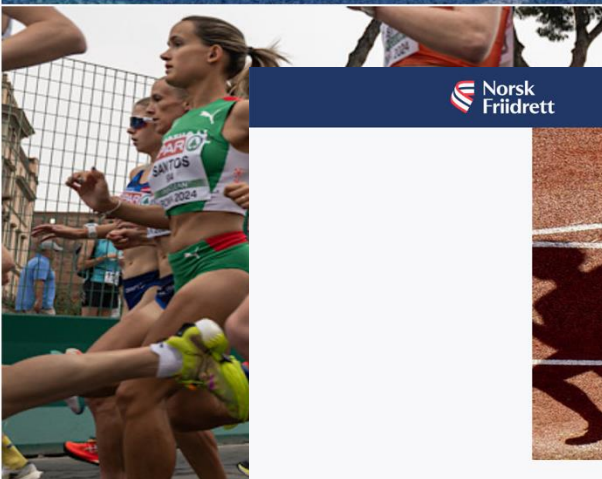


Safeguarding

- Sikker arena
- Trygge i friidretten

- Respekt og verdighet
- Trygt og inkluderende miljø

Vi hjelper



Terminlis

Landslag



Trygg idrett

Trygghet er en grunnleggende forutsetning for idretts glede. Her finner du noen av sidene med informasjon om hvordan vi kan gjøre idretten til et trygt sted å være.


NFIFs Safeguarding poli


Trygg på trening


Politiattest


NIFs temsider om trygg idrett

Opplever du noe som gjør at idretten ikke er trygg?
Gå til [våre sider om varsling](#).

Lurer du på noe?

forhold på alvor.


Send inn varsel


Informasjon til deg som ønsker å varsle


Varsling i norsk idrett


Retningslinjer for alle i norsk idrett


Trygg idrett


NFIFs etiske retningslinjer


Publisering av bilder og film


NFIFs personvernerklæring

Lurer du på noe?

Mitt varsel

- <https://www.idrettsforbundet.no/tema/varsling/jeg-skal-handtere-et-varsel/informasjon-om-portalen-mitt-varsel/>
- <https://www.reddbarna.no/vart-arbeid/barn-i-norge/trygg-pa-trening/>

Safeguarding World Athletics e-kurs

The screenshot shows the World Athletics website interface for the 'Safeguarding Essentials' course. The top navigation bar includes the World Athletics logo, search, and user profile icons. A left sidebar contains navigation options: Home, Learning Paths, Courses (highlighted), Events, Library, My Achievements, and Help page. The main content area shows the course title 'Safeguarding Essentials' and a description: 'This short course on Safeguarding Essentials is designed to support everyone involved in athletics whether you are in a voluntary or paid role for a Member Federation, Area Association, or for an athletics club as an athlete, coach, manager, official, administrator, or other important role such as a Safeguarding Officer, physiotherapist or medic'. Below the description are three course modules, each with a 'Completed' status and a 'Start again' button:

- 1. Who is this course for?** (Completed)
- 2. What is safeguarding and why is it needed?** (Completed)
- 3. Making athletics safer for all** (Completed)

The third module includes a graphic titled 'MINIMISING RISKS' with a gauge showing a needle pointing towards 'GOOD' on a scale from 'POOR' to 'GOOD'.





Flere kvinner som vinner,
er friske og driver friidrett



Bucher Sandbakk S¹, Tønnessen E², Haugen T², Sandbakk Ø^{3,4}

Training and Coaching of Female vs. Male Endurance Athletes on their Road to Gold. Perceptions among Successful Elite Athlete Coaches



De som er annerledes...

Når suksessfulle trenere som både har trent menn og kvinner til topp-prestasjoner, blir spurt om hva som er forskjellen på å trene menn og kvinner, blir de mannlige utøverne ansett for å være «normen» mens *de kvinnelige utøverne avviker fra normen.*

Mannlige trenere opplever kvinner som mer emosjonelle, men ved nærmere undersøkelser korrigerer de seg til at *kvinnene har andre emosjoner (enn menn).*

[Utforsk Premium](#)[Installer app](#)

Podkast

Kvinnefrisk

Norsk Friidrett

Følg



Neste

Å måle eller ikke å måle - finnes den ideelle friidrettskroppen? Med Therese Fostervold Mathisen

Kvinnefrisk

Velkommen til den første episoden av Kvinnefrisk. Veslemøy og Fredrik får besøk av Therese Fostervold Mathisen som er forsker og vet alt som er verdt å vite om måling av kroppssammensetning og idrettsprestasjon.

8. mars · 38 min 10 sek



Om

Kvinnefrisk er her fordi vi vil at flere kvinner skal vinne, være friske og drive friidrett. Kvinnefrisk tar jenter og kvinner i friidretten på alvor og handler om hvordan kvinners helse og prestasjon henger sammen.



Hva er Kvinnefrisk?

TRAILER 29 min 1 sek



Alle episoder



Hva er Kvinnefrisk?

Kvinnefrisk

5 ☆ (3)

Helse

"Kvinner og jenter tåler mindre motgang enn menn og gutter"

Helt enig

Helt uenig

«Kvinner og menn er likestilt i friidrett»

Helt enig

Helt uenig



"Kvinner som passerer 35 år er ferdige i toppidretten"

Helt enig

Helt uenig

"Kvinner på landslaget som velger å få barn, kan ikke forvente å få støtte fra forbundet"

Helt enig

Helt uenig

Forbundet informerer og inspirerer

Høstmøtet 2025

Friidrettens dag / myldrestevne

- Kan gjennomføres av klubber eller skoler
- Gratis medaljer på friidrettsshoppen
- Gjennomføringsguide på [friidrett.no](https://www.friidrett.no)





også trener vi,

Landslagets Friidrettsskole

- Rekrutteringskonsept for barn 6 – 12 år
- Muligheter for klubber:
 - Rekruttering til klubben
 - Økonomisk gevinst
 - Utdanning og praksis for egne trenere
 - Sommerjobb til egne ungdommer
 - Godt omdømme
 - Gratis t-skjorter, gavekort og mulighet for landslagsbesøk
- [Les mer på friidrett.no](http://friidrett.no)



4-kamp

- Mål:
 - Fremme allsidighet
 - Morsomt og annerledes
- Hva:
 - Utøver velger 4 av 6 øvelser
 - Minimum et løp, et hopp og et kast
- Effektiv gjennomføring
 - Stevnet skal gjennomføres på rundt 2 timer
 - 3 forsøk i tekniske øvelser
 - Poengsystem basert på Tyrvingtabellen
 - [4-kamp på friidrett.no](http://4-kamp.paa friidrett.no)



Team Match

- Lagkonkurransen
- Laget samler poeng på flere øvelser
 - 5 øvelser + jaktstart-stafett
 - Dueller i tekniske øvelser
 - Velge hekkeavstand
- Målgruppe: 13 – 19 år
- Startnr. med lagnavn fra landslagsutøvere: Team Warholm, Ingebrigtsen, Iuel osv.
- Gjennomført på kretssamlinger i Oslo, Akershus, Buskerud og Møre og Romsdal
- Les mer på friidrett.no



Lagmesterskap

Bakgrunn for prosjektet

- Stor etterspørsel gjennom mange år!
- Mange andre land har lignende konsepter som er svært vellykkede
- Fremme lagånd og samarbeid blant utøvere
- Ønske om å gjøre mer enn bare løping populært!



Rammene

Kriterier for lagoppstilling:

- Meldes på som lag - enten som klubb, krets eller på tvers av kretser
- Hver utøver kan delta i maksimalt to individuelle øvelser.
- Laget avgjør sammen hvilken utøver som stiller i hver øvelse.

Alder

- 15-19

Kjønnsinndeling

- Fortrinnsvis kjønnsdelte lag

Antall

- 4 per lag



Lagmesterskap som lagmangekamp!

Individuelle Øvelser:

- 100m
- 400m
- 1500m
- Høyde
- Lengde
- Spyd
- Kule
- Diskos

Lagøvelser:

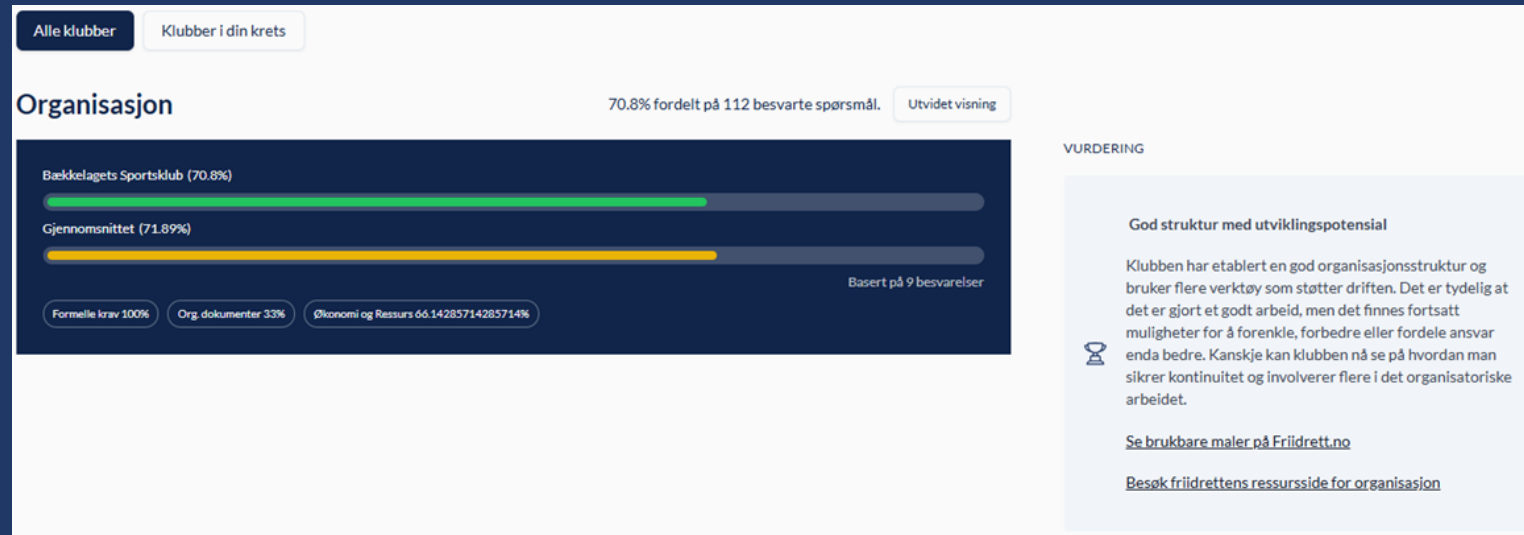
- 4x60m stafett (alle utøvere deltar)
- 1000m stafett (alle utøvere deltar)

Målet er teststevne i 2026!

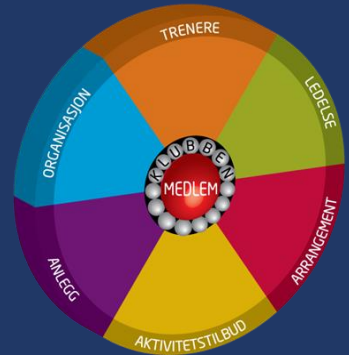
- Komprimert stevne over en dag
- Halvparten av øvelsene
- Økonomisk kompensasjon!!!
- Helgen 26-28 juni?



Klubbsjekken



- ✓ Ny og forbedret versjon
- ✓ Individuelle rapportfunksjon
- ✓ Oppdatering av nettsiden klubbutvikling.friidrett.no
- ✓ Mulighet for gratis klubb utviklingsprosess med veileder
- ✓ Stort potensiale – Trenger at mange klubber tar Klubbsjekken



Regler, retningslinjer og sunn fornuft på sosiale medier 😊



Case 1

Jeg har samtykke fra disse barna – kan jeg legge ut bildet...

- ...i en lukket facebookgruppe?
- ...på en åpen facebookside?



Case 2

Alle disse guttene er 16 år – kan jeg publisere bildet?



Case 3

- Du er på et barne/ungdomsstevne og skal legge ut et innlegg på facebook.
 - Hva skriver du i innlegget?
 - Hvilke bilder velger du?

- Hva bør du tenke på før du publiserer?

Retningslinjer for SoMe

Unge mennesker sammenligner ofte seg selv med det de ser i sosiale medier. Forskning viser at dette har negativ innvirkning (forskning.no)

- Tenk over hva som legges ut, vi representerer Norsk Friidrett
- Hvilke verdier har vi og hva ønsker vi å formidle?
- Hva vil vi unngå?
 - Kroppspress
 - Resultatorientert innhold (barn/ungdom)
 - Skader/ stygge hendelser
 - Uheldige bilder/vinkler osv.
- Tenk over hva/ hvordan vi kommenterer på andre innlegg

= Bruk sunn fornuft 😊

Regler for bilde og video

- Alle under 18 skal ha samtykke av foreldre/ foresatte før det publiseres bilder og videoer
 - Barnet skal og synes det er greit 😊
 - Gjelder der hvor personen er gjenkjennelig på bildet
 - Samtykkeskjemaene skal spesifisere hvor bildet publiseres
 - SoMe/ nettsider, NFIF/ sponsorer
 - iSonen har samtykke i påmeldinga
- Det skal ikke strømmes på idrettsarrangement for barn

Case 1

Jeg har samtykke fra disse barna – kan jeg legge ut bildet...

- ...i en lukket facebookgruppe?
- ...på en åpen facebookside?

Nei, her er det flere barn som er mulig å kjenne igjen. Også i lukka grupper skal du ha samtykke.



Case 2

Alle disse guttene er 16 år – kan jeg publisere bildet uten samtykke?

Nei, alle under 18 år må ha samtykke. Dette kan hentes inn ved påmelding i iSonen.



Case 3

- Du er på et barne/ungdomsstevne og skal legge ut et innlegg på facebook.
 - Hva skriver du i innlegget?
 - Hvilke bilder velger du?
- Hva bør du tenke på før du publiserer?
 - Tenk mestringsorientert framfor resultatorientert
 - Husk å ha samtykke fra de du publiserer bilde av
 - Tenk over bildene du legger ut, hadde du syns det vært greit om det var et bilde av deg?

Plakater til banen/hallen



**HUSK AT DET ER FORBUDT Å FOTOGRAFERE, FILME
OG DELE INNHOLD AV BARN UNDER 18 ÅR UTEN
SAMTYKKE FRA UTØVER OG FORESATT!**



Last ned plakat på
[https://www.friidrett.no/
varsling-og-
retningslinjer/publisering-
av-bilder-og-film/](https://www.friidrett.no/varsling-og-retningslinjer/publisering-av-bilder-og-film/)



Brukerundersøkelse friidrett.no

