

**Jag
Ställer
Upp**

The logo consists of the Swedish phrase 'Jag Ställer Upp' written in a bold, black, cursive script with an orange outline. The word 'Jag' is on the top line, 'Ställer' is on the middle line, and 'Upp' is on the bottom line. An orange basketball with black lines is positioned to the right of the word 'Ställer', partially overlapping the letter 'l'.

- på att vara en förebild!

Vår gemensamma värdegrund
framtagen genom samarbete



Idrotten Vill

Som utgångspunkt för ”Jag Ställer Upp” har vi Riksidrottsförbundets (RFs) riktlinjer, det idéprogram som kallas för ”Idrotten Vill”.

I enlighet med RF vill vi bedriva vår idrott på alla nivåer så att den utvecklar människor positivt, såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt.

”Idrotten Vill”s värdegrund

Glädje och gemenskap

Glädje och gemenskap är starka drivkrafter för att idrotta. Vi vill bedriva och utveckla all verksamhet så att vi ska kunna ha roligt, må bra och prestera mera.

Demokrati och delaktighet

Demokrati innebär att alla medlemmars röst har lika värde. Delaktighet innebär att alla som deltar får vara med och bestämma om och ta ansvar för sin verksamhet. Demokrati och delaktighet ska utövas jämställt och oavsett bakgrund.

Allas rätt att vara med

Alla som vill, oavsett nationalitet, etnisitet, religion, ålder, kön eller sexuell läggning samt fysiska och psykiska förutsättningar, får vara med i föreningsdriven idrottsverksamhet och delta utifrån sina förutsättningar.

Rent spel

Rent spel och ärlighet är en förutsättning för tävlande på lika villkor. Det innebär att hålla sig inom ramarna för överenskommelser, god etik och moral. Att verka mot fusk, doping och en osund ekonomi, mot mobbning, trakasserier och våld såväl på som utanför idrottsarenan.

Svenska Basketbollförbundet

Vi har även med oss vårt förbunds värdegrund, som präglas av ledorden "Tillsammans för svensk baskets bästa".

Konkret innebär detta att vi alla behöver samarbeta för att bli fler och bättre, för att stödja verksamma och för att på sikt få framgångsrika landslag genom att vi har kvantitet och kvalitet i det vi gör.

SBBFs värdeord är:

- Allas rätt att delta
- Passion, glädje och nyfikenhet
- Hög kompetensnivå
- Rent spel i allt vi gör
- Demokrati och delaktighet





Stockholms Basketdisktriktsförbund

Tillsammans vill vi skapa fantastiska matcharenor där vi vill mer än att bara genomföra en match. Det ska vara ett ställe alla vill återvända till.

Våra matcharenor finns överallt där det spelas basket, både inomhus och utomhus. Alla är med - ung till gammal och motion till elit. Alla basketarenor är lika viktiga med dess deltagare, funktionärer och publik.

Efter matchen vill vi att alla skall återvända, igen och igen. Vi vill sprida basketens alla positiva egenskaper, locka fler att spela och publik att komma att heja på. Vi blir fler. Blir vi fler är det lättare att bli bättre. Det blir lättare att rekrytera, det är roligare att utvecklas och vi får lättare att behålla. Grunden är alla distriktets föreningar och den värdegrund - "Jag Ställer Upp" - som vi har att utgå ifrån.

Som mål har vi tillsammans att bli fler, minska antalet som slutar samt arbeta med ständiga förbättringar - rekrytera, behålla och utveckla.

Ni kan följa StBDF på Facebook, Twitter och Instagram. Samt ladda hem appen "Jag Ställer Upp" eller läsa mer på hemsidan www.basket.se/stockholm.

Jag Ställer Upp – på att vara en god förebild!

Alla är en förebild för någon annan och därmed även med och påverkar andras beteenden och attityder.



Vi vill att alla ställer upp på att vara en god förebild och därmed agera på bästa sätt i alla lägen!

Inom "Jag Ställer Upp" utgår vi ifrån fem teman och fem roller.

Fem teman



Gemenskap & Glädje

Gemenskap och glädje är de starka drivkrafterna och den främsta motivationen till att idrotta. Inom alla delar av basketen ska aktiva och personal kunna ha roligt, må bra och känna glädje för att kunna prestera mer och leverera goda resultat. Utforma verksamheten och övningar så att de väcker dessa känslor hos individerna. Ge alla inflytande och gör dem delaktiga i beslut som rör verksamheten.



Utveckling & Samarbete

Idrotten är en viktig miljö för lärande. Alla barn och ungdomar ska ges förutsättningar att utvecklas utifrån sina förutsättningar och ambitionsnivåer. Det enskilda barnets utveckling ska stå i centrum och vi ska använda tävlingsverksamheten som en del i en långsiktig idrottsutveckling istället för att se till kortsiktiga resultat. För att nå utveckling vill vi ha kvalitet i allt vi gör. Vi förespråkar samarbete över gränser för att hitta ny kunskap och inspiration och vi lär oss av varandra.



Trygghet & Kommunikation

Alla ska känna sig trygga inom basketen och vi arbetar för trygghet på alla plan. Vi står även för att ha en god kommunikation med samtliga parter i alla lägen. Detta innebär att vi tänker på hur vi kommunicerar med andra för att nå fram med budskapet på bästa sätt och att vi gör det med respekt. Tänk även på hur du pratar OM andra och vilken effekt det har på den som lyssnar. Kommunikation handlar om att både prata och lyssna, samt hur vi använder vårt kroppsspråk.



Stöttning & Uppmuntran

I en verksamhet med många ideella är det viktigt att vi visar uppmuntran och uppskattning till dem som ställer upp. Att glädjas åt varandras framgångar och stötta varandra vid motgångar är viktiga delar i idrottsgemenskapen. Var uppmärksam på individuella framsteg och tillåt misslyckanden som görs utifrån bra försök. Låt alla bli sedda och hörda och ta hand om alla individer.



Respekt & Ansvar

Varje människa ska bli sedd och respekterad för den man är oavsett roll, bakgrund, kön eller ålder. Var nyfiken och lär känna varandra och förstå varandras olika värderingar. Ingen ska behöva sluta idrotta för att man har blivit ojuste behandlad. Alla måste ta ansvar för sina handlingar och sin egna utveckling, då var och ens agerande och beteende spelar stor roll för utvecklingen och känslan hos en annan individ. Ställ upp på att vara en god förebild!

Fem roller

Varje roll inom basketen har sina uppgifter och ansvarsområden. Förstå din egen roll och respektera de andra.



Spelare - barn, ungdomar och vuxna

Spelaren ansvarar för sin egen basketutveckling genom att vara väl förberedd både fysiskt och psykiskt och genom att ge sitt bästa i alla lägen. Spelaren stöttar och uppmuntrar lagkompisar och respekterar tränare, motståndare och domaren. Spelaren ställer upp på ett rent och juste spel och använder sig av god kommunikation.



Ledare - aktivitetsledare av olika slag

Ledaren bär ansvaret att ha kunskap inom sitt område och ska kunna se till individernas utveckling. Den utformar träningar så att de bidrar till utveckling, gemenskap och glädje. Ledaren respekterar domarna och motståndare och uppmuntrar till rent och juste spel. Ledaren ansvarar för god kommunikation till samtliga parter.



Förening - styrelse, kansli och funktionärer

Föreningen sätter ramar och mål för verksamheten med en vision, verksamhetsplan och värdegrund. Den ansvarar för att ge, alla som vill, möjligheten att vara delaktiga och involverade. Föreningen sköter administrationen och bör ha bra tillvägagångssätt för god kommunikation med samtliga roller. Föreningen har det främsta ansvaret för att agera och följa upp med åtgärder när någonting händer, samt att se till så att det finns en bra plan och struktur för verksamheten som helhet.



Domare - matchledare och domare

Domaren är ansvarig för att leda matchen och är delaktig i att skapa en bra matchmiljö. Det handlar om att sprida en positiv anda och förespråka god kommunikation. Domaren ska ha ett pedagogiskt förhållningssätt, särskilt vid dömning av barn och ungdomar. Domaren ska även ha matchens bästa i åtanke vid dömning på alla nivåer. Det ska vara nolltolerans gällande osportsligt beteende och domaren ska rapportera och anmäla samtliga händelser. Domaren ska ta ansvar och visa respekt genom att komma senast 20 minuter innan match, ha på sig korrekta domarkläder, vara fysiskt aktiv under matchen och vara uppdaterad på de senaste reglerna.



Föräldrar - vuxna förebilder

Föräldern har sitt största ansvar i att stötta och uppmuntra sitt barn. Att hjälpa till så gott den kan i den ideella verksamheten kring träningar och matcher. Föräldrar ska respektera att det är ledaren som leder, domaren som dömer och spelarna som spelar i matchen. Som förälder har du rollen att heja och berömma framsteg och uppmuntra till nya försök. Föräldern bär även ansvaret att alltid prata respektfullt med och om domare och motståndare innan och efter match.