RÁÐGEVINGIN
TRYGGUR ÍTRÓTTUR

Framløga um Tryggan Ítrótt

til feløg og foreldur

betri trygging

RÁÐGEVINGIN
TRYGGUR ÍTRÓTTUR

Hvat er tryggur ítróttur?

Enska heitið fyri trygg ítróttaumhvørvi er »*safeguarding*«. Tað merkir, at øll, sum varða av ítróttinum, taka stig til, at børn, ung og vaksin **skulu kenna seg trygg** og trívast, tá ið tey koma til venjing og kappingar.



RÁÐGEVINGIN
TRYGGUR ÍTRÓTTUR

Hvat er tryggur ítróttur?

Íðkarar eiga at venja og kappast í einum **sunnum og stuðlandi umhvørvi** uttan ágang og harðskap. **Øll** mugu arbeiða fyribyrgjandi og taka ábyrgd, tá ið viðbreknar støður henda.



RÁÐGEVINGIN
TRYGGUR ÍTRÓTTUR

Hví í ítróttinum?

- Ítróttur endurspeglar samfelagið
- Harðskapur og ágangur henda í øllum umhvørvum
- Er hent, hendir og fer at henda

RÁÐGEVINGIN
TRYGGUR ÍTRÓTTUR

NORGES IDRETTSFORBUND 8

SONDRE 7 ÅR



Han blir ikke hentet etter trening og blir stående alene. Du står på farten til å kjøre hjem i bilen alene. Hva gjør du?

TRYGG PÅ TRENING med Redd Barna

RÁÐGEVINGIN
TRYGGUR ÍTRÓTTUR

Ótryggur ítróttur

- Ágangur
- Kynsligur ágangur
- Happing
- Sálarligur harðskapur
- Kropsligur harðskapur
- Mismunur



RÁÐGEVINGIN
TRYGGUR ÍTRÓTTUR

Ágangur – álvarslig, tilætlað gerð

Ágangur er álvarsamar og tilætlaðar gerðir ella misrøkt, sum ávirka heilsuna, menningina og virðing fyri barninum. Sløg av ágangi eru:

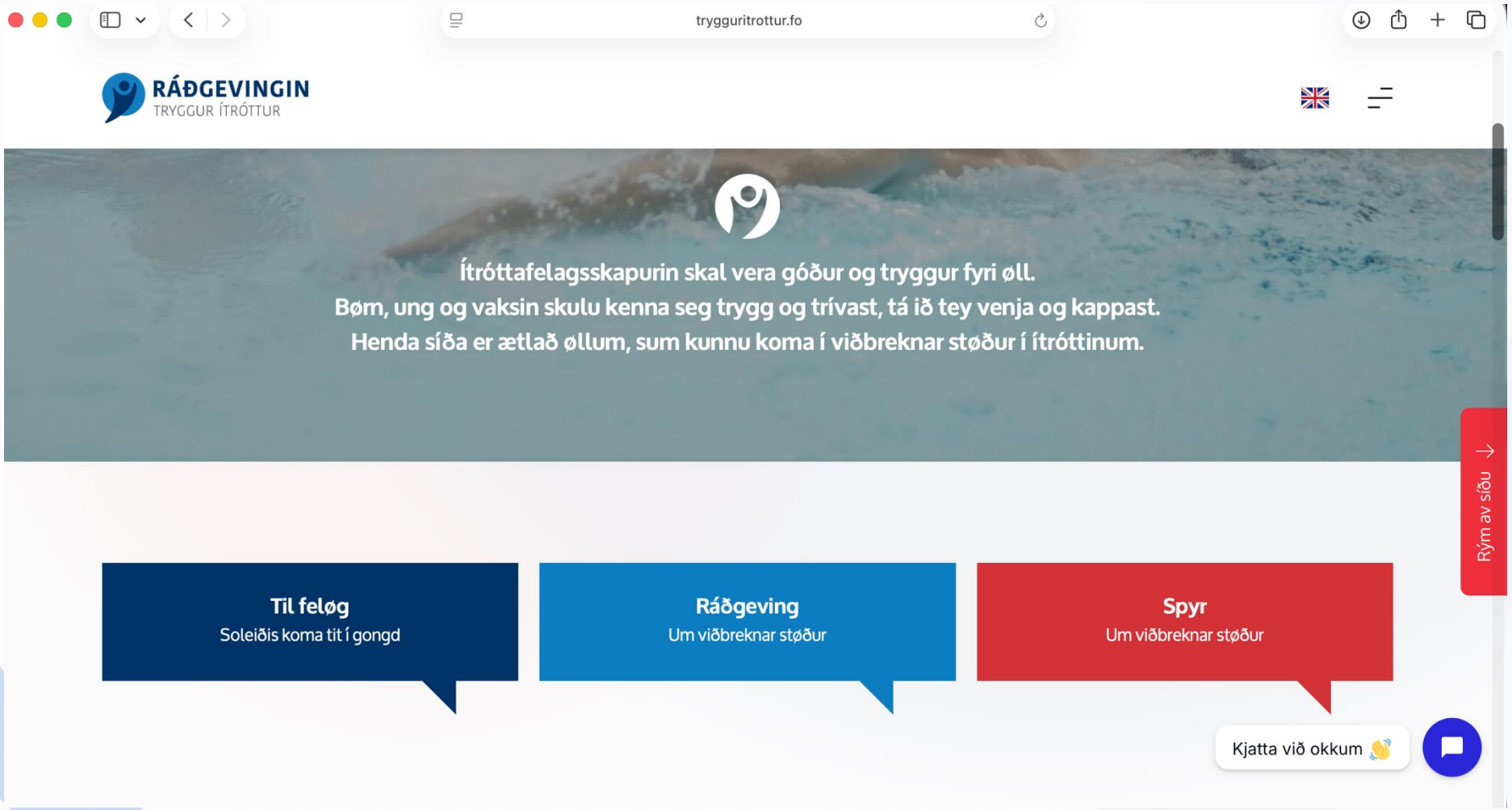
- **Kropsligur ágangur**: Tilætlaðar harðskapsgerðir, so sum at sláa, skumpa ella fasthalda
- **Sálarligur ágangur**: Hóttanir, happing, diskriminatión og hatursgerðir, kúgan (siðvenjur, bólkatrýst og annað – við ella uttan samtykki – sum setur trivnaðin í vanda)

RÁÐGEVINGIN
TRYGGUR ÍTRÓTTUR

Ágangur – álvarslig, tilætlað gerð

- **Kynsligur ágangur**: Allar kynsligar gerðir mótvegis einum barni, har í millum *grooming*, óynskt kynsligt uppmerksemi, misnýtsla ella framleiðing av ella spjaðing av kynsligum myndum.
- **Vanrøkt**: Álvarslig vanrøkt, har barnið ikki fær grundleggjandi umsorgan, so sum mat, svøvn, reinføri og verju.
- **Misnýtslu av áliti:** Tá ein venjari ella vaksin, sum børn og ung hava álit á, brúkar sína støðu til fyrimun fyri seg sjálva/n, t.d. til at taka stig til ella hava óhóskandi samband við einum undir 18 ár.

RÁÐGEVINGIN
TRYGGUR ÍTRÓTTUR



RÁÐGEVINGIN
TRYGGUR ÍTRÓTTUR

Ráðgevingin

- Øll kunnu venda sær til ráðgevingina at fáa vegleiðing
- Ivastøður
- Dulnevnt
- Opið týskvøld 19:00 – 21:00
- Telefon, teldupost og kjatt

RÁÐGEVINGIN
TRYGGUR ÍTRÓTTUR

Ráðgevingin – 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 – Ítróttarfólk, 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.
- Einki er tabu, flovisligt ella skomm.

RÁÐGEVINGIN
TRYGGUR ÍTRÓTTUR

Ráðgevingin – 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 vera at leita hjálp til ein, sum stendur tær nær.
- Ávísing til tilboð, tænastur 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
TRYGGUR ÍTRÓTTUR

Filmur um mørk

- https://www.trygguritrottur.fo/wp-content/uploads/2024/05/SAMTYKKI_I_ITROTTIVID_FO_TEKST.mp4

RÁÐGEVINGIN
TRYGGUR ÍTRÓTTUR

Verið varug við vandastøður

- At vera einsamallur við íðkara
- Samskifti á sosialu miðlunum við einstakar íðkarar
- Nærkontakt
- Romantiskt/kynsligt samband

RÁÐGEVINGIN
TRYGGUR ÍTRÓTTUR



RÁÐGEVINGIN
TRYGGUR ÍTRÓTTUR

Mannagongd hjá FSF

Hvat gert tú, um okkurt kennist skeivt ella ótrygt?

Halt høvdið kalt

- Tak støðuna í álvara uttan at blanda øll uppí
- Uttan so at onkur er í vanda! Vend tær so til myndugleikarnar

Skráset í stuttum

- Hvat tú hevur sæð ella hoyrt, nær og hvar, so at tað er nemmari at minnast
- Ver **objektiv** - tað er *ikki* tín ábyrgd at taka støðu til, um tað er rætt ella skeivt

Vend tær til felgagið/sambandið

- Trygd- og trivnaðarpersónin í felagnum/samban dinum
- Ráðgeving Tryggur Ítróttur

Tryggja trúnað

- Halt upplýsingum í trúnaði, men syrg samstundis fyri, at støðan verður handfarin

RÁÐGEVINGIN
TRYGGUR ÍTRÓTTUR

Leiðreglur

LEIÐREGLUR

Soleiðis eru vit **trygg saman**

Vit hava øll – venjarar, íðkarar, nevndarlimir, foreldur og onnur avvarðandi – **ábyrgd av trygd og trivnaði í ítróttaumhvørvinum**

1. Vit vísa virðing og umsorgan
Vit vísa umsorgan og virða onnur – bæði á leikvøllinum, í sosiala felagsskapinum og á netinum. Vit hvørki gera ella siga nakað, sum niðrar, særir ella ger onnur ótrygg.

2. Vit góðtaka ikki mismun, happing ella harðskap
Vit loyva ongum at happa, hótta ella misnýta onnur – hvørki við orðum, gerðum ella á sosialum miðlum. Eingin skal vera fyri mismuni í føroyskum ítrótti.

3. Vit virða persónlig mørk, tá ið vit nerta onnur
»Trygg nerting« merkir, at tá kropsligt samband er neyðugt, er tað altíð viðkomandi og hóskandi.

4. Vit góðtaka ikki kynsligan ágang
Vit góðtaka ikki støður, útsagnir og gerðir, sum kunnu tykjast ágangandi, og venjarar fara ikki í einrúm við íðkara uttan so, at tað er ein natúrlig og neyðug støða. Vit eru tilvitað, tá ið vit skriva beinleiðis á netinum, tí tað er talgilt einrúm og kann misskiljast.

5. Vit virða, at øll hava eitt privatlív – eisini á netinum
Vit hugsa um, hvussu og nær á døgninum vit samskifta. Vit deila ongantíð myndir ella upptøkur uttan samtykki.

6. Vit eru opin um tøtt sambond
Vit eru tilvitað, tá ið vit hava dupultar leiklutir – t.d. um makar ella avvarðandi eru venjarar. Vit eru opin og seta greiðar karmar, so øll kenna seg trygg.

7. Vit vaksnu taka serliga ábyrgd
Nevnd, venjarar, vaksnir íðkarar og avvarðandi eru fyrimyndir í atburði og orðum. Vit tosa altíð virðiliga við og um øll. Á síðulinjuni, í skiftirúminum, heima og á netinum.

8. Vit siga frá!
Vit leggja uppí, tá ið vit varnast okkurt, sum ikki samsvarar við hesar reglur, og vit halda fráboðanarskylduna. Tað er altíð rætt at siga frá, um okkurt kennist skeivt, ótrygt ella órættvíst. Vent tær til onkran avvarðandi, venjara, nevnd, ráðgevingina "Tryggur Ítróttur" ella viðkomandi myndugleika.

Um okkurt kennist skeivt, ótrygt ella órættvíst, kanst tú altíð venda tær til óheftu ráðgevingina Tryggur Ítróttur
trygguritrottur.fo

+298 232600 (Týsdag frá kl. 19 – 21)
ella skriva til radgevingin@trygguritrottur.fo

betri trygging

RÁÐGEVINGIN
TRYGGUR ÍTRÓTTUR

RÁÐGEVINGIN
TRYGGUR ÍTRÓTTUR



1. Vit vísa virðing og umsorgan

Vit vísa umsorgan og virða onnur – bæði á leikvøllinum, í sosiala felagsskapinum og á netinum. Vit hvørki gera ella siga nakað, sum niðrar, særir ella ger onnur ótrygg.



2. Vit góðtaka ikki mismun, happing ella harðskap

Vit loyva ongum at happa, hótta ella misnýta onnur – hvørki við orðum, gerðum ella á sosialum miðlum. Eingin skal vera fyri mismuni í føroyskum ítrótti.



3. Vit virða persónlig mørk, tá ið vit nerta onnur

»Trygg nerting« merkir, at tá kropsligt samband er neyðugt, er tað altíð viðkomandi og hóskandi.

RÁÐGEVINGIN
TRYGGUR ÍTRÓTTUR



4. Vit góðtaka ikki kynsligan ágang

Vit góðtaka ikki støður, útsagnir og gerðir, sum kunnu tykjast ágangandi, og venjarar fara ikki í einrúm við íðkara uttan so, at tað er ein natúrlig og neyðug støða. Vit eru tilvitað, tá ið vit skriva beinleiðis á netinum, tí tað er talgilt einrúm og kann misskiljast.



5. Vit virða, at øll hava eitt privatlív – eisini á netinum

Vit hugsa um, hvussu og nær á døgninum vit samskifta. Vit deila ongantíð myndir ella upptøkur uttan samtykki.



6. Vit eru opin um tøtt sambond

Vit eru tilvitað, tá ið vit hava dupultar leiklutir – t.d. um makar ella avvarðandi eru venjarar. Vit eru opin og seta greiðar karmar, so øll kenna seg trygg.

RÁÐGEVINGIN
TRYGGUR ÍTRÓTTUR

7. Vit vaksnu taka serliga ábyrgd

Nevnd, venjarar, vaksnir íðkarar og avvarðandi eru fyrimyndir í atburði og orðum. Vit tosa altíð virðiliga við og um øll. Á síðulinjuni, í skiftirúminum, heima og á netinum.

8. Vit siga frá!

Vit leggja uppí, tá ið vit varnast okkurt, sum ikki samsvarar við hesar reglur, og vit halda fráboðanar-skylduna. Tað er altíð rætt at siga frá, um okkurt kennist skeivt, ótrygt ella órættvíst. Vent tær til onkran avvarðandi, venjara, nevnd, ráðgevingina "Tryggur Ítróttur" ella viðkomandi myndugleika.