samband við føroyskan ítrótt og hava tørv á at tosa við onkran.

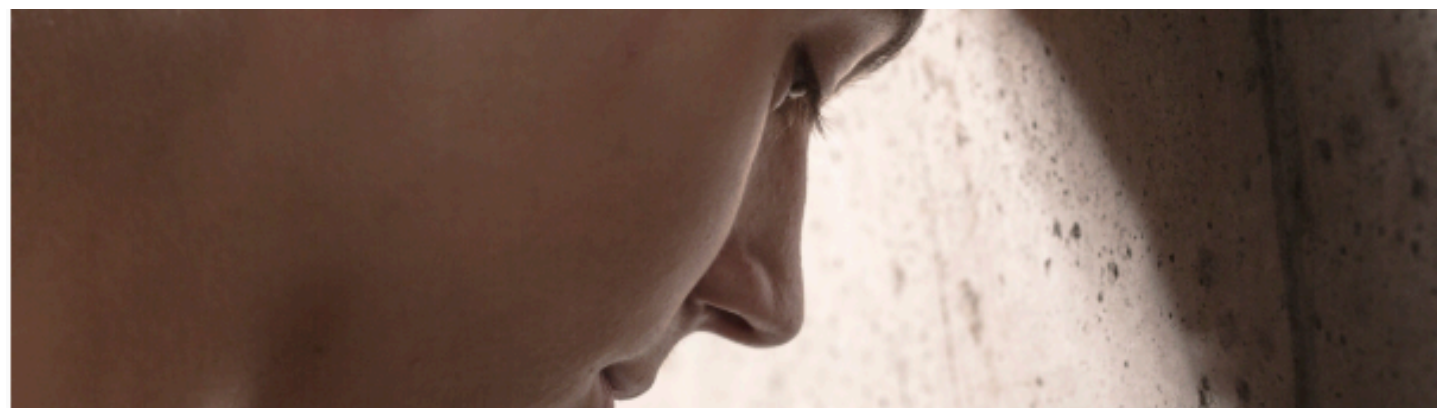
Tað kann til dømis verða ítróttafólk, venjarar, hjálparfólk, nevndarlimir, foreldur og onnur.

Tað hevur einki at siga, hvønn aldur tú hevur.

Alt er í trúnaði, og tú kanst tosa og spyrja um júst tað, tú hevur hug til og tørv á.

Ráðgevarnir, sum eru í ráðgevaratoyminum, hava øll hollar royndir bæði at ráðgeva og vegleiða.

Einki er tabu, flovisligt ella skomm.



Tak vandatekin í álvara!

Øll hava ábyrgd

Tak stig, hóast tú ivast

Er tað rætt, sum eg upplivi?

Er tað rætt, sum eg síggi?

Er vandi fyri at eg gera tingini verri?

Hvat kann eg spyrja um?

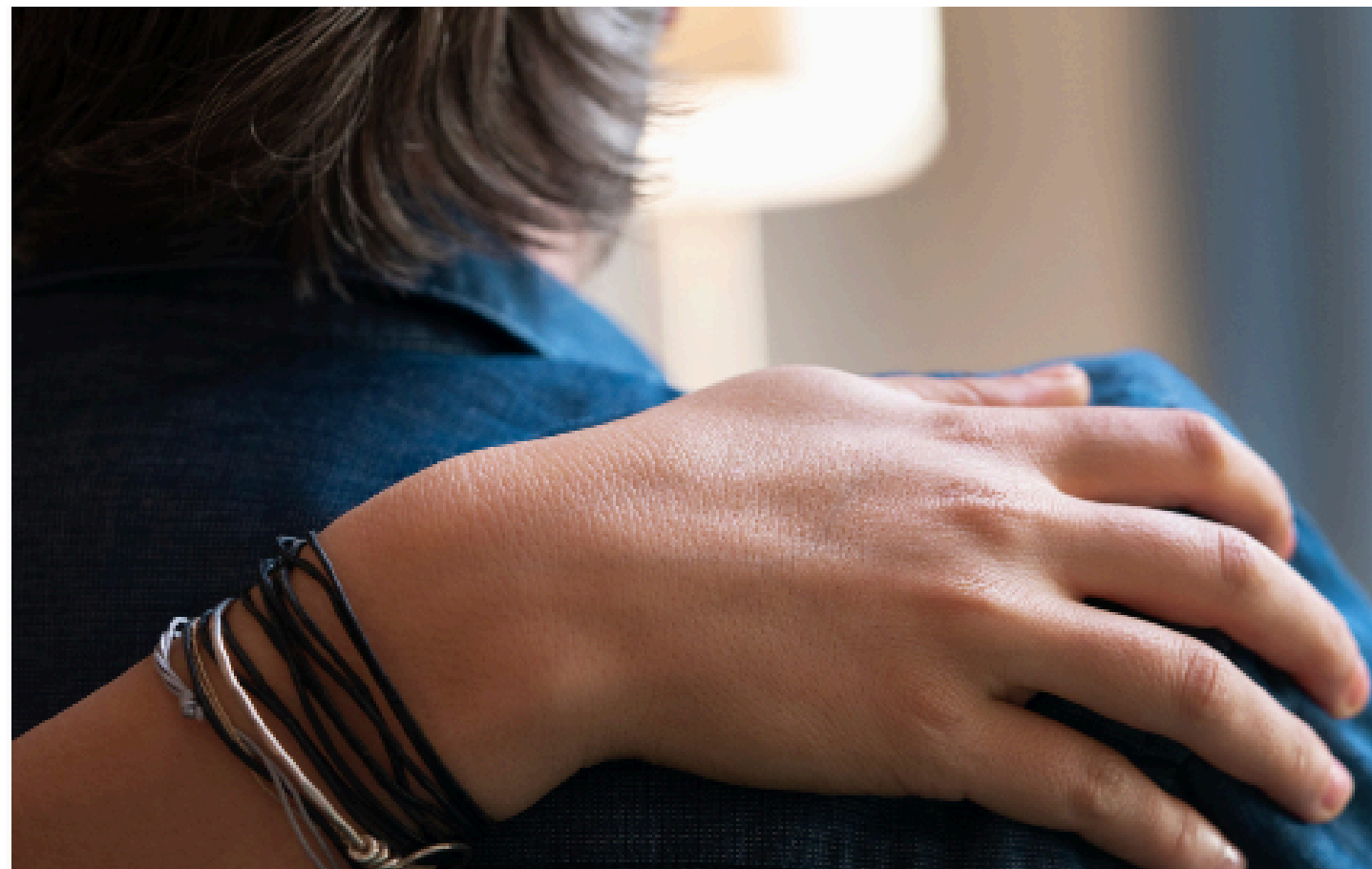
Einki er ov lítið ella ov stórt at práta um.

Tað kann vera ein stúran ella ein leitan eftir vegleiðing um, hvar tú kanst fáa hjálp?

Tað kann eisini vera at leita sær hjálp til ein, sum stendur tær nær.

Ávísing til tilboð, tænarur ella okkurt heilt annað.

Vísir tað seg, at upplýsingar verða givnar, sum ráðgevarnir meta eru til skaða fyri teg ella onnur, so hava vit skyldu at boða frá til rætta myndugleika.



Ráðgevingin er opin týsdagar frá 19.00 – 21.00

KJATTA DULNEVNT

RING TIL OKKUM

+298 23 26 00

SKRIVA TIL OKKUM

radgevingin@trygguritrottur.fo

Vit hava tagnarskyldu!