



**Gemensamt utbildningsmaterial funktionärer**

## **Svenska Bilsportförbundets funktionärsutbildning**

### **Välkommen till världens roligaste uppdrag!**

Genom ditt engagemang som funktionär kommer du utveckla bilsporten och få möjlighet att växa och utvecklas själv.

I din hand håller du nu ett utbildningsmaterial från Svenska Bilsportförbundet som arrangerar bilsporttävlingar i Sverige. I detta material finner du allt du behöver veta vare sig du är ny som funktionär eller om du har arbetat länge inom bilsporten.

Genom funktionärsutbildningen och dina egenskaper samt erfarenheter från arbetet som funktionär får du meriter som räknas som mervärde även i det civila livet utanför idrottsarenan. Du kommer också att möta en varm gemenskap inom bilsporten, uppskattning från de tävlande och få goda vänner.

Funktionärsutbildningen och arbetet som funktionär är även ett steg för dig som vill lära dig ledarskap, eller utvecklas i din ledarroll. Föreningslivet är en god källa till personlig utveckling och ger kunskaper som är nyttiga meriter även i ditt vanliga arbetsliv. Som funktionär bidrar du också till att bilsporten arrangerar bra och säkra tävlingar med hög kvalité.

Utan funktionärer blir det inga tävlingsarrangemang, träningar eller andra evenemang.

Kravet för utbildningen, oavsett steg, är att Svenska Bilsportförbundets dokument och utbildningsmaterial används och att utbildningen genomförs i samverkan med SISU Idrottsutbildarna. Genom detta får du också ett kvitto på att du går rätt utbildning och får rätt kompetens för att lyckas med dina uppdrag.

Funktionärsutbildningen omfattar fyra nivåer: D, C, B och A.

För utbildningen finns studiematerialet Svenska Bilsportförbundets funktionärsutbildningsmaterial som används till valda delar på de olika nivåerna.

De som utbildar på B- och A-nivå ska ha gått en kursledarkurs vart tredje år för att få utbildas.

Syftet med utbildningarna är att öka kvaliteten på bilsportens arrangemang, evenemang och att höja kompetensen bland Bilsportförbundets funktionärer. Det är också ett sätt att säkerställa bilsportens framtid och ge dig som individ personlig utveckling och kompetens du även har användning för utanför idrottsarenan.

Lycka till!

<b>FUNKTIONÄRSUTBILDNING D</b>	<b>4</b>
<i>Syfte</i>	4
<i>Målgrupp</i>	4
<i>Innehåll</i>	4
<i>Upplägg</i>	4
<b>FUNKTIONÄRSUTBILDNING C</b>	<b>4</b>
<i>Syfte</i>	4
<i>Målgrupp</i>	4
<i>Upplägg</i>	4
<b>FUNKTIONÄRSUTBILDNING B</b>	<b>5</b>
<i>Syfte</i>	5
<i>Målgrupp</i>	5
<i>Syfte</i>	5
<i>Målgrupp</i>	5
<i>Upplägg</i>	5
<b>UTBILDNINGSLINJE</b>	<b>6</b>
<b>LÄROPLAN</b>	<b>6</b>
<b>SBF ORGANISATION</b>	<b>7</b>
<b>BILSPORTENS LEDNING</b>	<b>7</b>
<i>Nationellt</i>	7
<i>Distriktsvis</i>	7
<i>Lokalt</i>	7
<b>SVENSKA BILSPORTFÖRBUNDETS ORGANISATION</b>	<b>7</b>
<b>ATT VARA FUNKTIONÄR</b>	<b>8</b>
<i>Distriktsfunktionär</i>	8
<i>Förbundsfunctionär</i>	8
<i>Funktionärens rättigheter och skyldigheter</i>	8
<b>LEDARSKAP</b>	<b>11</b>
<i>Syfte</i>	11
<i>Vad är ledarskap</i>	11
<i>Varför är ledarskap viktigt som funktionär</i>	12
<i>Hur är en bra ledare</i>	12
<i>Vad är en grupp</i>	12
<i>Fördelar med att vara idrottsledare</i>	13
<b>FEEDBACK</b>	<b>14</b>
<b>MENTORSKAP</b>	<b>16</b>
MENTORNS EGENSKAPER OCH FÄRDIGHETER	16
METODER	17
KOMMUNIKATION	18
<b>FAIR RACE</b>	<b>19</b>
<b>MILJÖ</b>	<b>21</b>
<b>DOPING, ALKOHOL, LÄKEMEDEL</b>	<b>24</b>
<i>Alkohol</i>	24
<i>Doping</i>	24
VILKA KAN BESTRAFFAS FÖR DOPING?	25
DOPINGKONTROLLEN	26

## **Funktionärsutbildning D**

Grundutbildning

### **Syfte**

Utbildningen genomförs under en kväll och innebär att deltagarna får kunskap om grundläggande funktioner vid en tävling/träning, så att deltagarna kan ta lättare funktionärsuppdrag vid tävling/träning. Deltagarna studerar också valda delar i funktionärsutbildningsmaterialet. Efter godkänd genomgången utbildning har deltagarna kompetens att vara funktionär vid tävling, men inte chefsfunktionär. Uppdrag kan vara allt från flaggvakt, sekreterare i TK, att arbeta i sekretariatet och anmälan, cafeteria, vägvakt, startplattan, i bärgningsgrupp osv.

### **Målgrupp**

Utbildningen riktar sig till föreningsmedlemmar som vill och kan hjälpa till vid arrangemang inom den egna verksamheten.

### **Innehåll**

Enkel introduktionsgenomgång anpassad till uppdraget + sportgrens specifikt

### **Upplägg**

Utbildningen genomförs på klubbnivå och bör vara 1-2 timmar. En SISU-timme är 45 min.

## **Funktionärsutbildning C**

Utbildningen fördjupas och utvecklas.

### **Syfte**

Utbildningen genomförs under en kväll och innebär att deltagarna får kunskap om olika chefsfunktionärsuppdrag, vad dessa innebär och hur dessa samverkar vid tävling/träning. Deltagarna studerar också valda delar i funktionärsutbildningsmaterialet. Efter godkänd genomgången utbildning har deltagarna kompetens att bland annat arbeta som miljöchef, faktafunktionär, depåchef, mediechef och tävlingssekreterare vid tävling/träning.

### **Målgrupp**

Utbildningen riktar sig till dig som...

- är engagerad i bilsport som idrott
- har intresse av att utveckla dig själv som funktionär/ledare
- gillar att jobba med andra människor
- har initiativförmåga och arbetar för en positiv utveckling av bilsporten som idrott
- vill och kan hjälpa till vid arrangemang inom den egna verksamheten.

### **Upplägg**

Kör det som en lärgrupp. Ta kontakt med SISU Idrottsutbildarna för redovisning av utbildningstimmar. Utbildningen ska vara 3 timmar. Utbildningen genomförs på klubbnivå. En SISU-timme är 45 min.

## **Funktionärsutbildning B**

### **Syfte**

Utbildningen genomförs under en dag och innebär att deltagarna får kunskap om fördjupad inblick i tävlingsstrukturen, ledarskap och vilka uppdrag som deltagaren får åta sig vid B-licens. Deltagarna studerar valda delar i Funktionärsutbildningsmaterialet. Efter godkänd genomgången utbildning har deltagarna kompetens att vara tävlingsledare vid mindre tävlingar, domare samt chefsfunktionär

### **Målgrupp**

Utbildningen riktar sig till funktionärer som vill utveckla sina ledaregenskaper, och driva bilsporten framåt genom att skapa mer verksamhet och arrangera tävlingar/träningar.

### **Upplägg**

Utbildningen ska vara 8 timmar. Utbildaren ska ha genomgått en kursledarkurs vart tredje år. Ta kontakt med SISU Idrottsutbildarna för redovisning av utbildningstimmar. En SISU-timme är 45 min.

## **Funktionärsutbildning A**

### **Syfte**

Utbildningen omfattar två dagar. Deltagarna får ytterligare fördjupning i tävlingsledning och ledarskap. Deltagarna studerar valda delar i Funktionärsutbildningsmaterialet. Efter avslutad godkänd utbildning har deltagarna kompetens att vara funktionär vid Mästerskaps- och rikstävlingar som chefsfunktionär och domare

### **Målgrupp**

Utbildningen riktar sig till funktionärer som vill arbeta med bilsport på riks- och internationell nivå och vill utveckla sina ledaregenskaper ytterligare.

### **Upplägg**

Utbildningen ska vara 16 timmar. Utbildaren ska ha genomgått en kursledarkurs. Ta kontakt med SISU Idrottsutbildarna för redovisning av utbildningstimmar. En SISU-timme är 45 min.

## Utbildningslinje

D

C

B

A

---

### Läroplan

#### D

Svenska Bilsportförbundets organisation

Att vara funktionär

Fair Race – alltid och aldrig

Miljöfolder, Miljöorganisation

Du är en av oss – att påverka

Rättigheter och skyldigheter

+ sportgrensspecifikt

#### C

Bilsportens ledning

Svenska Bilsportförbundets organisation

Att vara funktionär

Fair Race

Miljöfolder, G2, Miljöcertifieringsprocess (inkl. blanketter)

Du är en av oss – att påverka

Rättigheter och skyldigheter

+ sportgrensspecifikt

#### B

Svenska Bilsportförbundets organisation

Funktionärens rättigheter och skyldigheter

Ledarskap

Feedback

Mentorskap

Fair Race

G2, Miljöcertifieringsprocess med fördjupning på lagkrav och ansvar/juridik.

Doping, alkohol, läkemedel

Föreningslära – hela blocket

+ sportgrensspecifikt

#### A

Svenska Bilsportförbundets organisation

Funktionärens rättigheter och skyldigheter

Ledarskap

Feedback

Mentorskap

Fair Race

G2, Miljöcertifieringsprocess med fördjupning på lagkrav och ansvar/juridik.

Doping, alkohol, läkemedel

Föreningslära – hela blocket

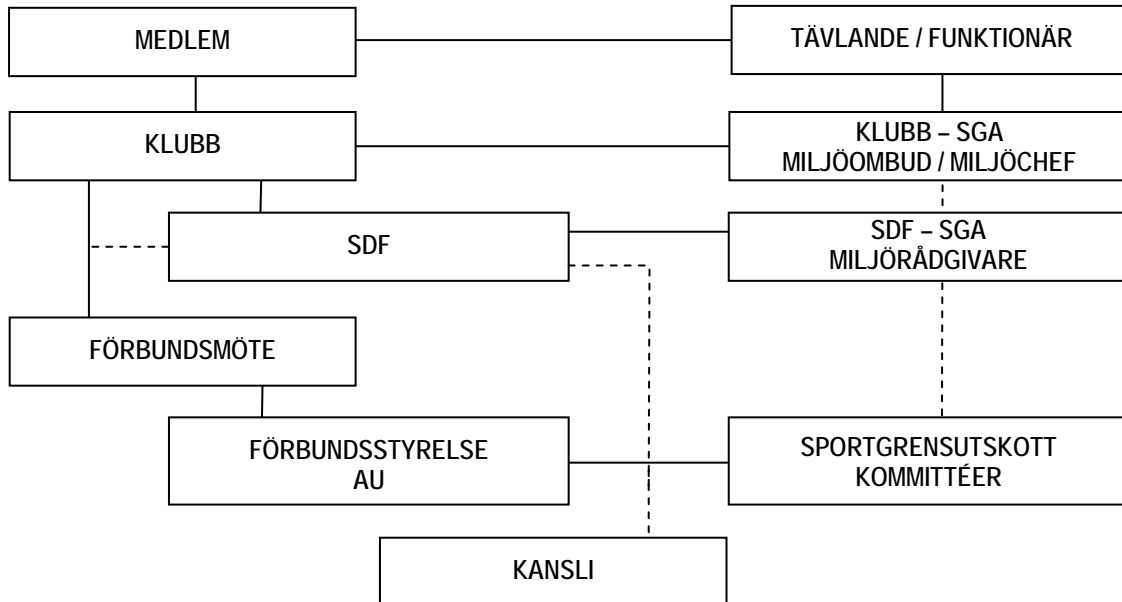
+ sportgrensspecifikt

# SBF organisation

## Organisationsplan för Svenska Bilsportförbundet

DEN DEMOKRATISKA ORGANISATIONEN

DEN OPERATIVA ORGANISATIONEN



## Bilsportens ledning

### Nationellt

Svenska Bilsportförbundet, (SBF), leder bilsporten i Sverige. SBF:s medlemskap i FIA innebär att internationella regler gäller i de grenar där det finns internationella regler. Därutöver utfärdar SBF kompletterande regler för rikstäckande mästerskapstävlingar, samt regler och rambestämmelser för övriga tävlingar. Alla tolkningsfrågor avseende dessa regler avgörs av SBF.

### Distriktsvis

Specialidrottsdistriktsförbund (SDF), leder bilsporten inom respektive distrikt. SDF utfärdar kompletterande regler för distrikts- och lokala tävlingar inom de ramar som SBF föreskrivit.

### Lokalt

Klubbarna ansvarar för att verksamheten, som genomförs i klubbarnas regi, sker enligt gällande regler och inom de ramar som föreskrivits.

## Svenska Bilsportförbundets organisation

1. Förbundsstyrelsen är SBF:s högsta beslutande organ. De 41 ombuden vid Förbundsstyrelsen utses av klubbarna vid respektive Specialidrottsdistrikts (SDF) årsmöte.
2. Förbundsstyrelsen leder arbetet mellan Förbundsstyrelsen. Styrelsen består av ordförande och sex ledamöter, som väljs på Förbundsstyrelsen.
3. Ett arbetsutskott kan utses av Förbundsstyrelsen. Det skall i så fall bestå av fyra styrelseledamöter varav minst en kvinna.

4. Det praktiska arbetet med respektive sportgren leds av ett utskott. Dessa består av upp till fyra ledamöter och utses av Förbundsstyrelsen för ett år i taget.

5. Förbundsstyrelsen och utskotten har till sin hjälp ett centralt kansli.

6. Det finns 12 SDF (Specialidrottsdistriktsförbund).

De leder arbetet inom distriktet och ansvarar bl. a. för förar- och funktionärsutbildning och viss tillståndsgivning. SDF:ens geografiska indelning framgår av kartan ”Specialidrottsdistriktsförbundens geografiska indelning”. I varje distrikt finns Sportgrensansvariga (SGA) för de olika sportgrenarna. Till exempel är Nedre Norra ett SDF inom SBF.

7. En klubb är en förening och består av ett antal medlemmar. Klubbens högsta beslutande organ är årsmötet. Medlemmarna utser inom sig en styrelse som leder arbetet mellan årsmötena.

## **Att vara funktionär**

I bilsporten har vi idag två typer av funktionärsuppdrag; antingen arbetar du som förtroendevald eller inom tävlingsledningen där du kan arbeta som sekreterare, domare, miljöchef, tävlingsledare osv., eller så kan du även arbeta som besiktare, teknisk kontrollant mm.

## **Distriktsfunktionär**

Distriktet utser årligen distriktsdomare och distriktstekniker inom sportgrenen bland de inom distriktet som har A-licens i respektive funktion. De som utses till distriktsfunktionärer skall vara tillräckligt meriterade för att utses till domarordförande respektive teknisk kontrollant vid DM-tävling. SDF utfärdar eventuella kompletterande regler för bibehållande av behörigheten.

## **Förbundsfunctionär**

Respektive utskott utser årligen Förbundsdomare och Förbundstekniker. De som utses till förbundsfunctionärer skall vara tillräckligt meriterade för att utses till domarordförande respektive teknisk kontrollant vid tävling ingående i rikstäckande mästerskap.

## **Funktionärens rättigheter och skyldigheter**

### **Rättigheter**

Att få för sin uppgift tydliga och klara anvisningar.

Att behandlas med respekt för sitt uppdrag.

Att inte utan eget vållande göras ansvarig för uppkommen händelse.

### **Skyldigheter**

Att för sitt uppdrag inneha vetskap om aktuella regler och anvisningar.

Att vid osäkerhet om innebörden av sin uppgift efterfråga direktiv.

Att följa Svenska Bilsportförbundets etiska policy -Fair Race-.



## Föreningslära

### **Du är en av oss – att påverka**

Som funktionär i en klubb är du också en medlem som har rätt att tycka, tänka och påverka. Inom bilsporten har alla medlemmar rösträtt och allas åsikter är lika mycket värda. På detta vis är vi alla i någon mån beslutsfattare tillsammans. Oavsett om du röstar ja till valberedningens förslag vid din klubbs årsmöte, om du själv är SGA och väljer att bifalla sportgrenskottets förslag på nytt reglemente eller om du är ordförande i ditt distrikts bilsportförbund, så är även du en beslutsfattare som har rätt att påverka.

Svenska bilsportförbundet och bilsporten består av följande förtroendevalda beslutsfattare:

### **Medlem**

#### **Valberedning – Klubbstyrelse**

**Klubbens årsmöte – klubbens medlemmar beslutar om sammansättning av valberedning och styrelse**

#### **Valberedning – Distriktsstyrelse**

**Distriktets årsmöte – klubbar utser ombud som för klubbens talan vid årsmötet**

#### **Valberedning – Förbundsstyrelse**

**Förbundsårsmöte – distrikten utser förbundsrådsdelegater, ombud, för att föra distriktens och klubbarnas, och framförallt medlemmens talan.**

Det övergripande arbetet på förbunds nivå inom SBF leds av Förbundsstyrelsen som består av 6 ledamöter och 1 ordförande. Förbundsstyrelsen har till sin hjälp ett utskott för varje sportgren och ett antal olika kommittéer som arbetar gränsöverskridande över alla sportgrenar. Förbundsstyrelsen arbetar även nära tillsammans med förbundets valda valberedning vid tillsättandet av dessa utskott och kommittéer och med varje distrikts ordförande.

En gång om året har SBF förbundsmöte, det är den stämma som beslutar om förbundets stadgar, kommande satsningar, sammansättning av styrelse och valberedning. De som har rösträtt vid årsmötet kallas förbundsrådsdelegater och är medlemmar från klubbarna som är valda av sina respektive distrikts årsmöten. Under 2012 fanns det 41 delegater fördelade på 12 distrikt beroende på distriktens storlek och medlemsantal.

På samma sätt fungerar det med distriktens årsmöten. Klubbarnas medlemmar utser delegater som ska föra klubbens talan vid årsmötet. På distriktets årsmöte utses en styrelse att leda distriktets arbete under året och en valberedning. Alla klubbar som är medlemmar i SBF måste själva ha ett årsmöte. På det får alla medlemmar komma och välja sin styrelse och valberedning. Det viktiga är att man som medlem går på årsmötet, dels för att få reda på hur det går för klubben rent ekonomiskt och framför allt för att kunna påverka hur klubben ska ledas under det kommande året.

Hur klubbens, distriktet och förbundet styrs bestäms av dess stadgar. Stadgarna talar om vilket syfte klubben har, vem som får vara med, hur styrelsen ska konstitueras, vilka punkter som är obligatoriska vid årsmötet och hur klubbens verksamhet ska bedrivas ur ett demokratiskt och föreningsmässigt perspektiv. Hur den löpande verksamheten ska bedrivas avgör klubbens, distriktets eller förbundets styrelse. De arbetar ofta tillsammans med valberedningen som har

som uppgift att inhämta förslag på kandidater till styrelser och uppdrag, men också att själva undersöka och ge förslag för att tillsätta bilsportens styrande funktioner. Utan en valberedning skulle klubben, distriktet eller förbundet inte fungera. Valberedningen är en av de absolut viktigaste funktionerna vi har inom bilsporten. En bra valberedning är aktiv. Den består av medlemmar som gillar att träffa folk och som vill lära känna medlemmarna. Den ska ha god personkännedom och den måste våga ifrågasätta. Den måste hela tiden ha ögonen öppna för nya kandidater och den får inte vara rädd för att byta ut en sittande ledamot mot en ny. En lagom förnyelse är viktigt för klubbens fortlevnad. Det finns inga regler för hur länge en förtroendevald kan ha ett uppdrag utan det är där valberedningens lyhördhet kommer till pass. Även valberedningen arbetar efter föreningens stadgar. Viktigast av allt är att valberedningen, oavsett på vilken nivå, arbetar åt medlemmarna och inte åt styrelsen, men tillsammans med den och övriga funktioner i klubben, distriktet eller förbundet.

### **Vilka rättigheter och skyldigheter har jag som medlem i en klubb?**

Grunden för all föreningsverksamhet är demokrati och medlemmarnas gemensamma intresse. Inom bilsporten värnar vi om denna demokratiska rätt och att vi behandlar varandra på ett sjysst sätt enligt Fair Race. Det som är viktigt att komma ihåg är att du som medlem i en klubb och som ideellt arbetande funktionär har flera rättigheter, men även skyldigheter. Genom att engagera dig möter du andra eldsjälar, men du värnar också om rätten att påverka och tar din chans till det.

#### **Rätt att få veta**

Som medlem har du alltid rätt att få veta vad din styrelse och diverse kommittéer beslutar i olika ärenden oavsett om det är på klubb-, distrikts-, eller förbunds nivå. Som medlem har du rätt att ta del av protokoll och bli kallad till möten som gäller hela verksamheten.

#### **Rösträtt**

Alla har vi rösträtt. Vid årsmötet som tillsätter styrelse, valberedning och revisorer har du som medlem i din klubb rätt att yttra din åsikt, komma med ytterligare förslag och du har också rösträtt. Är du ett ombud för din klubb eller ditt distrikt vid distriktets respektive förbundets årsmöte, har du en röst- och yttranderätt och får föra dina klubbkamraters talan i olika ämnen.

#### **Det egna uppdraget**

Som medlem och funktionär har du alltid rätt att säga nej till uppdrag, både inom klubben, distriktet och vid en tävling. Som ideellt engagerad kan du aldrig bli tvingad till att göra något du inte vill, kan eller har tid med. Du har även rätt att arbeta som funktionär för annan klubb, eller i ett annat distrikt. Du är aldrig låst till enbart den egna klubbens verksamhet. Genom att ställa upp för andra klubbar och möta andra eldsjälar kan du utvecklas i din roll som funktionär och få nya erfarenheter och kontakter som kan vara viktiga i den egna klubbens utveckling. Inom bilsporten ser vi varje individs rätt till utveckling och trivsel med sina uppdrag. Därför är det viktigt att du som medlem får rätt utbildning för ditt uppdrag, och att du får gå utbildningar som utvecklar dig.

#### **Skyldigheter**

Med rättigheter kommer även skyldigheter. Som medlem i bilsporten är det viktigt att du deltar vid klubbens årsmöte. Du ska också sköta de uppdrag du åtagit dig, även om du ställer upp ideellt är det viktigt att du engagerar dig i det du åtagit dig – du är en viktig nyckelroll som många förlitar sig på. Att värna om klubbens goda rykte och utveckling handlar om att du är lojal och ger något tillbaka. En skyldighet, som också är en rättighet, är att du som engagerad funktionär utbildar dig så att du är rätt utbildad för de uppdrag du har.

## Hur kan du påverka de beslut som tas?

Att påverka handlar om möten mellan människor. Om att kunna föra fram sin åsikt. Prova gärna dina idéer på dina närmaste vänner först. Diskutera, vänd på alla stenar. Kolla fakta och håll dig till den. Sprid sedan idéerna i större grupper. Har du själv svårt för att prata för dina idéer kan någon av dina vänner hjälpa dig. När idén är mogen och väl genomtänkt tar ni tillsammans upp den i klubben. Detta gör ni genom att skicka in motioner till klubbens årsmöte för att förändra klubbens löpande arbete, struktur och funktion.

Vill ni däremot påverka något som inte står i stadgarna, är engagemang viktigt. Engagemang i exempelvis en tävlingskommitté eller liknande ger dig chans att påverka hur tävlingarna, eller annan verksamhet, bedrivs i klubben. Som funktionär finns också stora möjligheter att påverka din arbetssituation och arbetsuppgifter under en tävling, om du är med på klubbens tävlingsmöten o.dyl.

Det är också viktigt att våga lyssna på andras förslag och idéer, och en liten förändring kan göra något stort, även om det just då inte känns så. Ett annat sätt att påverka är att nätverka, gå utbildningar, delta vid möten och annat som klubben, distriktet eller förbundet anordnar. Möt människor, och lär dig föreningslära. Genom att delta, diskutera, ifrågasätta och stötta, så påverkar du.

## Ledarskap

### Syfte

Syftet med utbildningen är att du som deltagare ska kunna:

- Förstå vad en grupp är och att individer har olika roller i en grupp
- Vilka faktorer som är avgörande för en ledare
- Delegera uppgifter med frihet till gruppen
- Kommunicera med individer och organisationen

### Vad är ledarskap

Innan vi börjar beskriva ordet och betydelsen ledarskap, måste det påpekas att det finns en rad olika teorier och modeller som beskriver begreppet. Dessa teorier tar lång tid att sätta sig in i, men i denna utbildning handlar det mer om att få ett perspektiv på begreppet ledarskap och dess innebörd. Det är en stor skillnad mellan begreppen ledare, ledarskap och att leda. Ledarskap och ledare i denna förståelse är mer ett begrepp som understryker dess befattning, medan att leda är det utförande som är själva agerandet mot gruppen. Att leda en grupp kan vara mer komplext än någon annan uppgift. Detta eftersom en ledare oftast hamnar i olika situationer där det handlar om att agera så att så många som möjligt blir nöjda. Alla gånger är inte det möjligt och det är just då en bra ledare tillfredsställer så många som möjligt i gruppen. Ledarskap är utan tvekan ett omfattande begrepp med djupa historiska infattningar. Trots att den beprövade erfarenheten bevisar att grupper fungerar bäst med ett bra ledarskap, förekommer det argument som menar att i en jämlik organisation där alla har lika mycket värde behövs ingen ledare. Mänsklighetens historia har inte kunnat uppvisa några exempel på långsiktiga organisationer som saknat alla former av ledare.

För att på ett så fundamentalt sätt som möjligt görs detta genom följande: *”Ledarskap eller ledaren är ansvarstagaren som ska kontrollera och koordinera en grupp i en viss riktning och har möjlighet att bestämma”*.

## Varför är ledarskap viktigt som funktionär

Funktionen ledarskap för funktionärer inom bilsport kanske inte är så självklar. För alla funktionärer är inte ledarskapet viktigt men för de som ska leda och delegera arbetsuppgifter till de övriga, kan denna erfarenhet vara till stor nytta. Även om ledarskapet inte är lika viktigt för alla, kan det vara bra att förstå grunden för ett sunt ledarskap, samt förstå hur grupper och rollerna i en sådan fungerar.

## Ledarskapets komplexitet

Var nära dina medarbetare	Håll distansen
Gå före och visa vägen	Håll dig i bakgrunden
Visa medarbetarna tillit	Följ arbetet
Var tolerant	Var tydlig
Tänk på din egen avdelnings mål	Var lojal mot helheten
Planera din tid ordentligt	Var tillgänglig
Ge uttryck för vad du känner och tycker	Var diplomatisk
Var visionär	Stå med båda fötterna på jorden
Eftersträva ömsesidig förståelse	Ha inte beslutsångest
Var dynamisk	Var eftertänksam
Var säker på din sak	Var ödmjuk

## Hur är en bra ledare

Ovan benämns ledarskapets komplexitet. Denna paradoxala och brydsamma förståelse för ledarskap beskriver egentligen att det inte finns något "rätt sätt" att leda. Ledarskap behandlar de fundamentala och personliga nivåerna hos en individ. För en ledare handlar det om att förstå och hantera relationer genom olika stilar och verktyg. Förhoppningen är att ledaren ska göra gruppen eller organisationen så effektiv och hängiven som möjligt med medel som är anpassat för organisationens mål och ambitioner. Till stor del handlar ledarskap om personlighet, individuell mognad och kunskap, samt vilken erfarenhet som personen innehar.

Eftersom en grupp oftast är dynamisk och levande blir då ledarens roll att kunna kommunicera på ett individuellt plan och på en relationsnivå. Den måste också förse gruppen med energi för att utföra uppgifterna på ett effektivt sätt. I ovan nämnda stycke, "Ledarskapets komplexitet", beskrivs ledarskapets viktiga byggstenar och denna utbildning bör utgå från dessa. I bilagan nederst finns en beskrivning till dessa meningar.

## Vad är en grupp

I denna utbildning kommer inriktningen på vad en grupp är vara: En grupp är ett antal individer som är sammansatta för att lösa organisationens önskemål, mål och ambitioner.

## Det finns olika slags grupper

Primärgrupp – sekundärgrupp, Den först nämnda gruppen kan ses som en mindre grupp där individerna är tillräckligt få för att alla ska kunna kommunicera och skapa sig en levande roll i gruppen. En sekundärgrupp däremot har en större distans till varandra vilket inte hindrar att de kan vara betydelsefulla. Exempel på sådana grupper är idrottslag, och grupper på jobbet.

Vi-grupp – dom-grupp. I denna gruppindelning är dom-gruppen självklar för att skapa vi-gruppens identitet. Den egna gruppens värde förstärks genom skvaller om andra. Ofta säger vi motsägelsetfullt när Sverige spelat match, "De förlorade" eller "Vi vann". Dessa två enkla beskrivningar förklarar gruppernas skapande av identitet. Dessa grupper växer som sagt starkare av andras nederlag.

Informell grupp – formell grupp. En informell grupp skapas utan något specifikt mål. Den informella gruppen formas genom gemenskap och intressen. Grupper som däremot blir sammansatta för ett syfte kallas för formell grupp. Dessa grupper kan vara en arbetsgrupp eller skolungdomar som ska göra ett projekt.

### **En roll i en grupp**

I en grupp är vi klädda och stöpta i olika rollkostymer. Dessa rollkostymer formar vi med livserfarenhet och genom tidigare gruppsammansättningar. De flesta har upplevt tiden i skolan, där vi snabbt grupperade oss med dem vi hade något gemensamt med. Utifrån den gruppen skapade vi oss själva en roll vi kände oss bekväm i. Beroende på hur gruppen är sammansatt och vilka individer som är i gruppen kan en individ ha olika roller i olika grupper. Ett exempel på det är, när en individ kan vara gruppens ”pajas”, medan i en annan grupp kan denna ”position” vara dominerande av en annan ”pajas”. Då blir den andras roll som ”pajas” åsidosatt och han eller hon måste finna en ny roll för den specifika gruppen. Liknande exempel kan beskrivas för alla roller. Varje roll har ju sin vinst och sitt pris. Denna roll som du skapar, förverkligas endast om gruppens informella värderingar accepterar denna roll. Överdriver du ditt ledarskap kan gruppen reagera negativt på detta och gruppen i sin helhet blir ineffektiv. Oavsett om du blir utsedd som ledare rent formellt eller informellt kan auktoritärt (dominerande, bestämmande) ledarskap upplevas som att gruppen inte får leva fritt. Det är det som gör det svårt för en ledare att dra gränsen för den paradoxala verkligheten.

### **Fördelar med att vara idrottsledare**

Som ledare i en förening är du med och skapar en positiv miljö där alla får vara med. Genom ditt ledarskap är du en betydelsefull förebild för de aktiva. Som idrottsledare har du inflytande på verksamheten och är en del av de positiva förändringar som görs. Att engagera sig är viktigt, intressant och roligt–! Du träffar massor av nya vänner som har liknande intresse och på så sätt skapar du nya kontakter som kan användas utanför föreningsvärlden.

Att hjälpa till är viktigt för att föreningarna ska kunna bedriva idrottsaktiviteter. Du kan välja att engagera dig mycket eller bara lite grann, oavsett vilket är alla insatser värdefulla. Det svenska föreningslivet bygger på ideella (frivilliga) insatser. Om du inte har mycket idrottskunskaper på förhand så kan du bidra med ditt engagemang. Kunskaperna kommer med tiden. Många föreningar erbjuder utbildning till sina nya ledare, som är nyttiga även utanför föreningslivet. Som ledare i en förening är du en del av en helhet.

### **Diskussioner**

- Hur är ditt ledarskap?
- Hur har dina tidigare ledare varit? Hur skiljer dem sig?
- Vad är för dig ett bra ledarskap?
- Varför är ledarskap bra?

## Feedback

Att ge feedback, såväl positiv som negativ kan vara både svårt och känsligt. Här får du tips på hur du kan ge återkoppling på ett bra sätt till dina medmänniskor i föreningen.

### Bestäm ditt mål

Vad vill du med feedbacken? Är det att leda dig själv eller någon annan till någon typ av handling? Ställ frågan: Jag undrar om du vill ha respons på?

### Tänk på att

Jag ansvarar, upplever, tänker och tycker för mig.

Jag ansvarar för mig, har förtroende för mina egna tankar och åsikter.

Du ansvarar för dig, vad du tycker, tänker och upplever.

Jag låter dig vara den du är och respekterar dig för den du är.

### Använd specifika exempel

Att ge feedback är inte alltid lätt. Tänk på att börja ge återkoppling på det du såg och hörde.

Då når ditt budskap lättare fram.

– Jag såg... - Jag hörde...

Om adepten önskar, så fortsätt med att säga vad du tror eller ställ frågor utifrån det du sett och hört:

– Jag tyckte...

– Jag föreslår följande...

– Jag tänkte...

– Jag undrade...

Tänk på att det är dina egna tolkningar som du antagit efter vad du sett och hört. När du berättar vad du sett och hört, gör det utan att lägga in dina egna värderingar och antaganden. Annars är det inte användbart för adepten. Du som mentor kan inte känna det adepten känner.

### Se upp för stopporden

Stoppord, är bra att undvika när du ger feedback eller har ett samtal

**Men** - tar bort effekten av det positiva du säger

**Man** - säg inte man om du menar vi eller jag

**Måste** - uppfattas negativt och tar mer energi än vad det ger

**Inte** - tala om vad du vill istället

**Varför** - lockar fram negativa svar och du/jag går i försvarsställning

### Använd jag-perspektivet

Rikta responsen till den det berör, gå inga omvägar. Tala i jag form, använd inte termer som vi eller man. Beskriv beteende som du ser. Värdera inte

### Ge specifik feedback, inte allmän

Rikta bara respons åt beteenden som mottagaren kan göra något åt. Kolla om mottagaren har uppfattat ditt budskap. Lyssna på svaret.

Våra beteenden och arbetsinsatser utvärderas jämt, både av oss själva och av andra personer i vår närhet. Det är därför viktigt att skapa en miljö där återkoppling är tillåtet och uppskattat.

Lika självklart som det är att ge feedback, lika självklart är det kunna ta emot feedback på ett bra sätt.

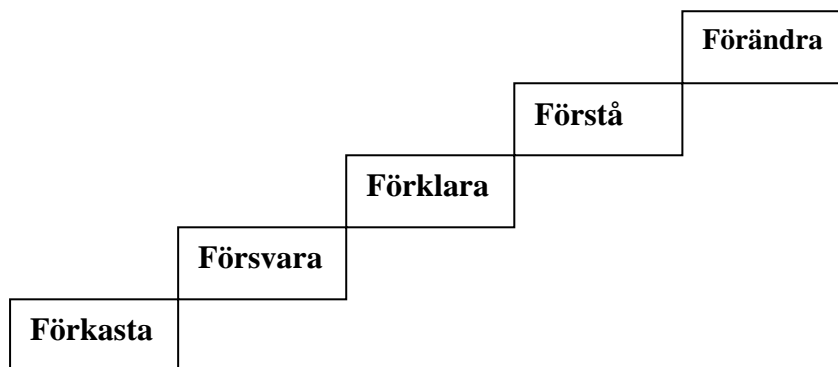
### Välj rätt tidpunkt

Ge feedback i rätt tid, återkoppling för långt efter händelsen ger mindre effekt. Ge lagom mycket och se till att mottagaren får möjlighet att kolla sin feedback mot andra.

### Feedbacktrappan

Beroende på var du ger respons, befinner sig i trappan, kommer du att få olika svar. Att ta emot feedback är inte så lätt alla gånger och kan starta olika reaktioner. Exempelvis så är det lätt att avfärda, försvara eller förklara sig. Feedbacktrappan beskriver de olika reaktioner och beteenden som kan uppstå.

Effekten av feedback blir påtagligare ju högre upp du står i feedbacktrappan, det blir även lättare att både ge och ta emot. Det handlar om att reflektera var du själv befinner dig. Du kan befinna dig på olika nivåer beroende på vilken situation du befinner dig i och med vilka människor du har runt omkring dig, ex när mamma säger till, en kompis som du har börjat tröttna på, på jobbet, i skolan etc.



**Förkasta** - det här gäller inte mig. Du får hitta någon annan att skylla på.

**Försvara** - nej så var det inte...

**Förklara** - ja men, alltså det var så här

**Förstå** - den du ger feedbacken till, tar emot, lyssnar och funderar på det du sa, blir medveten och accepterar.

**Förändra** - jag lyssnar, tar till mig och gör en förändring

## Mentorskap

”Mentorskap är ett förhållningssätt, en process där två personer lär av varandra mot ett i förväg överenskommet mål.” En del är gamla medlemmar som vill vidareutveckla sig själva, andra är nya medlemmar. Tänk på att du som ledare i en förening kan vara mentor åt många olika medlemmar, på många olika sätt. Vi har här valt att benämna dig som ledare som mentor, och den du ska inspirera, utbilda, är din adept.

Våra valda sanningar är att alla behöver vi en mentor, en samtalspartner för att utvecklas som människa. En mentor är ett stöd, en person som man kan fråga om tips och råd.

### Vad är mentorskap:

- Ge en kontinuitet och trygghet i klubben
- Få en ny ledare/funktionär att ta ansvar
- Påminner, stöttar, uppmuntrar och bygger självförtroende
- Är ett bollplank, är tillgänglig, någon att fråga

Tanken är att du, med din kunskap och erfarenhet, ger handledning och stöd åt en medlem, som är i början av sin funktionärs-/ledarkarriär. Din insats som mentor blir en viktig del i adeptens funktionärs-/ledarutveckling i organisationen, på evenemang eller på tävlingen. Det blir ett ömsesidigt lärande, där både mentorn och adepten får nya perspektiv.

### Din roll som mentor är:

- Att vara en samtalspartner, en som lyssnar och diskuterar olika frågor, ett bollplank
- Att bjuda på din tid och erfarenhet så att adepten vågar åta sig nya uppdrag och arbetsuppgifter
- Att vara uppmuntrande och ett stöd för adepten
- Att stämma av emellanåt
- Puscha när adepten är ”osäker”

### Din roll som adept är:

- hålla kontakten med din mentor
- ge av din kunskap
- att du är självständig samtidigt som du kan ta emot tips och råd
- att vilja utvecklas, göra ditt bästa

## Mentorns egenskaper och färdigheter

Vilka egenskaper och färdigheter bör man ha för att fungera som mentor på bästa sätt? Goda intentioner är grundläggande, samt kunskap och insikt i bilsporten. Mentorn bör ha god självinsikt. Det innebär att man är medveten om sina egna förutsättningar och begränsningar som person. Vilket fås genom ett reflekterat förhållningssätt till sina egna värderingar och normer samt tar ansvar för sina egna val och relationer.

Carl Rogers (1955) beskriver tre kvaliteter som en mentor bör ha för att vara effektiv.

### Våga vara dig själv

En viktig del i mentorskapet är att du som mentor inte spelar någon roll eller sätter upp en fasad. Du behöver inte visa upp alla dina sidor, utan bara de som känns viktiga i samtalet. På så sätt visar du adepten att du inte sitter inne med lösningen eller svaret.



## **Empati**

Att vara empatisk innebär att du klarar av att sätta sig in i, uppleva och förstå hur adepten mår och känner i olika sammanhang. Genom gemenskap med adepten och en öppen miljö, där adepten känner sig sedd och trygg, är förutsättningarna stora för ett bra samtal.

## **Oreserverad positiv respekt**

Oreserverad positiv respekt innebär att man accepterar adepten på ett icke-dömande sätt. Det innebär inte att du måste hålla med adepten när det gäller hennes/hans inställning och åsikter. Däremot måste du visa en respekt gentemot adepten för den personen den är, oavsett svagheter och styrkor. Det här förhållningssättet skapar förutsättningar för ett bra samtalsklimat.

## **Metoder**

### **Observation**

Genom att observera hur adepten talar, i vilken hastighet och med vilket kroppsspråk kan du styra kommunikationen så att den passar adepten. Det sänder ut en signal om att det är adepten som är i fokus under samtalsgången. Vilket leder till att adepten känner sig sedd och trygg och lättare kan kommunicera sina tankar.

### **En aktiv process**

En viktig del i mentorskapet är att kunna lyssna på det adepten säger. Att lyssna innebär inte att du sitter tyst utan det är en aktiv process där du visar adepten att du tar personen ifråga på allvar och är intresserad av vad som sägs. För att visa adepten att den har in fulla uppmärksamhet är att använda sig av "minimal respons". Minimal respons innebär att man använder sig av verbala och icke-verbala små tecken, som till exempel en nick, ett kroppsspråk som signalerar intresse, uttryck som "aha, hmm".

### **Att vara en bra lyssnare:**

- Lyssna på helheten, häng inte upp dig på detaljer
- Se till att vara här och nu
- Visa med ditt kroppsspråk att du lyssnar
- Fråga om du inte förstår
- Sammanfatta det du hörde och fråga om du har förstått rätt

### **Tänk dig att – frågor**

Tänk dig att – frågor är en form av tankeexperiment. Du kan exempelvis säga: "Vad skulle hända om...? Tänk dig att...". Genom att ställa den här sortens frågor så kommer adepten indirekt svara på det som känns jobbigt. De här frågorna upplevs ofta som mindre jobbiga och bidrar till en mindre defensiv reaktion än direkta frågor.

### **Dela med sig av sin erfarenhet**

Under vissa samtal med adepten känns det naturligt att dela med sig av sina egna erfarenheter. Det kan bidra till att adepten lättare kan prata om sin egen situation och bredda synen på sitt eget problem. Om du väljer att dela med dig av din erfarenhet ska du ha i åtanke att det inte uttrycks så att det blir betungande för adepten. Det ska inte heller delges för ofta för då mister det en del av sin effekt. Fråga adepten om den vill ta del av din erfarenhet.

## **Kommunikation**

Mentorskap bygger på kommunikation. Vad ska man då tänka på för att kommunikationen ska bli så bra som möjligt?

### **Öppna och slutna frågor**

De flesta har hört ordspråket: ”som man frågar får man svar”. Utmaningen i mentorskap är att ställa frågor som ger ett grundligt svar.

Öppna frågor är de som ger beskrivande svar.

Exempelvis: Hur menar du? Hur tänker du då? Kan du utveckla det? Vad hände sedan?

Slutna frågor kan svaras kortfattat eller med ja och nej.

När man ställer frågor bör man i första hand använda de fem frågeorden

- Vem...
- Var...
- Hur...
- Vad...
- När...

## **Fair Race**

Svenska Bilsportförbundet mål med Fair Race är att skapa ett bättre arbetsklimat för våra aktiva förare, ledare och domare.

Gemensamt för oss alla är att:

### **Alltid**

- Behandla dina medtävlare som du själv bli behandlad!
- Uppmuntra i stället för att kritisera!
- Uppmärksamma det som är bra!
- Granska kritiskt på ett positivt sätt
- Behandla alla lika oavsett kön, ålder, etniskt ursprung, sexuell läggning och handikapp
- Respektera andras synpunkter och åsikter
- Respektera motståndare, team-kamrater, funktionärer, tekniker, domare och tävlingsledare

### **Aldrig**

- Mobba
- Ta droger
- Fuska
- Hota
- Tala illa om varandra
- Skylla på enskild medlem eller utskott

## **Bilsport ska vara fri från droger, mobbning, våld, hot och fusk**

### **Vad är etik och vad är moral?**

Vad är etik? Och vad är moral? I vardagligt tal flyter begreppen ihop. Moral betecknas oftast som det omedvetna, värderingar som ligger till grund för vårt faktiska handlande. Medan etik är den intellektuella överbyggnaden. Etik är alltså medvetengjord moral. Vi kan säga att alla har en moral. Men att etik är något som personer och organisationer utvecklar.

De som är stolta över sin organisation och vad den utträttar är mer benägna att vidmakthålla en god moral. Individerna ska respekteras, alla ska behandlas lika, vi har en plikt att inte skada varandra. De här etiska principerna är så allmänna och kan utgöra en bas för vidare diskussioner.

Att bygga förtroende tar lång tid och är ett resultat av många timmars slit av hängivna bilsportare. Men att riva ner det kan vara gjort i en handvändning.

### **Hederlighet**

Vår etik kan sammanfattas tydligast med begreppet hederlighet. Det innebär att vi har tydliga regler och villkor. Och det tillämpas i hela förbundet både sportsligt och inom affärer.

### **Respekt**

Respekt innebär att alla medlemmar behandlas lika, rättvist och med respekt, oavsett kön, ålder, etniskt ursprung, sexuell läggning, handikapp, politisk åsikt eller ställning inom förbundet. Alla har lika värde. Allas synpunkter och åsikter respekteras. Vi arbetar för allas inflytande och delaktighet.

### **Lojalitet**

Lojalitet innebär att vi inte talar illa om varandra och vår verksamhet. Vi skyller inte på

enskilda medlemmar eller klubb/utskott/kommittéer inför utomstående. Vi för en öppen och ärlig dialog inom klubben och har ett uppriktigt handlande. Jag respekterar min klubb, mitt distrikt, mitt förbund, jag framför mina åsikter på ett sådant sätt att det inte skadar vårt förtroende utåt.

### **Vänlighet**

Vi försöker möta alla medlemmar, samarbetspartners, sponsorer, funktionärer, förare, styrelsemedlemmar mm så som vi själva skulle vilja bli bemötta i alla situationer, både i med och motvind. Vi respekterar alltid varandra, våra motståndare, funktionärer, tekniker, domare, tävlingsledare, team-kamrater, genom att uppträda korrekt och sportsligt. Vi avhåller oss från alla former av kränkande tal och handlingar. Uppträder vi hotfullt mot funktionärer kommer det leda till att vi inte har några funktionärer och då blir det inga tävlingar.

### **Relationer**

Vi ser alla till att förebygga och förhindra att någon utsätts för sexuella trakasserier, diskriminering eller annat olämpligt uppförande. Kännetecknet för trakasserier är att de är oönskade för den som blir utsatt.

### **Civilkurage**

Etik är ett individuellt ansvar för det gemensammas bästa. Tycker du att någon inom klubben/distriktet/förbundet agerar oetiskt är det av vikt att du tar upp det. Det kräver mod och integritet att säga ifrån. Gör du inte det är du en del i skulden. Vi kommer alla att fortsätta göra misstag, men skillnaden är om vi gör det för att gagna oss själva och misskreditera någon annan eller om det bara var ett misstag. Varje medlem har ett eget ansvar mot alla former av fusk och dopning. Varje förare och funktionär har ett personligt ansvar att vara insatt i gällande reglemente för sin sportgren samt regler mot dopning följs.

### **Handlingsplan**

Kränkande behandling och fusk på tävling eller träning ska alltid anmälas. Vid tävling ska anmälningen lämnas in till tävlingsledningen/domaren och som vid allvarigare fall anmäler till förbundsbestraffning. Vid träningen ska det anmälas till någon i klubben som du har förtroende för. Vi har alla ett intresse av ett sportsligt uppträdande och det bästa är att lösa alla konflikter på plats.

## **Miljö**

### **Miljöpolicy**

Antagen 1990 och senast reviderad 2013.

### **Svenska Bilsportförbundets miljöpolicy**

#### **Verksamheten**

- Svenska Bilsportförbundets verksamhet ska kännetecknas av hänsyn till miljön och sträva mot ett långsiktigt hållbart samhälle.
- Verksamheten ska också präglas av en öppenhet att aktivt medverka till en teknisk utveckling i miljöns tecken.
- Svenska Bilsportförbundets klubbar, och dess medlemmar, förbinder sig att följa Svenska Bilsportförbundets miljöpolicy och att sprida kännedom om denna.

#### **Bilsportens utövare, funktionärer och övriga medverkande förbinder sig att**

- vid all verksamhet visa respekt för den gemensamma miljön
- använda bränslen som på sikt minimerar påverkan på miljön
- anpassa och begränsa ljudet från fordon och anläggningar så att verksamhet även kan bedrivas i samhällsnära områden
- alltid minimera miljöpåverkan även i kringverksamheten
- handskas miljöriktigt med allt material såsom t ex bränslen, oljor och andra vätskor liksom batterier och uttjänta bildelar
- efter träning och tävling lämna förbrukat materiel vid därför avsedd plats
- förebygga miljöolyckor

#### **Svenska Bilsportförbundet förbinder sig att**

- vid regelskrivningar väga in miljömässiga aspekter
- på ett aktivt sätt delta i den tekniska utvecklingen för miljömässigt bättre fordon
- genom utbildning och miljöcertifiering öka miljöengagemanget för utövare, funktionärer och övriga medverkande
- aktivt arbeta med frågor inom miljöområden som kan ha betydelse för bilsportens utövare samt delta i samhällets miljödebatt
- ha en inköspolicy som slår fast att man aktivt väljer miljömärkt samt gör en sammanställning av de miljömärkta varor och tjänster man köpt

### **Miljöorganisation**

Svenska Bilsportförbundets organisation för hantering av frågor om miljö består av:

#### **Förbundsstyrelse**

Förbundsstyrelsen har det övergripande ansvaret för miljöarbetet inom Svenska Bilsportförbundet samt utser en miljökommitté.

#### **Miljökommitté (riksnivå)**

Miljökommitténs uppgift är att skapa strategiska miljömål samt att övergripande organisera miljöarbetet inom bilsporten.

Åligganden:

- att vara sakkunnig inom miljöområdet åt Förbundsstyrelsen och dess organ, genom att föreslå åtgärder och skapa konkreta strategiska mål i tidsatt miljöplan samt skapa en årlig uppföljning av resultat

- att enligt arbetsbeskrivningen för Miljökommittén bistå SDF i miljöfrågor inom bilsporten
- att organisera för bilsporten aktuell utbildning inom miljöområdet.

### **Miljörådgivare, MRG (distrikt)**

Varje distrikts styrelse skall utse minst en miljörådgivare.

Miljörådgivare är Miljökommitténs samverkans- och samarbetspartner på distriktsnivå.

Åligganden:

- att rådgiva och biträda vid utbildning inom miljöområdet samt vid miljöcertifiering av klubb, anläggning och arrangemang
- att på lämpligaste sätt föra ut miljöinformation till distriktsorganisationen, distriktets klubbar, arrangörer samt allmänheten
- att ge återkoppling och information till Miljökommittén.
- att ta emot certifieringsansökan från distriktets klubbar, behandla dem samt delge distriktets tillståndsgivare om certifieringsstatus för klubbarna i distriktet.
- att granska och godkänna certifieringsansökan från distriktets klubbar, samt överlämna till distriktet för utfärdande av certifieringsintyg.

### **Klubbstyrelse (lokalt)**

Skall ansvara för att miljöcertifiering sker för klubb, anläggning och arrangemang, enligt av Svenska Bilsportförbundet godkänd metod. Klubbstyrelsen skall utse minst ett miljöombud och publicera miljöombudets kontaktuppgifter i Bilsport Online (via [www.sbf.se](http://www.sbf.se)).

### **Miljöombud (klubb)**

Miljöombudets uppgift är att inom klubben samordna lämpliga och anpassade miljöåtgärder.

Åligganden:

- att samordna arbetet med miljöcertifiering inom klubben
- att vara rådgivare åt klubbens medlemmar i miljöfrågor
- att ge återkoppling och ta emot information från distriktets miljörådgivare.

### **Miljöchef (arrangemang)**

Vid alla arrangemang skall en miljöchef utses. Miljöchef, som skall namnges i inbjudan, skall inneha funktionärslicens lägst tävlingsledning klass C samt ingå i tävlingsorganisationen som chefsfunktionär. Vid lokaltävling och träning kan miljöchef samordnas med annan funktion vid tävlingen/träningen.

Åligganden:

- att i samråd med klubbens miljöombud upprätta miljöplan för respektive arrangemang och organisera miljöarbetet
- att övervaka arrangemanget ur miljösynpunkt
- att ansvara för att tävlande, funktionärer och publik på lämpligaste sätt får information om gällande miljöplan samt övriga regler avseende miljön
- att vid tävlingar och arrangemang, till tävlingsledaren anmäla iakttagelser beträffande avvikelser från antagna regler avseende miljöhänsyn

### **Miljöcertifiering**

Samtliga klubbar, anläggningar samt arrangemang skall vara certifierade enligt av Svenska Bilsportförbundet godkänd metod.

## **Miljöföreskrifter för service vid tävling/träning**

### **Arrangörens ansvar**

Alla anläggningar/serviceplatser/depåer där service av tävlingsbil förekommer under tävling/träning, bör ha en miljöstation för att omhänderta spill och avfall som kan uppstå i verksamheten. Finns en miljöstation skall den underhållas och skötas så att minsta möjliga påverkan sker på omgivande miljö.

Beredskap skall finnas för att ta om hand oljespill och liknande i Parc fermé.

### **Den tävlandes ansvar**

Tävlandes/teamens ansvar vid tävling och träning, gäller bl.a. följande:

- alltid förebygga och förhindra att spill uppkommer från fordon.
- farligt avfall, t.ex. olja, bränsle, förorenad vätska eller jord, skall tas om hand av respektive tävlande
- tät presenning, absorberingsmatta, eller motsvarande skydd, skall alltid användas under tävlingsbil på alla anläggningar/serviceplatser/depåer. Skyddet skall vara så stort att det skyddar även vid större spill, alltså betydligt större än själva tävlingsfordonet. Eventuellt spill på skyddet får inte avlägsnas annat än på av arrangören anvisad plats.
- markskydd skall också finnas tillgänglig, för att vid behov ska kunna placeras under övriga fordon i depån.
- tillräckligt stort markskydd skall alltid finnas vid tankning av fordon, oavsett var det sker. Eventuellt spill skall alltid samlas upp av den som spillt.
- Uppsamlingskärl skall finnas för uppsamling av vätskor. Kärlet skall rymma minst 1½ gång den mängd vätskor (exkl. bränsle) som finns i tävlingsbilen, dock minst 10 liter. Kärlet placeras där risk för spill eller läckage kan uppstå.
- Sopsäckar eller liknande, skall medtas och användas.
- Tvättning av bil får endast ske där avlopp med oljeavskiljare finns. Skulle förorening uppstå skall det omedelbart rapporteras till arrangören.
- Absorberingsmedel krävs och om inte annat anges skall detta tillhandahållas av respektive tävlande. Mängden som skall finnas att tillgå skall kunna absorbera minst 10 liter per tävlingsekipage, om inte annat anges i respektive sportgrensreglemente. Använt saneringsmedel skall omhändertas av berörd förare/team och medtages eller avlämnas på arrangörens mottagningsplats om sådan finnes. Absorberingsmedel kan ersättas av absorberingsmatta om så anges i respektive sportgrensregler.

Utöver detta skall lokala miljöföreskrifter och anvisningar alltid följas.

### **Uppföljning av miljöbestämmelser**

Vid banbesiktning och utfärdande av banlicens skall även miljöaspekterna beaktas.

Distriktets tillståndsgivare skall kontrollera med respektive miljørådgivare att erforderliga miljöcertifieringar finns innan tillstånd ges.

Vid arrangemang skall miljöchefen övervaka att miljöbestämmelserna följs och anmäla eventuella avvikelser till tävlingsledaren. Rapport om avvikelse skall införas i domarrapporten.

Respektive Miljöombud bevakar att klubben följer föreskrifterna i utfärdad miljöcertifiering och rapporterar till klubbordförande samt informerar om eventuella avvikelser till respektive Miljørådgivare.

## Doping, alkohol, läkemedel

Syftet med de här reglerna är att se till att alla tävlar på lika villkor och att säkerheten inte riskeras av påverkade förare. Doping och användande av berusningsmedel (alkohol, droger m.m.) är förbjudet i samband med av SBF/SDF sanktionerad tävling, träning eller uppvisning.

### Alkohol

Alkohol är doping inom vår sport. Det är egentligen ganska naturligt, då ingen sätter sig bakom ratten efter att ha druckit. Om du druckit alkohol under kvällen, före och kanske till och med fram till morgonen så är du inte nykter och "rattmässig", förrän efter flera timmar. Det är tyvärr några inom vår sport som bittert fått uppleva detta.

Prestationsförmågan påverkas när man har druckit! Synförmågan påverkas redan vid 0,1 promille dvs. långt under den gräns som enligt lag är tillåten i Sverige, i Sverige tillåter vi 0,2 promille. Reaktionsförmågan påverkas så att reaktionstiderna förlängs ordentligt. Att kunna koordinera sina rörelser i en tävlingsbil är mycket viktigt och denna förmåga försämras. Tunnelseende utvecklas vilket innebär att bedömningen av omgivningen i trafik och tävlingsmiljö försämras. Bedömningen av kritiska situationer har vid praktiska körförsök visat sig nedsatta redan vid 0,2 – 0,3 promille. Slutligen kan man konstatera att alkoholen påverkar vakenheten påtagligt. När det gäller att köra bil dagen efter så inverkar tröttheten mycket. Det kan påpekas ännu en gång att ingen metod eller medicin finns som kan påskynda alkoholens förbränning. Alkohol förbränns med ca 0,15 promille /timme. Man beräknar att körförmågan är nedsatt till ca 20 % vid dagenefter- körning. En pilot som skall flyga måste enligt bestämmelserna avstå från alkohol minst åtta timmar innan flygning.

Inom Svensk Bilsport har vi en nolltolerans när det gäller alkohol. Alkohol är vidare enligt World AntiDopingAssociation (WADA) en förbjuden substans.

### Doping

Att använda doping i vilken form det än må vara är fusk och dessutom ett lagbrott. När det gäller doping så måste vi skilja på vad som är Sveriges lag och som övervakas av polis och allmän åklagare. Den andra delen är vad idrottsrörelsen bestraffar utifrån. Riksidrottsförbundets (RF) stadgar, vilka utgör grunden för antidopingarbetet.

När det gäller dopingklassade substanser är det enligt Sveriges lag (polisen) förbjudet att:

1. Införa i landet.
2. Överlåta – Sälja.
3. Tillverka.
4. Köpa åt någon annan.
5. Inneha.
6. Använda.

När det gäller Sveriges lag så är straffen välreglerade med böter eller fängelse i högst sex månader för ringa brott. För ett allvarligare dopingbrott är straffet fängelse i högst två år och slutligen vid grovt dopingbrott fängelse i sex månader upp till fyra år.

När vi ser på idrotten och doping så regleras detta av de stadgar som RF har fastlagt. Rättssäkerheten är också noggrant tillgodosedd för att ge den enskilde en rättvis bedömning.



Viktigt att komma ihåg är att dopinglagen sköts av polis/åklagare och RF:s stadgar sköts av idrotten. Detta innebär att man praktiskt sett kan få straff från två olika instanser.

Riksidrottsförbundet har ingen skyldighet att polisanmäla, men alla bestraffningsbeslut offentliggörs. Utifrån dessa offentliggöranden så agerar åklagaren, detta har skett i några fall i Sverige. Hur är det med ansvaret? Det är väl ändå ledarna, tränaren eller "Nån Annan"? Nej, det är alltid Du själv som ansvarar för allt som Du stoppar i Dig!! Det finns ingen möjlighet att skylla på "Nån Annan".

Ett bra sätt att ta reda på vad som gäller och vad som är nytt är att gå in på Riksidrottsförbundets hemsida: [www.rf.se](http://www.rf.se) (sedan klickar du dig fram till Antidoping). Här finner du listorna med vad som är förbjudet. På hemsidan hittar du också den "Röda listan" som reglerar de läkemedel som vi har i Sverige och som är förbjudna vid träning respektive tävling.

Den vision som vi har i svensk idrott är att:

1. Vinnaren ska kunna glädja sig åt en ärlig seger.
2. Förloraren ska kunna känna sig trygg i att ha förlorat i en ärlig kamp.
3. Åskådaren ska vara säker på att ingen tävlande har använt förbjudna medel.

Inom RF:s organisation finns tre verksamheter som är viktiga i detta sammanhang, Dopingkommissionen, Dopingnämnden och Antidopinggruppen.

Dopingkommissionen består av flera jurister som är till för att garantera en god rättsäkerhet. Vidare beslutar kommissionen om dopingkontroller och regler. Kommissionen genomför alla anmälningar till bestraffning, oavsett specialidrottsförbund (SF). Dopingnämnden (DON) bestraffar alla, vilket ger en likartad bedömning och bestraffning. Överklagan av beslut i DON kan ske till Riksidrottsnämnden (RIN).

Antidopinggruppen är en enhet på RF:s kansli som bland annat styr var och när dopingkontroller skall ske, sköter kontroller beställda av specialidrottsförbund, föreningar och tävlingsarrangörer. Gruppen genomför nya regler och uppdaterar dopinglistan. Vidare handläggs bestraffningsärenden och dispensärenden.

Dopingens bestraffning kan sammanfattas:

- Antidopinggruppen
  - Tar proverna
- Dopingkommissionen
  - Anmäler
- Dopingnämnden
  - Bestämmer straffet
- Överklagande
  - RIN

## **Vilka kan bestraffas för doping?**

Alla medlemmar på alla nivåer inom RF och alla idrottsutövare som representerar svensk idrottsorganisation (oavsett medlemskap). Dessutom gäller detta alla ledare, tränare instruktörer, funktionärer eller stödpersoner.

De olika substanserna och metoderna som är förbjudna, finns väl beskrivna på RF:s hemsida ([www.rf.se](http://www.rf.se)).

Några exempel på sjukdomar som har medicinering som är värda att nämna är astma, diabetes och högt blodtryck. När det gäller astma så är både spray och kortison att betrakta som doping. Diabetesbehandling, i synnerhet vid typ I diabetes, är insulin vanligt, även detta är doping. Högt blodtryck, är kanske inte så vanligt bland unga, men många mediciner vid denna diagnos är dopingklassade. Skall alla som behandlas med dessa mediciner uteslutas från idrott? Nej, naturligtvis inte! Här kommer ett dispensförfarande in i bilden. Varför skall man ha ett dispensförfarande? Jo, för att idrottsutövare, som av medicinska skäl måste använda dopingklassade läkemedel, ska kunna utöva sin idrott.

I Sverige är det endast RF:s dopingkommission som kan bevilja en dispens. Alltså Svenska Bilsportförbundet (SBF) kan inte bevilja en dispens. När det gäller internationella tävlingar på hög nivå så måste vi inom bilsporten, SBF, söka och få dispensen beviljad av FIA. Det allra viktigaste i detta sammanhang är att notera att det tar längre tid att få dessa dispenser. Se till att vara ute i god tid!

Hur man söker dispens i Sverige, finns beskrivet på RF:s hemsida ([www.rf.se](http://www.rf.se)) på FIA:s hemsida finns ansökningshandling till FIA ([www.fia.com](http://www.fia.com)) När det gäller dispenser inom Sverige så indelas SBF i två kategorier: hög och låg.

Hög nivå är alla som har internationell licens (FIA) samt även förare som ingår i JES-satsningen.

Låg nivå är alltså övriga.

## **Dopingkontrollen**

Dessa beslutas av dopingkommissionen och styrs av Antidopinggruppen på RF. De kan också beställas av klubbar och tävlingsarrangörer. Dopingkontrollerna är mycket noggrant reglerade, för att inte det skall uppstå några möjligheter till tvivel.

Vilka är skyldiga att ställa upp på dopingkontroll?

Skyldighet att ställa upp på dopingkontroll

- Vem? ALLA idrottsutövare.
- När? ALLTID träning/tävling/annat tillfälle.
- Var? ÖVERALLT Sverige/utomlands.

Att vägra dopingkontroll eller att smita undan betraktas och bestraffas som ett positivt dopingprov! Det vill säga du betraktas som dopad.

För att undvika problem så måste du tänka igenom din situation.

1. Om du äter mediciner av något slag. Kontrollera på Röda listan.
2. Begär dispens om nödvändigt.
3. Var beredd på att du kan bli uttagen till dopingkontroll.