Frillesås 4 september 2025

Hej medlem!

Nu är verksamheten igång på allvar och från styrelsens sida vill vi påminna om vår värdegrund och en del andra policys som hjälper oss att skapa en trygg, rolig och välkomnande klubb för alla! De finns att läsa **HÄR.**

Våra gemensamma förhållningsregler finns för att vi ska må bra, känna gemenskap och ha kul, den senaste policyn handlar om hur vi är mot varandra på nätet och hur vi använder mobilen på anläggningen – allt för att vi ska kunna fokusera på hästarna och varandra.

OBS! När du vistas på anläggningen och/eller deltar i ridskolans och föreningens verksamhet förbinder du dig att följa samtliga policys.

Vi vill också passa på att informera om att styrelsen arbetar aktivt med trygghetsarbete både för hästar och människor och utvecklar det arbetet hela tiden. Därför har styrelsen utsett Sofia Ljunggren och Sara Stigzelius till värdegrundsansvariga med uppdrag att:

- Ge stöd i arbetet att motverka mobbning, utanförskap och kränkningar.
- Vara kontaktpersoner om någon upplever problem eller konflikter.
- Hjälpa ledare att hantera situationer där värdegrunden sätts på prov.
- Föreslå aktiviteter eller utbildningar som stärker gemenskap och respekt.
- Vara med och ta fram, samt utveckla policys kring trygg idrott.
- Hålla koll på att föreningen lever som man lär.
- Påminna styrelse, ledare och medlemmar om att värdegrunden gäller i både ord och handling.

Om du vill komma i kontakt med Sofia och Sara kan mejla vardegrund@frk.name

Säg gärna hej till dem när ni ses på anläggningen och ställ dina frågor om du har några!

Detta är **Sara** 🌺



... och det här är **Sofia** 🌸



Med hopp om en fin hösttermin,

Styrelsen FRK

FRK:s värdegrund och förhållningssätt digitala miljöer

FRK:s värdegrund utgår från allas lika värde.

Den hjälper oss att skapa trivsel och trygghet, hjälper oss att arbeta tillsammans och finns självklart också för våra hästars bästa.

Utifrån ledorden ansvar, respekt och engagemang, arbetar vi för en ridsportanda som är vårt gemensamma förhållningssätt gentemot hästar och människor.

Vi respekterar hästen och människan

* Jag vet att alla människor är olika och jag respekterar allas lika värde

* Jag hälsar på alla så att de känner sig välkomna

* Jag utgår ifrån att alla människor vill väl

* Jag behandlar alla hästar med respekt

Vi engagerar oss i varandra och i vår klubb

* Jag engagerar mig utifrån egen förutsättning och förmåga

* Jag uppmuntrar och stöttar andra i alla lägen

* Jag vet att allt blir bättre om vi gör det tillsammans

* Jag sprider glädje

Vi tar ansvar för hästen och människan

* Jag är snäll mot hästarna och ser till att hästarna får rätt skötsel

* Jag tar ansvar för att lära mig om hästen och stallet

* Jag är trygg med att säga ifrån om något är fel

* Jag vet att säkerhet kring hästen är viktig och jag följer FRK:s säkerhetsregler

FRK:s digitala regler

Vi är så glada för alla som vistas på vår fina anläggning och i vår förening!

VI vill att alla ska känna sig trygga och glada – både i stallet och på nätet.

Därför har vi några enkla regler för hur vi ska vara mot varandra när vi använder mobil, chattar, skriver, delar bilder eller använder sociala medier.

💛 **Var snäll och schysst**
Skriv bara saker som du själv skulle bli glad av att läsa.

📸 **Fråga innan du delar**
Lägg aldrig upp bilder eller filmer på någon utan att fråga först.

⚠️ **Säg ifrån om något känns fel**
Berätta för en ledare om du ser eller hör något som känns dumt eller obehagligt.

💖 **Hjälp varandra**
Om en klubbkompis behöver stöd, var en bra vän både på nätet och i verkligheten.

👭 **Inga vuxna i klubben ska kontakta barn* privat på sociala plattformar**
Om en vuxen behöver prata med ett barn, ska det ske med vårdnadshavares kännedom och godkännande.

📵 **Var närvarande vid träning och ridning**
Lägg undan telefonen så att du kan fokusera på hästen och lyssna på ledarens instruktioner.

🎧 **Håll kontakt med omvärlden**
Om du använder hörlur, använd bara en – så att du kan höra vad som händer runt dig och hästen.

Tillsammans gör vi FRK till en trygg och rolig plats – överallt! 🐴✨

*Barn är alla upp till 18 år

LEDARE i FRK – digitala förhållningssätt

Som ledare är vi viktiga förebilder – både i stallet och i digitala miljöer. Vi representerar FRK:s värdegrund och ska bidra till en trygg, inkluderande och positiv miljö för alla, även online.

Vi visar respekt – i allt vi skriver och delar

- Vi kommunicerar **respektfullt och inkluderande** i alla digitala kanaler.
- Vi bemöter barn, föräldrar och ledarkollegor med **värme, tydlighet och lyhördhet**.
- Vi **delar inte bilder, filmer eller information om barn** utan vårdnadshavarens godkännande.
- Vi **skriver aldrig direkt till andras barn**. All kommunikation med barn sker via officiella kanaler och i samråd med vårdnadshavare.

Vi visar engagemang – och bidrar till en positiv kultur

- Vi använder digitala kanaler för att **informera, engagera och uppmuntra** på ett tryggt och inkluderande sätt.
- Vi **svarar sakligt och pedagogiskt**, även i diskussioner där åsikterna går isär.
- Vi hjälper till att skapa en **digital miljö där alla känner sig välkomna och trygga**.

Vi tar ansvar – för trygghet, regler och gränser

- Vi **föregår med gott exempel** och följer FRK:s värdegrund även i digitala sammanhang.
- Vi säger ifrån om vi ser **olämpligt beteende, kränkningar eller gränsöverskridande beteenden online**.
- Vi är **trygga vuxna/ungdomar** som barn kan vända sig till – också om något händer digitalt.

Genom ditt uppdrag som ledare i FRK förväntas du följa föreningens värdegrund och policyer och vara en förebild för andra. Allt för att skapa en trygg och rolig miljö för alla som vistas på vår fina anläggning och deltar i vår verksamhet!

//Styrelsen FRK

Till dig som är förälder i FRK

Våra digitala förhållningssätt: Som förälder är du en viktig del av FRK:s gemenskap. Vi vill att den digitala miljön runt vår klubb ska vara lika trygg och respektfull som den i stallet. Därför har vi några riktlinjer för hur vi kommunicerar i digitala sammanhang – utifrån våra ledord: **ansvar, respekt och engagemang.**

Vi visar respekt – i vår kommunikation

- Vi uttrycker oss **vänligt, respektfullt och sakligt** i alla digitala kanaler – även i diskussioner.
- Vi **talar inte om barn eller ledare i negativa ordalag** i chattar eller sociala medier.
- Vi **tar upp frågor eller funderingar direkt med ansvariga**, inte via gruppchattar eller offentliga inlägg.

Vi tar ansvar – för trygghet och gränser

- Vi **kontaktar aldrig andras barn direkt** i sms, chattar eller sociala medier. All kommunikation med barn sker via deras vårdnadshavare eller ansvariga ledare.
- Vi **respekterar barns integritet** – vi delar inte bilder, filmer eller information om andras barn utan tillstånd.
- Vi **hjälper till att skapa en trygg miljö online**, precis som vi gör i stallet.

Vi engagerar oss – på ett positivt sätt

- Vi använder digitala kanaler till att **stötta, uppmuntra och sprida glädje**.
- Vi **följer klubbens informationskanaler** och håller oss uppdaterade via officiella utskick.
- Vi **samarbetar med ledare och andra föräldrar** för att skapa bästa möjliga miljö för våra barn och våra hästar.

När ditt/ert barn deltar i verksamheten och du/ni vistas på anläggningen förväntas du följa föreningens värdegrund och policyer. . Allt för att skapa en trygg och rolig miljö för alla som vistas på vår fina anläggning och deltar i vår verksamhet!

//Styrelsen FRK