

Anbefalinger til brug af smartphones og skærme i idrætsforeninger



Anbefalinger til brug af smartphones og skærme i idrætsforeninger

Udarbejdet af:



Danmarks Idrætsforbund

Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby
Danmark



DGI

Vingsted Skovvej 1
7182 Bredsten
Danmark

Faglige sparringspartnere:



Red Barnet

**Center for
Digital Pædagogik**

Speciallæge

Imran Rashid

Center for Digital Sundhed



Forord

Danmark er et af de mest digitaliserede lande i verden. Derfor er det svært helt at undgå skærm- eller smartphonebrug som enten foreningsleder, træner, udøver eller forælder til en, der dyrker idræt.

Samtidig skaber idrætsforeningernes fysiske fællesskab en unik mulighed for at styrke det skærmfri nærvær både for børn og unge og de voksne omkring. Derfor har DIF og DGI lavet en række anbefalinger til foreningsledere, trænere, udøvere og forældre, for at sikre at digitale medier bliver brugt med omtanke og i det rette omfang både på og uden for banen.

DIF og DGI deler ambitionen om at skabe trivselsfremmende, udviklende og motiverende idrætsmiljøer for alle børn og unge. Vores ønske er, at anbefalingerne bidrager til gode samtaler, refleksioner og konkrete handlinger i vores foreninger, så vi styrker de stærke og trygge idrætsfællesskaber i Danmark.

Af Charlotte Bach Thomassen, formand i DGI, og Hans Natorp, formand i DIF,



Baseret på seneste viden

DIF og DGI's anbefalinger tager afsæt i en grundlæggende forståelse for, hvilke betingelser der skal til for, at børn og unge kan trives og udvikle sig, herunder interaktionen mellem børn, unge og voksne.

Målgruppen for anbefalingerne er foreningsledere, trænere, forældre og udøvere. Formålet med disse anbefalinger er at værne om frirummet i idrætsforeningerne, så vi kan sikre trygge rammer for børn og unges idrætsdeltagelse og samtidig værne om de stærke fysiske fællesskaber.

Først og fremmest anbefaler DIF og DGI, at foreningerne aktivt tager stilling til og ansvar for at mindske brugen af smartphones uden et idrætsfagligt relevant formål.

Dernæst anbefaler DIF og DGI, at foreningerne forholder sig til hvor og i hvilke situationer, det er tilladt at bruge hvilke typer af skærm.

I mange idrætter bruges skærme og smartphones på forskellig vis som et arbejdsredskab i forbindelse med bl.a. træning, og her anbefaler DIF og DGI overordnet, at brugen kvalificeres og har et relevant formål i relation til aktiviteten.

Det er vigtigt at skelne mellem forskellige typer af skærme: smartphones, tablets, computer og fladskærme som eksempelvis kan bruges til videoanalyse/-feedback i træning. Som forening bør man forholde sig til hvor og i hvilke situationer, det er tilladt at bruge forskellige typer af skærm.

Det er vigtigt at være opmærksom på, at relevant skærmbrug skal understøtte de fysiske fællesskaber - herunder nærvær, samtale, øjenkontakt med andre, fysisk/kreativ udfoldelse m.m.

Anbefalinger til foreningsledere

Bestyrelses- og udvalgsmedlemmer, sportschefer osv.

Som foreningsleder har du ansvaret for at skabe en kultur, hvor skærm- og smartphonebrug understøtter foreningens værdier og ikke forstyrrer det fysiske fællesskab, nærvær og samvær mellem børn, unge og voksne. DIF og DGI anbefaler:

Lav en skærm- og smartphonepolitik for jeres forening

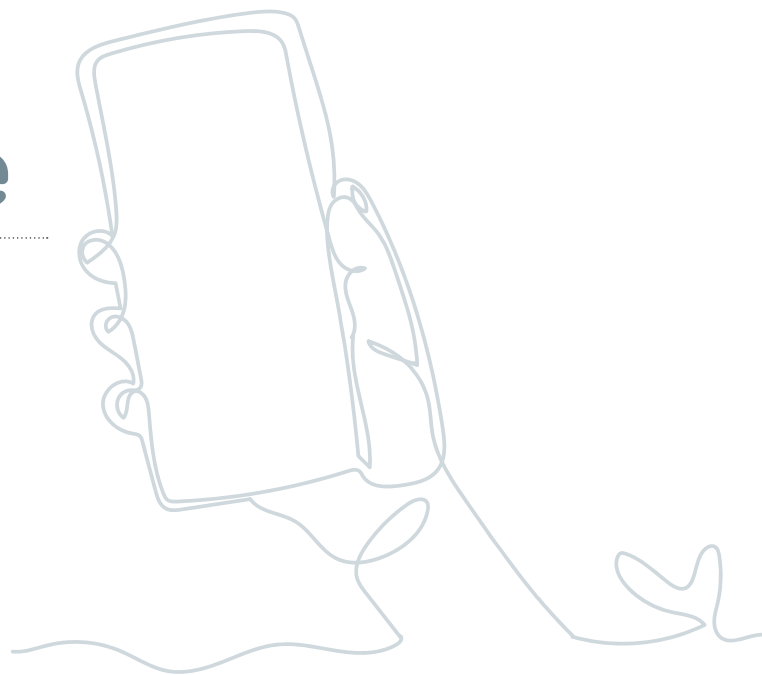
Bestyrelsen bør tage stilling til brugen af skærme og smartphones i foreningen og lave en synlig skærm- og smartphonepolitik for foreningen. DIF og DGI anbefaler, at I har de følgende punkter med og kan supplere med egne tillæg.

- Informér trænere, forældre og udøvere om foreningens retningslinjer for skærmbrug. Det er jeres ansvar, at informationen når ud til alle i foreningen.
- Afhold forældremøder og trænermøder om jeres smartphone- og skærmpolitik i foreningen.
- Synliggør lovgivningen på området ift. at tage billeder uden samtykke samt billeddeling. Få mere information på området på side 14.
- DIF og DGI har lavet en række spørgsmål, som kan være gode at tage stilling til. Se skabelonen sidst i dokumentet.

Omklædningsrum/-faciliteter er skærmfri zoner

DIF og DGI anbefaler, at omklædningsrum/-faciliteter i jeres forening er skærmfri zoner. Telefoner og andre digitale medier med kamerafunktion skal blive i taskerne/jakkellommen.

Sørg for, at skærm- og smartphonefri zoner bliver respekteret. Benyt f.eks. skilte og plakater som i en offentlig svømmehal til at synliggøre, at her må smartphonen ikke bruges.



Kommunikér med børn og unge (og deres forældre) uden brug af digitale sociale medier

Idræt er for alle. Derfor skal et medlemskab i en idrætsforening ikke kræve, at udøvere eller forældre har en bruger på et digitalt socialt medie som f.eks. Snapchat og Facebook for at modtage den nødvendige information fra foreningen.

Idrætsforeningerne skal derfor ikke kommunikere direkte til børn og unge under 13 år på digitale sociale medier (aldersgrænsen for at give samtykke til behandling af persondata i medfør af databeskyttelsesforordningen blev den 1. januar 2024 hævet fra 13 til 15 år). Anbefalingen gælder både trænere og foreningsledere.

Gå forrest som rollemodel

Sørg for, at I som bestyrelse og foreningsledelse ikke bruger telefonen under diverse aktiviteter som sociale arrangementer, træningspas og konkurrencer, medmindre der er et idrætsfagligt relevant formål med brugen.



Anbefalinger til trænere og instruktører

Som træner spiller du en nøglerolle i forhold til at skabe et nærværende, trygt og inkluderende træningsmiljø uden digitale forstyrrelser fra skærme.

Nedenstående anbefalinger gælder alle trænere og instruktører uanset alder og ansvar. DIF og DGI anbefaler:

Tydeliggør foreningens skærmpolitik for udøverne (og deres forældre)

Tal med holdet om, hvorfor I har den skærmpolitik i foreningen, som I har. Hjælp med at håndhæve de skærm- og smartphonefrie zoner. Hvis ikke du føler dig klædt på til opgaven, så snak med din foreningsledelse. Det er i sidste ende deres ansvar, at regler og retningslinjer overholdes.

Anvend kun skærme og smartphones ved tydelige læringsformål

Brugen af skærme kan have et relevant formål i forbindelse med f.eks. teknisk analyse og feedback til udøvere med fokus på udvikling.

Forklar formålet med brugen af skærme for udøverne og overvej hvor ofte du anvender videoanalyse i træningen til teknisk og taktisk forbedring. Spørg dig selv, om I kan opnå samme effekt uden brug af skærme.

Hvis smartphones bruges til træningsprogrammer og -planlægning, så sørg for at minimere den brugte tid på skærmen. Det anbefales, at du er velforberedt,

kender planen på forhånd og har en række justeringsmuligheder planlagt, så du ikke behøver bruge din smartphone undervejs i træningen.

Vær en rollemodel

Brug ikke smartphone og skærm til private formål medmindre det er strengt nødvendigt. Dette gælder både før, under og efter træning samt i ventepositioner til stævner og konkurrencer.

Inviter til fri leg eller anden form for fysisk samvær mellem udøverne, inden træningen starter

Telefonerne bliver ofte hevet frem fra lommen for at udfylde en venteposition. For at bryde med denne vane, anbefales det, at du som træner inviterer til fysisk og nærværende samvær mellem udøverne f.eks. gennem fri leg med rekvisitter i hallen inden træning, eller ved at have brætspil stående fremme i klublokalet. På den måde kan udøverne naturligt engagere sig i fællesskabet i stedet for at bruge ventetid på egen skærm.

Vær opmærksom på den digitale kultur

I idræt er kulturen bærende for fællesskabet, og udøverne skal selvfølgelig vide, at man også forventes at være en god holdkammerat digitalt. Vær opmærksom på, hvis digitale medier bruges til at holde nogen uden for, så alle føler sig trygge før, under og efter træning, til sociale arrangementer og til stævner/kampe/opvisninger

Anbefalinger til forældre

Som forælder har du en afgørende rolle i at støtte dit barn i sin idrætsdeltagelse. Også i forhold til at sikre gode skærm- og smartphonevaner både generelt og specifikt i dit barns idrætsdeltagelse. Et barn og ungt menneskes smartphone og skærmvaner er forældrenes ansvar, og gode vaner kan være med til at forebygge mange uhensigtsmæssige, og i sidste ende skadelige, grænseoverskridende oplevelser.

DIF og DGI anbefaler:

Hjælp dit barn med at udvikle gode skærm- og smartphonevaner

Det kan f. eks. være ved at minde dit barn om at lægge smartphonen i tasken/jakkelommen, når I ankommer til foreningen.

Hjælp dit barn med at forstå konsekvenserne af at dele billeder og videoer på sociale medier. Læs mere om det her: [Forside - SletDet Rådgivningen](#)

Bak op om foreningens retningslinjer

DIF og DGI anerkender, at der er forskellige holdninger til brug af smartphones og skærme. Men det er vigtigt, at du som forælder og rollemodel bakker op om retningslinjer for brug af smartphones og skærme i foreningen og specifikt anbefalinger målrettet forældre.

Tal positivt om, at skærme og smartphones ikke er en nødvendig del af det gode idrætsliv.

Følg foreningens retningslinjer i forhold til, om der må tages billeder og/eller optages kampe, konkurrencer og opvisninger.

Undgå at skrive eller ringe til dit barn, når det er i idrætsforeningen

Det sociale liv rundt om idrætsaktiviteten er en vigtig del af dit barns trivsel i foreningen.

Undgå at sende beskeder eller ringe til dit barn lige op til, under og umiddelbart efter træning, medmindre det er nødvendigt.

Undlad at tage billeder og optage video under dit barns træning

Lad træning være træning. Lad være med at tage billeder og optage video under dit barns træning, medmindre foreningsledelsen eller træneren har givet lov til det.

Vær varsom med at dele billeder og video fra dit barns idrætsaktivitet på sociale medier

Hvis du alligevel ønsker at dele billedmateriale af dit barn på sociale medier, skal du være opmærksom på, at der ikke skal være andre børn/unge på disse billedmaterialer, medmindre du har fået samtykke fra dem, der indgår på billederne. Vær opmærksom på, om dit eget barn har lyst til at du eller andre deler materialet offentligt.

Vær nærværende

Når du er til stede i idrætsforeningen sammen med dit barn, anbefales det, at du som forælder er nærværende og mentalt til stede. Børn søger deres forældres opmærksomhed og anerkendelse, så hold fokus på deres aktivitet frem for at have din opmærksomhed på smartphonen eller andre skærme på sidelinjen.

Det gælder både under konkurrence/stævne og i forbindelse med ventepositioner før, under og efter dit barns træning, mens du f.eks. venter på, at dit barn tager sko og overtøj på eller snakker færdigt med sine holdkammerater.





Anbefalinger til børn og unge i foreningen

Som idrætsudøver er du en del af fællesskabet og har et ansvar for at skabe en god træningskultur uden forstyrrelser fra skærme og smartphones. DIF og DGI anbefaler:

Læg smartphonen væk og vær sammen med dine holdkammerater

Lad smartphonen blive i tasken/lommen, når du ankommer til foreningen eller til konkurrence/stævne, og hyg dig sammen med dine holdkammerater.

Respektér holdets og klubbens regler for skærm og smartphonebrug

... og bidrag til det fysiske fællesskab i foreningen.

"Forstyr ikke", hvis smartphonen bruges til en øvelse

Hvis jeres træner har opsat en øvelse, hvor I bruger jeres smartphone til videoanalyse af en teknisk eller taktisk øvelse i sporten, så brug den kun til det. Det samme gælder, hvis smartphonen bruges til at opdatere eller følge et træningsprogram.

Sæt smartphonen på "Forstyr ikke", hvis den skal bruges i træningen i forbindelse med en øvelse eller til ens træningsprogram.

Omklædningsrummet er en smartphone- og skærmfri zone

Brug tiden i omklædningsrummet på at snakke og hygge med dine holdkammerater uden telefoner.

Kommunikér kun positivt med dine hold- og klubkammerater på digitale sociale medier, og inkludér alle fra holdet

Hvis du bruger digitale sociale medier til at kommunikere med dine hold- og klubkammerater, så brug dem til at støtte hinanden. Oplever du, at nogen fra holdet bliver behandlet dårligt digitalt, kan du fortælle det til din træner, ligesom hvis det skete i ude i hallen.

Vær opmærksom på at inkludere alle i holdets og foreningens fællesskab og støt op om sammenholdet. Hav respekt for hinanden – både når I kommunikerer fysisk og digitalt.

Handleplan for digitale krænkelse begået i foreningsregi

Som foreningsledelse skal man reagere på alle sager vedrørende digitale krænkelse, der er begået i foreningsregi.

Forebyg digitale krænkelse

DIF og DGI har udarbejdet en skabelon, som idrætsforeninger kan bruge til at udvikle retningslinjer lokalt. Gode leveregler som alle medlemmer kender til og lever op til, er med til at sætte retningen for det gode og trygge miljø. Se skabelon på næste side

Stop og håndtér skaden

Alt efter sagen kan man agere forskelligt. Første step for sparring er at kontakte Red Barnets SletDet Rådgivning.

Her er fagekspertisen stor og de har al tænkelig hjælp på området, både for børn og unge under 18 år, over 18 år (StopChikane), hjælp til at få slettet billeder, hjælp til forældre mm. Klik på følgende link for at komme direkte til Red Barnet: [Forside - SletDet Rådgivningen](#)

Forebyg at skaden sker igen

Hvis der er brug for yderligere rådgivning ift. idrætskonteksten, så er andet step at kontakte DIF på 2966 8670 eller DGI på 2212 1777, og få rådgivning til den konkrete sag. Her kan du få rådgivning til, hvordan du håndterer sagen ift. resten af foreningen samt hvilke forebyggende tiltag der er oplagte at igangsætte.





Samtykke er afgørende

- Det er ulovligt at dele billeder eller videoer af andre i intime eller private situationer uden deres tydelige samtykke.
- At sende seksuelle billeder til nogen, der ikke har bedt om det, er også ulovligt.

Respekt og ansvar online

- Det er ulovligt at udstille andre på en krænkende måde – f.eks. ved at sprede rygter, skrive nedsættende kommentarer eller lave falske profiler for at håne nogen.

Privatliv gælder – også i klubben

- Det er ulovligt at tage billeder eller optage videoer af personer på steder, hvor de forventer privatliv, som i omklædningsrum eller på toilettet.

Ingen billeder af seksuel karakter af personer under 18 år

- Uanset om personen selv har givet samtykke, er det strafbart at optage, gemme eller dele seksuelle billeder eller videoer af personer under 18 år.
- Kærestepar over 15 år må dele privat, men materialet må ikke vises eller sendes videre. Hvis forholdet slutter, skal det slettes.

Brug din sunde fornuft

- Spørg altid om lov, før du deler noget om andre. Tænk over, hvordan du selv ville have det, hvis det var dig, der blev fotograferet eller filmet.
- For uddybning af reglerne læs mere på Red Barnets hjemmeside via dette link [Billed- og videodeling uden samtykke - SletDet Rådgivningen](#)

Skabelon til udvikling af retningslinjer i idrætsforeninger på baggrund af DIF og DGI's skærmanbefalinger

Denne skabelon kan bruges til, at foreninger og hold kan forme deres egne retningslinjer i forhold til brug af skærme og smartphones i det aktuelle idrætsmiljø. Skabelonen tager udgangspunkt i DIF og DGI's anbefalinger til brug af skærme og smartphones i idrætsforeninger.

Det er også en mulighed at kontakte DIF og DGI for rådgivning og sparring, vi vil være klar til at facilitere, rådgive og vejlede jer godt på vej. DIF kan også

kontaktes direkte på telefon 2330 4522 og DGI på telefonnummer 2212 1777.

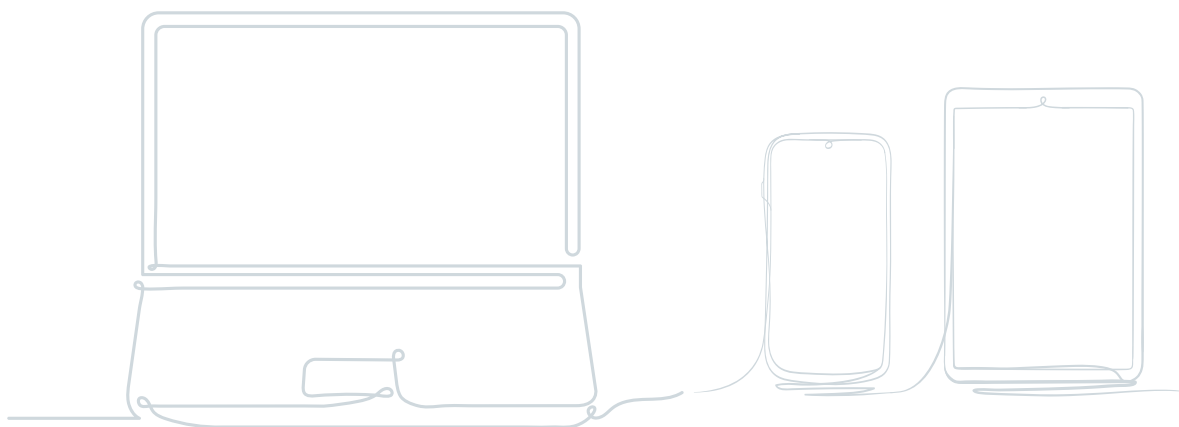
Foreningsledelse

Bestyrelses- og udvalgsmedlemmer, sportschefer osv.

Som foreningsleder har du ansvaret for at skabe en kultur, hvor skærm- og smartphonebrug understøtter foreningens værdier og ikke forstyrrer det fysiske fællesskab, nærvær og samvær mellem børn, unge og voksne.

Emne	Spørgsmål til drøftelse	Noter og beslutninger
Hvorfor er det vigtigt for os?	Hvorfor vil vi som forening gerne have en politik om brug af skærme og smartphones?	
	Har vi som forening nogle værdier, der understøtter et ønske om at fremme fysiske fællesskaber i foreningen uden forstyrrelser fra skærme og smartphones?	
	Hvilke fordele er der ved at vi som forening laver vores egne retningslinjer for brug af skærme og smartphones i forbindelse med aktiviteter og fysisk samvær i vores forening? Hvilke ulemper er der?	
	Hvem ønsker I at henvende jer til med disse retningslinjer for brug af skærme og smartphones? Overvej f.eks., om der er en aldersgrænse blandt børn/unge, som har betydning for retningslinjerne	

Emne	Spørgsmål til drøftelse	Noter og beslutninger
Typer af skærm	Hvornår har brug af skærme generelt et relevant formål i forbindelse med træning og aktiviteter i foreningen? Hvor og i hvilke situationer er det acceptabelt brug?	
	Hvornår har brug af smartphones et relevant formål i forbindelse med træning og aktiviteter i foreningen? Hvor og i hvilke situationer er det acceptabelt brug?	
Hvor må man, og hvor må man ikke?	Hvor (fysiske områder/faciliteter) i foreningen accepterer I brug af skærme og smartphones? Er der feks. områder, hvor man gerne må benytte smartphones og er der steder, hvor man ikke må* (f. eks. sociale mødesteder såsom klublokale)? *Omkleedningsrummet og faciliteter hvor der klædes om skal altid være et smartphone- og kamerafrit rum.	
	Hvornår accepterer I brug af skærme og smartphones? Overvej feks., om det er nødvendigt at differentiere mellem typer af sociale aktiviteter i foreningen og brug af smartphones i træningen som et værktøj.	
Hvordan understøtter vi det analoge fællesskab i vores forening?	Hvilken rolle har vi som foreningsledelse i forhold til at understøtte de fysiske og nærværende fællesskaber i vores forening?	
	Tilbyder I aktiviteter som feks. kort- eller brætspil i foreningens sociale mødesteder?	



Emne	Spørgsmål til drøftelse	Noter og beslutninger
Hvordan er vi gode rollemodeller for hinanden?	Hvordan hjælper vi trænere, frivillige og forældre til at udvise gode og sunde skærmvaner i vores idrætsforening?	
	Er der situationer eller fysiske områder, hvor voksne helt bør undgå at bruge skærme?	
	Hvordan støtter vi børn og unge i at lægge telefonen væk?	
	Hvordan taler vi positivt om at være til stede og nærværende, når vi er sammen i foreningen?	
Hvordan forholder vi os til billeder, video og deling af materiale*? *Vær opmærksom på GDPR-lovgivning på området. Læs mere her: Billed- og videodeling uden samtykke - SletDet Rådgivningen	Hvornår og hvordan må der tages billeder/videoer?	
	Hvordan håndterer vi samtykke – især ved børn og unge?	
	Hvem må dele billeder og videoer – og hvor?	
	Hvilke informationer skal deles med forældre om lovgivningen?	
Hvad gør vi, hvis nogen overtræder foreningens retningslinjer?	Hvad sker der, hvis nogen bruger smartphone i f.eks. en skærmfri zone som omklædningsfacilitet? Bør der differentieres i forhold til alder ved overtrædelse af vores regler?	
	Hvem håndhæver foreningens retningslinjer? Hvordan gør vi det pædagogisk?	
	Hvordan sikrer vi en god og konstruktiv dialog ved overtrædelse af retningslinjer?	

Emne	Spørgsmål til drøftelse	Noter og beslutninger
Hvordan kommunikerer og tydeliggør vi foreningens retningslinjer til medlemmer, frivillige, trænere og forældre?	Hvordan vil I kommunikere foreningens retningslinjer ud til forskellige målgrupper i foreningen (udvalg, trænere, frivillige, medlemmer, forældre)?	
	Hvordan sikres kommunikationen løbende gennem forskellige kanaler til forskellige målgrupper i foreningen (f.eks. så nye medlemmer også kender til retningslinjerne)?	
	Kan vi afholde forældre- og trænermøder, hvor foreningens retningslinjer præsenteres?	
	Hvordan tydeliggør vi, at omklædningsrum- og faciliteter er skærmfri zoner, så dette respekteres af alle, der benytter disse faciliteter?	
	Hvordan støtter vi foreningens trænere og frivillige i at kunne kommunikere foreningens retningslinjer til børn og unge?	
	Hvordan tydeliggør vi over for foreningens trænere, frivillige og medlemmer, hvad konsekvenserne af deling af billed- og videomateriale kan være? (se faktaboksen tidligere i dokumentet).	
	Er der lige muligheder for alle i foreningen i forhold til at få den samme information fra foreningen uanset om man er bruger af et socialt medie eller ej?	
	Er der nogle ting, I har behov for at afsøge nærmere, før I er klar til at melde retningslinjerne ud til resten af foreningen?	

Involvering af udøvere i udformning af retningslinjer

- Vær bevidst om jeres ansvar som foreningsledere og trænere i forhold til at tage ansvar for at udforme retningslinjer for brug af skærme og smartphones.
- Overvej om der er dele af retningslinjerne, som I vil lade udøvere få medbestemmelse over i forhold til brug af smartphones? Kan udøverne (de unge og voksne) f.eks. have medbestemmelse i forhold til, om bus- eller køreture til/fra kamp, stævner eller opvisning sammen med andre fra holdet skal være smartphonefrie zoner?
- Vær især opmærksom på at formidle jeres politik til de unge udøvere i foreningen i de beslutninger, der er taget fra foreningens side. Forklar hvorfor I har taget de beslutninger, I har og hvorfor I vurderer, at det er vigtigt for jeres forening med lige netop de retningslinjer, I har udformet.





Anbefalinger til brug af smartphones og skærme i idrætsforeninger

Danmarks Idrætsforbund

IDRÆTTENS HUS
BRØNDBY STADION 20
2605 BRØNDBY
DANMARK

DGI

Vingsted Skovvej 1
7182 Bredsten
Danmark