



Verktøy: Sosialt bærekraftige idrettsanlegg og tiltak

Organisert idrett

Innledning

De siste årene har bærekraftig utvikling i større og større grad dominert Norges idrettsforbunds visjoner og arbeid. I verdens handlingsplan for bærekraftig utvikling, 2030-agendaen, beskrives bærekraftig utvikling langs tre dimensjoner: økonomisk, sosial og miljømessig (FN, 2023). Økonomisk- og spesielt miljømessig bærekraft har lenge dominert samfunnets bruk av bærekraftbegrepet (Bokhari, 2020). Dette gjenspeiles også når man undersøker verktøy knyttet til bærekraftig utvikling og idrettsanlegg generelt og hos oss i godeidrettsanlegg.no (Myrholt & Svensson, 2018; Nødtvedt, 2021).

Norsk idrett har som mål å bidra til god folkehelse og inkludering gjennom deltakelse. Idrettsforbundet omtaler dette som idrettens viktigste samfunnsoppgave, og påpeker at dette muliggjøres gjennom aktivitet på klubbnivå (NIF, 2019). Ifølge Skauge og Hjelseth (2021) har idrett potensiale til å formidle ønskelige verdier, bidra til identitetsbygging, utvikle fellesskap på tvers av sosiale lag og bidra til læring av personlige og sosiale livsferdigheter. Dette er viktige begrunnelser for regjeringens legitimering av statlig finansiering til idretten (Skauge, 2022). Samtidig tydeliggjør dette idrettens potensiale som bidrag til et sosialt bærekraftig samfunn.

Hvem er verktøyet for?

Målet med dette verktøyet er å gi inspirasjon og forenkle oppstartsprosessen med sosialt bærekraftig arbeid i idrettslag og anleggsplanlegging. Verktøyet er hovedsakelig utviklet for organisert idrett og tar utgangspunkt i Norges idrettsforbunds (NIF) veileder for Idrett og bærekraft, samt tidligere forskning på sosial bærekraft og idrettsfasiliteter. Mye kunnskap ligger i vellykket og mislykket praksis. Verktøyet vil derfor fremlegge eksempler på hvordan tiltak kan gjennomføres med utgangspunkt i erfaringer fra Utleira IL, et idrettslag som lenge har jobbet aktivt med generell- og sosial bærekraft i nærmiljøet gjennom idrettsanlegget.

Verktøyets oppbygning

Verktøyet vil først definere bærekraft og hva et sosialt bærekraftig idrettsanlegg er, deretter presenteres ulike fasiliteter og anleggsutforminger som kan være gunstig eller nødvendig for å gjennomføre sosialt bærekraftige tiltak på lokalt nivå. Videre oppsummeres kort ulike finansieringsmetoder som kan benyttes for å samle midler til sosialt bærekraftige formål. Verktøyet presenterer som nevnt et eksempel på hvordan tiltak kan gjennomføres i praksis. Denne informasjonen baseres på et intervju med Utleira IL knyttet til deres erfaringer med sosialt bærekraftig arbeid i deres bydel. Til tross for at dette verktøyet har hovedfokus på idrettsanlegg, ble det presentert mange gode tiltak både gjennom litteratur og intervju. Den siste delen av verktøyet består derfor av forslag til tiltak, knyttet til hvert enkelt sosiale bærekraftsmål. Forslagene er ikke noen fasit, og trolig finnes det flere gode tiltak som ikke er nevnt i dette verktøyet. Den siste delens formål er å gi inspirasjon, slik at du lettere kan finne bærekraftsmålene ditt idrettslag ønsker eller trenger å jobbe med.

Forfatter og samarbeidsorganisasjoner

Verktøyet er skrevet som et langsgående prosjekt av Marianne Godøy, forskningsassistent for SIAT NTNU og nettsiden Godeidrettsanlegg.no. Jeg vil takke Utleira IL for deres bidrag til dette verktøyet. Ved å dele praksis og erfaringer inspirerer dere til sosialt bærekraftig arbeid også utover eget nærområde! Jeg ønsker til slutt å takke både kollegaer og Tverga som har bidratt med korrektur og innspill til verktøyet.

God lesing!

Innholdsfortegnelse

Innledning	2
Hvem er verktøyet for?	2
Verktøyets oppbygning	2
Forfatter og samarbeidsorganisasjoner	2
Hva er bærekraft?	1
Bærekraftig utvikling langs tre dimensjoner	1
Sosial bærekraft på lokalt nivå	1
Sosiale bærekraftsmål	2
Hva er et sosialt bærekraftig idrettsanlegg?	3
Sosialt bærekraftige idrettsanlegg	4
1. Inkluderende og tilgjengelig utforming	5
2. Varierte og mangfoldige anlegg	7
3. Idrettsanlegg som sosial møteplass	8
4. Fasiliteter for gjenbruk og veldedighetsarbeid	10
5. Fasiliteter for opplæring, samarbeid og engasjement	11
Finansieringsmetoder	12
Offentlige tilskudd	13
Støtte fra private stiftelser	14
Sponsorinntekter og stipendordninger	14
Frivillige organisasjoner og samarbeidspartnere	14
Crowdfunding	14
Sosial bærekraft i praksis – Utleira IL	15
Inkluderings tiltak og erfaringer	16
Likestilling	19
Verdigrunnlag som forutsetning	19
Videre utvikling av anlegg – idrettslag som sosial møteplass	20
Samarbeid utover idrettslaget: Bærekraftig bydel	20
Anleggsforutsetninger for tiltak	22
Hvor kan man starte, og hva kan man gjøre?	25
Sjekkliste for oppstart og prosjektutvikling	26
Brukermedvirkning	11
Mål 1 - Utrydde fattigdom	28
Mål 2 - Utrydde sult	29
Mål 3 - God helse og livskvalitet	30
Mål 4 - Kvalitetsutdanning	31
Mål 5 - Likestilling mellom kjønn	32
Mål 8 - Anstendig arbeid og økonomisk vekst	33
Mål 10 - Redusere ulikhet	34
Mål 11 - Bærekraftige byer og samfunn	35
Mål 16 - Fred, rettferdighet og sterke institusjoner	36
Mål 17 - Samarbeid for å nå bærekraftsmålene	37
Litteratur	38
Bildekreditering	40

Hva er bærekraft?

Bærekraftig utvikling har lenge vært et viktig fokusområde i utvikling av idrettsanlegg. *Bærekraftsbegrepet* innebærer å forstå både nåværende og fremtidige behov. For norsk idrett omhandler bærekraft at man søker å maksimere positiv påvirkning og minimere negativ påvirkning på både miljømessige, økonomiske og sosiale områder (NIF, 2021). I praksis er bærekraftig arbeid prioriteringer, beslutninger og handlinger, og kan i like stor grad være utvikling av organisasjonskultur som tekniske løsninger. For å gjøre ambisjoner om til virkelighet bør man sikre at all relevant informasjon er tilgjengelig. Bærekraft handler altså om å finne bedre måter å gjøre ting på, og å ta seg tid til å ta velinformerte og langsiktig gunstige valg. Dette innebærer i enkelte tilfeller å utfordre etablerte måter å tenke på og avvise gammel tenkning.

Bærekraftig idrett innebærer at idrettens ulike organisasjoner selv bør organiseres bærekraftig. Samtidig har idretten, som en stor samfunnsaktør, potensiale til å inspirere andre organisasjoner og samfunnsaktører til å jobbe mot bærekraftig utvikling (Flekkøy, 2022).

Bærekraftig utvikling langs tre dimensjoner

- 1) *Miljømessig bærekraft ved idrettsanlegg* innebærer å minimere miljøpåvirkningen fra anleggene, for eksempel ved å ta i bruk energieffektive løsninger, bruke fornybare materialer, håndtere avfall riktig og bevare nærliggende økosystemer.
- 2) *Økonomisk bærekraftige idrettsanlegg* omhandler å utvikle anlegg som er kostnadseffektive i bygge- og driftsfasen, samtidig som de gir langsiktig økonomisk nytte.
- 3) *Sosialt bærekraftige idrettsanlegg* er anlegg som tar hensyn til samfunnets behov og interesser og er inkluderende og tilgjengelige for alle samfunnsgrupper. Bærekraftsmålet er utviklet med mål om å sikre at alle mennesker får et rettferdig grunnlag for et godt og meningsfullt liv, og menneskerettighetene er utgangspunkt for prioriteringer.

Flere av FNs mål og delmål overlapper. Dette gjør at ett bærekraftstiltak kan påvirke flere mål samtidig, både i positiv og negativ retning (NIF, 2021). Utfordringen ligger derfor i å tilpasse hele virksomheten slik at man gjør et sett av fornuftige avveininger mellom de ulike bærekraftsmålene og gjennom dette bidra best mulig til en samlet måloppnåelse. Vellykket arbeid med sosial bærekraft vil som oftest også være økonomisk bærekraftige for samfunnet. Verktøyet vil gi eksempel på tiltak som kan være bærekraftig langs alle tre dimensjonene.

Sosial bærekraft på lokalt nivå

Dette verktøyet tar overordnet utgangspunkt i FNs bærekraftsmål 11. *Bærekraftige byer og lokalsamfunn*. Målet beskriver hvordan du kan jobbe med bærekraft på lokalt nivå i ditt nærområde.

NIF har kategorisert seks bærekraftsmål under sosial bærekraft: 1. *Utrydde fattigdom*, 2. *Utrydde sult*, 3. *God helse og livskvalitet*, 4. *God utdanning*, 5. *Likestilling mellom kjønn* og 16. *Fred, rettferdighet og velfungerende institusjoner*. Dette verktøyet vil også inkludere noen av bærekraftsmålene NIF har kategorisert under økonomisk bærekraft ettersom fattigdom og ulikhet kan skape grobunn til uro, splittelse og konflikt i samfunnet. Verktøyet tar derfor også for seg bærekraftsmål 8. *Anstendig arbeid og økonomisk vekst* og 10. *Mindre ulikhet*. Bærekraftsmål 17. *Samarbeid for å nå målene*, er overordnet viktig for alle bærekraftsmål, og er derfor i høy grad relevant for arbeid mot sosialt bærekraftige idrettsanlegg.

Sosiale bærekraftsmål

1 UTRYDDE FATTIGDOM



Mål 1 - Utrydde fattigdom

Andelen som lever i fattigdom, øker. Til tross for et uttalt mål om å inkludere bredt, og at økonomi ikke skal være en barriere for barn og unges deltakelse i idrett, viser forskning en tydelig underrepresentasjon av unge fra familier med lav sosioøkonomisk status. Økonomisk støtte, utleie av utstyr, gratis aktivitetstilbud og gjøremålsdugnad som hovedinntekt for lagkasser er forslag til tiltak mot dette målet.

2 UTRYDDE SULT



Mål 2 - Utrydde sult

Idrett er en viktig plattform i arbeidet med ernæring, både for å forhindre underernæring og forebygge overvekt. Et idrettslag kan eksempelvis være et forbilde på kosthold, dele bevissthet rundt sunn og bærekraftig mat, inkludere sårbare grupper og tilby matutlevering til trengende i nærområdet.

3 GOD HELSE OG LIVSKVALITET



Mål 3 - God helse og livskvalitet

En av idrettens viktigste samfunnsoppgaver er å bidra til god folkehelse. For å øke aktivitetsnivå, trivsel og livskvalitet i lokalsamfunnet kan idrettslag blant annet utvide aktivitetstilbud, ha et fokus på psykisk helse, trivsel, inkludering og tilrettelegging, ha helsefremmende arrangementer og gi mulighet for egenorganisert fysisk aktivitet.

4 GOD UTDANNING



Mål 4 - Kvalitetsutdanning

Tidligere forskning viser klare sammenhenger mellom idrettsdeltakelse og skoleprestasjoner. For å jobbe mot bedre utdanning kan idrettslag samarbeide med utdanningsinstitusjoner, lære bort livsferdigheter gjennom deltakelse, tilby egne kurs/utdanning og sikre muligheter for deltakelse.

5 LIKESTILLING MELLOM KJØNNENE



Mål 5 - Likestilling mellom kjønn

Likestilling mellom kjønn innebærer å gi alle kjønn like muligheter, ikke om å behandle alle kjønn likt. Til tross for at Norge er ett av verdens mest likestilte land, gjenspeiles ikke dette i idretten. Idrettslag kan jobbe for likestilling og representasjon på organisasjonsnivå, sikre like muligheter for deltakelse, støtte rollemodeller, drive kunnskapsutviklende arbeid og prioritere anlegg, fasiliteter og arkitektur som i større grad rekrutterer kvinner og andre underrepresenterte kjønnsidentiteter.

8 ANSTENDIG ARBEID OG ØKONOMISK VEKST



Mål 8 - Anstendig arbeid og økonomisk vekst

Idrett har potensialet til å være et springbrett ut i arbeidslivet. I tillegg er det mange arbeidstimer som blir lagt ned i idretten både av ansatte og ikke minst frivillige. Ett idrettslag kan bidra til anstendig arbeid og økonomisk vekst ved å legge til rette for jobbmuligheter og inkludering, drive en bærekraftig økonomistyring, ha gode retningslinjer for ansatte og frivillige og ved å bidra til kompetanseutvikling både i og utenfor idrettsanlegget.

10 MINNRE ULIKHET



Mål 10 - Redusere ulikhet

Bærekraftsmål 10 innebærer å redusere ulikhet mellom ulike sosiale grupper ved å fordele deltakelsesmuligheter og ressurser rettferdig. Målet innehar elementer relevant for flere bærekraftsmål. Ved å utvikle et inkluderende idrettsmiljø, sikre tilgjengelighet for alle, gi tilpassede aktivitetstilbud og drive bevissthetsskapende arbeid, kan et idrettslag bidra til å redusere ulikheter i og utenfor idretten.

11 BÆREKRAFTIGE BYER OG LOKALSAMFUNN



Mål 11 - Bærekraftige byer og samfunn

Bærekraftsmålet tar for seg hvordan man gjennom utforming av byer og lokalsamfunn kan legge til rette for en helhetlig bærekraftig utvikling. Målet understreker betydningen av å integrere bærekraftige hensyn i utviklingen av infrastruktur. Idrettsorganisasjoner kan jobbe for prioritering av nærmiljø- og idrettsanlegg i lokalsamfunnet, ta hensyn til avstand og transportmuligheter ved bygging av anlegg, velge fasiliteter som tiltrekker flest mulig og utnytte eksisterende anlegg til både idrettslige og utenomsportslige formål.

16 FRED, RETTFERDIGHET OG VEKSTFREMME INSTITUTEJONER



Mål 16 - Fred, rettferdighet og sterke institusjoner

Idrett skal være en arena som fremmer respekt og menneskerettigheter. Idrett kan forsterke verdien av inkludering, ikke-diskriminering og ønske om mangfold. Et idrettslag bidra til økt rettferdighet, fred og være en sterk lokal samfunnsinstitusjon ved å fokusere på konfliktforebygging, utvikle klare verdier, drive kunnskapsutviklende arbeid, ha god styreetikk og bidra til tillitsbygging gjennom tydelig kommunikasjon.

17 SAMARBEID FOR Å NÅ MÅLENE



Mål 17 - Samarbeid for å nå bærekraftsmålene

Arbeid mot sosial bærekraft blir mer effektivt og tidssparende dersom man samarbeider med relevante aktører. Ved å samarbeide med, og lære av, andre organisasjoner, dele kunnskap og være en ressursmobilitet kan et idrettslag bidra til å styrke samarbeidet på tvers av sektorer og forbedre tilbud knyttet til sosial bærekraft i nærområdet.

Hva er et sosialt bærekraftig idrettsanlegg?

Sosialt bærekraftige idrettsanlegg

Sosial bærekraft ved anleggsutforming vil si at man ved anleggsutforming eller gjennom et anleggsprosjekt tar hensyn til samfunnets behov, sosial rettferdighet og lokalbefolkningens behov og deltakelse. Det kan også innebære å tilrettelegge for velferd og å forsøke å minimere eventuelle negative sosiale erfaringer ved anlegget.

I dette delkapittelet presenteres fem prioriterte tema som tydeliggjør hvordan man kan tenke sosial bærekraft ved utforming av idrettsanlegg. Temaene er basert på tidligere forskning og knyttes til relevante bærekraftsmål, slik at man kan få inspirasjon basert på hvilke bærekraftsmål man ønsker å prioritere. Det er viktig å tilpasse prinsippene til lokale forhold og behov.

1. Inkluderende og tilgjengelig utforming

- Universell utforming
- Kjønnssinkluderende anlegg
- Tilrettelegging for forskjellig kultur og etnisitet
- Plassering og prioritering av anlegg
- Trygghet og sikkerhet



2. Varierte og mangfoldige anlegg

- Mulighet for flere idretter
- God plass
- Mulighet for egenorganisert fysisk aktivitet
- Variert utvalg av idretter



3. Idrettsanlegg som sosial møteplass

- Formelle sosiale møteplasser
- Uformelle sosiale møteplasser
- Idrettsanlegg som møteplass for voksne
- Bruk utenfor treningstid



4. Fasiliteter for gjenbruk

- Kjøkken for matlaging/kurs
- Kjøkken for matutlevering
- Lagerplass for innsamling og oppbevaring av låneutstyr



5. Fasiliteter for opplæring, samarbeid og engasjement

- Flerbrukslokaler
- Møterom



1. Inkluderende og tilgjengelig utforming

Idrettsanlegg bør utformes med tanke på inkludering og tilgjengelighet for alle, uavhengig av alder, funksjonsevne, kjønn, etnisitet og sosial bakgrunn. Tangen (2004) argumenterer for at en idrettsfasilitet, gjennom sin utforming og struktur, utstråler spesifikke forventninger til bruken av den. Om et individ velger å ta i bruk anleggsfasilitetene eller ikke, avgjøres av personens følelse av å passe inn og hens tidligere erfaringer fra idrettsfasiliteter. Idrettsanleggets underliggende forventninger basert på fasiliteter, arkitektur og ikonografi påvirker altså hvorvidt individer velger å benytte anlegget eller ikke.

Universell utforming

Utforming av idrettsanleggs fasiliteter er helt avgjørende for at alle skal få mulighet til å delta, trives og føle seg velkommen i idrettsanlegget. For eldre og personer med funksjonsnedsettelse er deltakelse og trivsel i stor grad avhengig av om anlegget er universelt utformet. FN-konvensjonen definerer *universell utforming* som følgende:

"Utforming av produkter, omgivelser, programmer og tjenester på en slik måte at de kan brukes av alle mennesker, i så stor utstrekning som mulig, uten behov for tilpassing og en spesiell utforming. Universell utforming skal ikke utelukke hjelpemidler for bestemte grupper av mennesker med nedsatt funksjonsevne når det er behov for det (Bufdir, 2023).

Du kan lese mer om universell utforming på: godeidrettsanlegg.no - [Universell utforming og tilrettelegging](#).

11 BÆREKRAFTIGE
BYER OG
LOKALSAMFUNN



3 GOD HELSE OG
LIVSKVALITET



10 MINDRE
ULIKHET



1 UTRYDDE
FATTIGDOM



Økonomi, plassering og prioritering av anlegg

Anleggets plassering i forhold til lokalsamfunnet vil påvirke hvem som kan delta og ikke (Oslo Economics, 2020; Strøm et al., 2022; Toft & Hougaard, 2022). Anlegg med større avstand, eller uten gode kollektivtilbud, påvirker mulighet for deltakelse blant personer med lavere sosioøkonomisk status. Tidligere forskning viser en gradient i deltakelse i organisert idrett og egenorganisert trening basert på sosioøkonomisk status. Høyere sosioøkonomisk status i familien øker unges tendens til å trene på treningssenter og delta i organisert idrett (Skauge & Seippel, 2022). Avstand til idrettsanlegg som krever bil forutsetter også at foreldre har mulighet for å kjøre. I tillegg påvirker antall søsken og arbeid på ettermiddagen, som er mer vanlig i lavinntektsfamilier, foreldres muligheter til å følge opp unges fritidsaktiviteter. Transport er bare én av flere skjulte kostnader ved deltakelse i idrett. Prioritering av anlegg med nærhet til boliger eller gode kollektivtilbud kan derfor redusere ulikhet i bruk av idrettsanlegg basert på sosioøkonomisk status. I tillegg bør det i anleggsutforming prioriteres aktiviteter som er billigere med tanke på skjulte kostnader. Eksempelvis kan aktiviteter som krever mindre utstyr eller foreldreinvolvering gi mulighet for en bredere deltakelsesgruppe.

Norges idrettsforbund har fastslått at utbygging av idrettsanlegg er skjevt fordelt i Norge (Jacobsen & Bogerud, 2023; Oslo Economics, 2020). Til tross for at det bygges mange idrettsanlegg er det fortsatt stor anleggsmangel i Norge (NIF, 2019), og det er ofte de økonomisk sterkeste kommunene som får gjennomslag for idrettsanleggsprosjekter, mens anleggsdekningen er betydelig lavere i kommuner med svakere økonomi og med høy befolkningstetthet (Jacobsen & Bogerud, 2023). De samme områdene har ofte utfordringer av sosioøkonomisk karakter, noe som forsterker behovet for både flere og mer varierte anlegg.

På nasjonalt nivå kan altså det å innføre nye kriterier for tildeling av spillemidler og prioritering av søknader bidra til mer sosialt bærekraftige idrettsanlegg.

Kjønnsinkluderende anleggsdesign og fasiliteter

De siste årene har forskning også undersøkt hvordan anleggsdesign kan påvirke kjønnsbalanse i idrett (Toft & Hougaard, 2022). Studien viser at unge har preferanser når det gjelder utforming av idrettsanleggs fasiliteter, og disse varierer med kjønn. Eksempelvis er flere jenter opptatt av sosiale sitteplasser i anlegget enn gutter. Idrettsanlegg generelt, og nærmiljøanlegg spesielt, har blitt kritisert for å ha anleggsutforming som favoriserer gutters preferanser. Ettersom en følelse av å passe inn kan påvirke ønsket om å ta i bruk anlegg er det viktig å ta hensyn til likestilling ved anleggsutforming. Likestilt arkitektur gjennom valg av farger og prioritering av fasiliteter, utstyr og aktivitetsmuligheter, kan muligens kunne bidra til å redusere underrepresentasjonen av jenter i idrett (Toft & Hougaard, 2022). Et inkluderende og tilgjengelig idrettsanlegg vil derfor være et anlegg som i minst like stor grad tar hensyn til jenters behov og preferanser.



Dansesal er et eksempel på anleggsfasiliteter som foretrekkes av jenter. Foto: godeidrettsanlegg.no

Trygghet og sikkerhet

Idrettsanlegg skal også utformes med fokus på sikkerhet og trygghet for brukerne. Dette kan innebære god belysning, tilstrekkelig skilting, nødutganger, trygge gangveier, og andre tiltak som fremmer en trygg og behagelig opplevelse for alle. Ungdom rapporterer at idrettsanlegg blir mer attraktive dersom de er godt vedlikeholdt, at materialer er i god stand og at anlegget har bra belysning (Toft & Hougaard, 2022). I tillegg nevner flere at det er trygghet i at det er voksne man kan snakke med i anlegget, så lenge ikke vaktene overstyrer de sosiale rammene.

3 GOD HELSE OG LIVSKVALITET



10 MINDRE ULIKHET



16 FRED, RETTFERDIGHET OG VELFUNDERENDE INSTITUSJONER



5 LIKESTILLING MELLOM KJØNNENE



11 BÆREKRAFTIGE BYER OG LOKALSAMFUNN



Kultur, etnisitet, religion og anlegg

Harrison (2013) argumenterer for at anleggsutforming også kan representere symbolske og strukturelle elementer som gjør at enkelte individer føler at de ikke passer inn. Studien viste at skianleggs interiør, informasjon og symbolske elementer medførte en favorisering av en gitt etnisitet, religion og hudfarge. Bruk av utelukkende europeisk språk, hvit ikonografi og arkitektur, samt anleggsprioritering i områder med høy overvekt av hvite innbyggere, kan fremstille hvithet som det «normale» innen skisporten, og føre til følelse av å ikke passe inn eller høre til hos mennesker som ikke «passer» denne kategorien (Harrison, 2013). Ulikhet i deltakelse, spesielt i vinteridretter, begrunnes ofte med at mennesker med minoritetsbakgrunn ikke viser interesse for å delta eller oppsøker idretten. Samtidig viser forskning at følelsen av å passe inn i større grad er utslagsgivende for deltakelse (Sisjord et al., 2014). Tilhørighetsfølelse formes blant annet av inntrykkene personer opplever i møte med idrettslag og anlegg.

Respekt for kulturforskjeller og religiøsitet spiller også en viktig rolle. Eksempelvis kan noe så enkelt som det at den eneste mettende maten idrettsanleggsioskens serverer er pølser med svin, ha stor påvirkning på muslimske deltakeres mulighet til å tilbringe lenger tid i idrettsanlegget. Bevissthet og refleksjon rundt hvordan anleggsutforming preger hva som oppfattes «normalt», og hva som påvirker brukere med minoritetsbakgrunn følelse av å være velkommen og passer inn, er viktig i arbeid mot mindre ulikhet. En vurdering av om visse elementer er nødvendig eller ikke, vil kanskje kunne bidra til økt bruk av idrettsanlegg blant minoriteter.

2. Varierte og mangfoldige anlegg

Størrelse, livlighet og aktivitetsvalg

Til tross for at det bygges mange idrettsanlegg, er det fortsatt stor anleggsmangel i Norge. Idrettsforbundet argumenterer for at mangelen medfører den største begrensningen for fysisk aktivitet blant barn og ungdom (NIF, 2019). NIF har på bakgrunn av dette utviklet en anleggsstrategi som skal gi retning og virkemidler med mål om å få med flere barn og ungdom i idretten. Dette skal blant annet gjøres gjennom et større og mer mangfoldig idretts- og aktivitetstilbud, og prioritering av relevante idrettsanlegg for en generelt mer fysisk aktiv befolkning (NIF, 2019).

Idrettsanlegg bør kunne tilpasses ulike idretter og aktiviteter, samt kunne møte behovene til ulike brukergrupper. Fleksible rom og fasiliteter gir mulighet for varierte aktiviteter og støtter mangfoldet av idretter og aktiviteter som kan utøves. Tidligere forskning viser at anlegg med kapasitet til mange brukere er viktigst for at unge skal trives med idretten. For å inkludere flest mulig trenger man store volumanlegg i nærheten av der folk bor, og man trenger investeringer som sikrer et bredt tilbud, gjennom at de ivaretar og tilrettelegger for nisjeaktiviteter (Strøm et al., 2022).

Dette gjenspeiles i forskning på ungdoms ønsker når det gjelder idrettsanlegg. En større dansk undersøkelse, gjennomført av Toft og Hougaard (2022), viser at unge foretrekker idrettsanlegg som et sted hvor det er mulig å utøve flere ulike idretter. Anleggene bør være «livlige», ha god plass, og legge til rette for at mange kan samles. Ungdommene påpeker at fleridrettsanlegg gjør at man oftere kan se venner som ikke deltar i samme idrett. I tillegg blir det enklere for unge som driver med ulike idretter å kunne opprettholde deltakelsen, ettersom det blir mindre reising mellom anlegg. Det kan også være sosialt bærekraftig å rette særlige aktivitetstilbud mot marginaliserte grupper (Toft & Hougaard, 2022). For å muliggjøre dette kreves det at anlegget er utformet på en måte som legger til rette for en god opplevelse uansett forutsetninger, og at anlegget er stort nok til at alle får et tilbud om treningstid.

Egenorganisert fysisk aktivitet

Ungdom påpeker også at det bør være rom for å holde på med lek, nisjeaktiviteter og egenorganiserte aktiviteter. Dette kan sees i sammenheng med utviklingen av ungdoms aktivitetsvaner. Flere og flere velger å trene på egenhånd og færre velger å opprettholde deltakelse i organisert idrett i ungdomsårene (Skauge & Seippel, 2022). Ett av NIFs mål er at flest mulig kan oppleve aktivitetsglede gjennom idrettsanlegg. Det er derfor viktig å bygge anlegg idretter med lavere oppslutning, egenorganisert fysisk aktivitet og sosialisering.

Unge ønsker stadig mer fleksibilitet. Dette synliggjøres når man ser på årsaker til unges frafall fra organisert idrett (Skauge, 2022). Å tilby aktiviteter som er fleksible, hvor ungdom kan komme og gå som de vil, kan bidra til at flere unge benytter seg av idrettsanlegget. Dette kan gjøres gjennom å ha treningssenter inkludert i anlegget, eller legge til rette for aktiviteter med drop-in-muligheter, som klatring eller squash.

I tillegg må det ikke alltid bygges nye eller egne anlegg for egenorganisert fysisk aktivitet. Det er vel så viktig å tilrettelegge for at idrettshaller etc. kan disponeres av barn og ungdom som kan bruke hallen til egenorganisert fysisk aktivitet, som eksempelvis spille basket eller fotball uten at det må være en trening eller konkurranse. Anlegg med brede aktivitetsmuligheter kan føre til senere idrettsspesialisering, og at flere finner aktiviteter de trives med.

Toft og Hougaards (2022) undersøkelse viste også at ungdoms kjønn, etnisitet og foreldrenes bakgrunn har noe å si for unges ønske om å benytte idrettsanlegg, spesielt med tanke på mulighet for egenorganisert fysisk aktivitet. Flere gutter, ungdom hvor ingen av foreldrene er født i Danmark og ungdom uten idrettsengasjerte foreldre mener at mulighet for selvorganisert aktivitet er veldig viktig for deres generelle ønske til å benytte idrettsanlegget. Ettersom et av de strategiske satsingsområdene til NIF er å utvikle et attraktivt og variert idrettstilbud som inkluderer alle, vil muligens utforming av idrettsanlegg, med mulighet for selvorganisert aktivitet, kunne bidra til økt bruk av unge med minoritetsetnisitet.

3 GOD HELSE OG LIVSKVALITET



11 BÆREKRAFTIGE BYER OG LOKALSAMFUNN



10 MINDRE ULIKHET



3. Idrettsanlegg som sosial møteplass

Som nevnt i innledningen, er idretten en stor bidragsyter til folkehelsen. Tidligere forskning viser at fysisk aktivitet i ung alder har positive effekter på fremtidig fysisk aktivitetsnivå og helse som voksen, både gjennom langvarige effekter for skjelett og muskler, og særlig gjennom gode aktivitetsvaner og sunnere livsstil (Strøm et al., 2022). Forskning viser også at unge som driver med fysisk aktivitet eller organisert idrettsaktivitet opplever mestring, personlig utvikling, fellesskap og idrettsglede gjennom deltakelse. I tillegg har aktiv ungdom en generelt bedre fysisk og psykisk helse, de har lettere for å konsentrere seg på skolen, har bedre selvbilde, er lettere til sinns og har generelt høyere livskvalitet en unge som ikke er fysisk aktive (Strøm et al., 2022).

Idrettsanlegg kan fungere som en viktig sosial møteplass. Ved utvikling av idrettsanlegg bør man derfor ikke bare tenke sportslig gevinst, men også på muligheter for sosial interaksjon og fellesskap. I følge Toft og Hougaard (2022) har ikke idrettsanlegget en så stor betydning for hvorvidt ungdom begynner med idrett, derimot har anlegget betydning for om unge velger å fortsette sin idrettsdeltakelse. Studien viser at gode lagkamerater er den viktigste faktoren for deltakelse i idrett. "Hygge" er også et nøkkelord for unges trivsel, og gjenspeiles i ungdoms ønsker for utforming av ideelle idrettsanlegg. Forskningen viser at idrettsanlegg med mulighet for å møtes bidrar til økt trivsel og forsterker fellesskapet ungdom føler i både treningsgruppen og idrettslaget (Toft & Hougaard, 2022). Idrettsanlegget kan ved å legge til rette for sosialisering og trivsel bidra til bærekraftsmålet om god helse og livskvalitet, samt idrettsforbundets mål om bedret folkehelse.



Foto: Utleira IL



Foto: Begge fra godeidrettsanlegg.no

Formelle sosiale møteplasser i idrettsanlegget

Formelle sosiale møteplasser er områder i idrettsanlegget som er spesifikt utviklet for sosial interaksjon mellom medlemmene. Kafeteria, klubbrom og garderobes er eksempler på formelle sosiale miljøer, mens områder som tribuner eller "bak målet" heller kan beskrives som uformelle sosiale miljøer. Toft and Hougaard (2022) viser at ungdommene som tar i bruk formelle sosiale møteplasser i idrettsanlegg opplever bedre trivsel i idretten, og har en større følelse av fellesskap enn ungdommer som ikke bruker disse fasilitetene. Studien finner også en sammenheng mellom bruk av garderobe, kafeteria og klubblokale med opplevelse av godt fellesskap i lag og idrettslag. Ettersom de formelle sosiale møteplassene bidrar til økt trivsel og fellesskapsfølelse, er det relevant å undersøke hvilke elementer som gjør at disse blir tatt i bruk.

3 GOD HELSE OG LIVSKVALITET



10 MINDRE ULIKHET



11 BÆREKRAFTIGE BYER OG LOKALSAMFUNN



Klubblokale/klubbhus

En faktor som påvirker bruk av klubblokaler er *tilgjengelighet*, altså at de er i nærheten av der man trener og at lokalet er åpent for bruk. I tillegg vil faktorer som at det er *plass til mange*, om der finnes *myke møbler*, om det mulighet for å *spise i lokalet*, *lett tilgang til mat og fasiliteter for å gjennomføre ulike aktiviteter* bidra til økt bruk.

Kafeteria

Kafeteria er i mange sammenhenger et naturlig *møtested for uorganiserte sosiale aktiviteter*. For at flere skal benytte seg av kafeteria bør den være *åpen* når det er treninger i anlegget, det bør være et *bredt utvalg av mat for alle*, det bør *ikke være så dyrt* at man heller velger å gå på butikken for å kjøpe mat eller å dra hjem for å spise, og det bør være nok sitteplasser slik at hele lag/treningsgrupper kan samles.

Garderobes

I sammenheng med garderobes er det viktigste at garderobene er *store nok til at hele laget* kan være der, de bør være *velholdt og rene* og de bør være nært området hvor man trener. Spesielt ved utendørsaktivitet er nærhet til trening avgjørende for at garderoben skal tas i bruk.

Uformelle sosiale møteplasser

Treningsrom

Treningsrom blir også nevnt som en sosial arena. I denne sammenheng nevnes faktorer som *relevant utstyr, tilgjengelighet*, og at det er nok *plass og fleksibilitet*. Med tanke på prioritering av treningsutstyr og utforming er det viktig å også her ta hensyn til kjønn, ettersom kvinner og menn har ulik anatomi, grunnleggende styrkenivå, treningspreferanser og skaderisiko. *Bevissthet i utforming av treningsrom og ved innkjøp av utstyr* kan bidra til mer mangfoldig og inkluderende bruk av treningsrom. Eksempelvis kan det å gå til innkjøp av 15-kilos vektstenger bidra til en bedre opplevelse i styrkerommet for kvinner. Disse stengene passer ofte kvinners anatomi bedre, og gir dermed mulighet for bedre teknikk, belastning av riktige muskler og kan ha skadeforebyggende effekter. Tilgang til treningsrom kan også bidra til økt fysisk aktivitet hos foreldre, ettersom det er lettere å ta i bruk treningsrommet når man uansett har fulgt eller kjørt barna til hallen.



Foto: godeidrettsanlegg.no

Fasiliteter som bidrar sosialt i anlegget ellers

Tilgang til *myke møbler, lek/spill og musikkanlegg* er også faktorer som kan bidra til økt sosialisering generelt i idrettsanlegget – også for dem som ikke deltar i organisert idrett. Ved å la dem som ikke er aktive få henge i anlegget, kan denne gruppen muligens bli inspirert til å prøve ut ulike fysiske aktiviteter selv. Idrettsanlegget kan også her bli en konkurrent til kjøpesenteret, og motvirke sosial uro i nærområder (Toft & Hougaard, 2022; Viken idrettskrets, 2022). For at dette skal være mulig, kreves det noen sosiale rammer rundt fasilitetene, samt trygghet gjennom lys og «gjennomsiktighet». Dette kan sikres ved å ha:

- Mange *vinduer* i anlegget
- Anlegg *åpent for bruk* også utenfor treningstid
- *En hovedinngang*, *Oversiktlig utforming* av ulike fasiliteter
- Alltid er en voksen til stede.



Foto: godeidrettsanlegg.no

Sosiale områder rundt aktivitet

Tribuner eller plass rundt bane er også viktige sosiale arenaer i anlegget. Dette gjør at brukere har et sted å møtes og være sosiale før, under og etter trening. For utendørsidretter vil det være sosialt gunstig med *overbygde områder* som gir beskyttelse for vær og vind, både for dem som er i aktivitet og for tilskuere. Idrettsanlegget er også en viktig arena for trenere og foreldre. Tribuner eller områder for å se på trening og kamper uten å stå i veien, samt kafeteria, kan bidra til økt trivsel og fellesskapsfølelse mellom trenere og foreldre, både internt og på tvers av idrettslag.

3 GOD HELSE OG LIVSKVALITET



10 MINDRE ULIKHET



11 BÆREKRAFTIGE BYER OG LOKALSAMFUNN



5 LIKESTILLING MELLOM KJØNNENE



4. Fasiliteter for gjenbruk og veldedighetsarbeid

Idrettslag kan også legge til rette for fasiliteter som muliggjør gjenbruk. Mange forbinder gjenbruk hovedsakelig med miljømessig bærekraft, men gjenbruk gjør det også billigere å drive aktivitet og å være i anlegget, og kan på dermed bidra til mindre sosial ulikhet i deltakelse. Her er noen eksempler på hvordan fasiliteter kan legge til rette for diverse gjenbruk.

Kjøkken og vannstasjoner

For å jobbe mot målet om å utrydde sult kan et tiltak være å ha matutlevering i idrettsanlegget. For å gjøre dette kan det være gunstig at idrettslaget utvikler et «kjøkkenområde» med plass til oppbevaring av maten før den blir hentet. Ettersom middagsvarer ofte er dyrest er det mest etterspurt. Det vil derfor være gunstig å ha tilgjengelige kjøleskap/frysere for å sikre matvarenes holdbarhet. Også hyller for tørrvarer kan være gunstig. Et annet tiltak er tilgang å låne kopper og å ha tilgjengelige drikkestasjoner i anlegget. Ved å ha stasjoner for utlån av kopper kan anleggets brukere får i seg mer vann kostnadsfritt, selv om de har glemt flaske. Dette er også bra for miljøet, da det reduserer behovet for kjøp av vann i flasker. Dersom idrettsanlegget har et vanlig kjøkken, kan man også ha kurs for unge knyttet til ernæring, gjenbruk av middagsrester og reduksjon av matsvinn.



Foto: godeidrettsanlegg.no

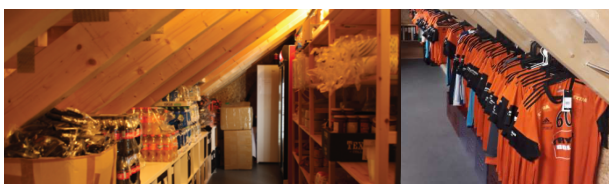


Foto: godeidrettsanlegg.no

Foto: Utleira IL



Samarbeid med utlånsentraler

Dersom idrettslaget selv ikke har kapasitet til å drive utlån av utstyr anbefales det at idrettslag går i dialog med kommune og evt. BUA eller andre utlånsentralordninger.



Foto: godeidrettsanlegg.no

Lagringsplass og fellesutstyr

Som nevnt er skjulte kostnader i idrett en utfordring for familier med lavere sosioøkonomisk status (Andersen & Bakken, 2019). Idrettslag kan bidra til å redusere kostnader knyttet til utstyr ved å legge til rette for gjenbruk, panteordninger og utlån av utstyr. For å tilby dette må idrettsanlegget ha områder for oppbevaring av utlånsutstyr når det ikke er i bruk. Prioritering av lagringsplass og plassøkonomisk styring er her avgjørende. For allerede utformede idrettsanlegg kan fellesutstyr, delt mellom lag og ulike idretter, bidra til økt lagringsplass. Dette vil også være økonomisk for enkeltlag ettersom de ikke trenger å kjøpe inn alt utstyr selv. Dermed kan pengene brukes på andre lagsutgifter. Utstyrsdeling mellom lag eller en idretter med andre treningstider, vil kun påvirke lag gjennom utstyrsplitasje. I tillegg bruker man halvparten av idrettslagets lagringsplass på utstyr til enkeltlag, som videre kan benyttes til oppbevaring av utleieutstyr.

Lokaler for gjenbruks-arrangementer

Idrettslaget kan også arrangere loppemarked hvor lokalbefolkningen kan levere inn utstyr, klær og andre ting de ikke lenger bruker, som kan selges eller gis vekk for en billig penge til noen som trenger det mer. Dette krever at idrettsanlegget har lokaler til oppbevaring av innsamlede ting, og områder eller lokaler for å avholde selve loppemarkedet. Ved å utforme idrettsanlegg som legger til rette for at det er mulig å avholde gjenbruksarrangementer, har idrettslaget større forutsetninger for å sette i gang tiltak i nærområdet. Dette kan også være en god inntektskilde for klubber eller idrettslag for å redusere treningsavgift.

5. Fasiliteter for opplæring, samarbeid og engasjement

Utforming av idrettsanlegg bør legge til rette for engasjement og deltakelse i lokalsamfunnet. Dette kan innebære å involvere lokalsamfunnet i planleggings- og utformingsprosessen av idrettsanlegget, eller involvere dem i idrettslaget generelt. Det kan også innebære å ta initiativ til samarbeid med lokale organisasjoner for å tilby sosialt bærekraftige programmer og aktiviteter. For å muliggjøre samarbeid, engasjement og opplæring kreves lokaler tilpasset til dette.

Større møterom og flerbrukslokaler

Idrettsanlegg bør ha flerbrukslokaler og møterom som både kan benyttes til møter for utvikling av idrettslag, møter med lokale organisasjoner og andre aktører, eller til opplæring av medlemmer og ikke-medlemmer. For å best mulig kunne utnytte disse lokalene er det viktig at rommene er tilgjengelig for dem som trenger/ønsker å benytte dem. Gode møterom eller flerbrukslokaler kan eksempelvis benyttes til utdanningsprogrammer og arrangementer. De kan også være områder for leksejobbing eller sosialisering. Møterom er også viktig for å utvikle god kommunikasjon mellom ulike avdelinger i eget idrettslag, og mellom trenere, utøvere og eksterne. I tillegg kan gode møtelokaler leies ut til lokalsamfunnsengasjement, benyttes som møterom for styrearbeid, eller til samarbeid med andre idrettslag og lokale organisasjoner. Dersom idrettslaget ikke selv har møtelokaler, er det mulig å kontakte lokale bedrifter for å foreslå samarbeid hvor møtelokaler eventuelt kan benyttes til frivillig arbeid på kveldstid.

Det er også viktig å orientere seg om hvilke fasiliteter som finnes ellers i nærområdet, slik at tilbudene man utvikler ikke blir konkurrerende med allerede eksisterende tilbud. I slike tilfeller er det bedre å utvikle samarbeid, og heller enten prioritere tiltak som ikke allerede finnes eller som bygger videre på eksisterende tilbud. I lokalområder er det ofte mange organisasjoner som ønsker å bidra med tiltak, men spesielt i større byer er det vanskelig å vite hva som finnes og hva som behøves. For å kunne ta initiativ til slike samarbeid kan det være hensiktsmessig med større møtelokaler hvor man kan samle flere organisasjoner. Hvordan man kan utvikle slike samarbeid kan du lese mer om i eksemplene fra Utleira IL under.



Finansieringsmetoder

Offentlige tilskudd

Mange kommuner, fylker og nasjonale myndigheter tilbyr tilskuddsordninger for idrettslag som ønsker å gjennomføre sosialt bærekraftige tiltak. Man kan blant annet få tilskudd knyttet til drift, anleggsutbygging, aktivitetsstøtte, utstyr, arrangement, inkluderingsarbeid og kompetanseutvikling. Selv om ikke alle disse tilskuddsordningene går direkte til sosialt bærekraftige prosjekter kan det å få midler til andre kostnader ved idrettsanlegget gjøre at idrettslaget får et større budsjett, og lettere kan prioritere sosialt bærekraftige tiltak. Det er viktig å merke seg at tilgjengelige tilskudd og søknadsprosedyrer kan variere avhengig av din geografiske plassering og lokale myndigheters retningslinjer. For å få mer nøyaktig informasjon om hvilke tilskudd idrettslaget ditt kan søke om, anbefales det å kontakte idrettslagets lokale idrettskrets, relevante særforbund eller kommunale myndigheter.

Statlige tilskudd og Norges idrettsforbund

Regionale og nasjonale idrettsorganisasjoner kan tilby støtte til idrettslag som jobber for sosial bærekraft og inkludering i idrettsmiljøet. For å få støtte fra disse finansieringskildene er det viktig at idrettslaget har en tydelig plan og prosjektbeskrivelse for hvordan midlene vil bli brukt og hvordan prosjektet skal fremme sosial bærekraft i nærmiljøet. Det kan også være nyttig å ha samarbeidspartnere med kompetanse innen området, dette vil forbedre prosjektets kvalitet og kan styrke søknaden og prosjektets gjennomførbarhet.

Oversikt nasjonale tilskudd:

[Norges idrettsforbund: oversikt over økonomiske støtteordninger for idrettslag.](#)

[Norges idrettsforbunds: informasjon om større, nasjonale støtteordninger innenfor inkludering.](#) Nettsiden innebærer også en mal til søknadsprosesser og tips til å skrive en god søknad.

[Klubben.no: nasjonale støtte- og tilskuddsordninger for idrettslag.](#)

Idrettskretser

Hver fylkeskommune har egen idrettskrets som jobber med tilskuddsordninger på regionalt nivå. Lenker til hver idrettskrets tilskuddsordninger finner du i listen under:

- [Tilskuddsordninger for Agder idrettskrets.](#)
- [Tilskuddsordninger for Innlandet idrettskrets.](#)
- [Tilskuddsordninger for Møre og Romsdal idrettskrets.](#)
- [Tilskuddsordninger for Nordland idrettskrets.](#)
- [Tilskuddsordninger for Oslo idrettskrets.](#)
- Ta kontakt per epost med Rogaland idrettskrets for oversikt over tilskuddsordninger. Epost: rogaland@idrettsforbundet.no.
- [Tilskuddsordninger for Troms idrettskrets.](#)
- [Tilskuddsordninger for Finnmark idrettskrets.](#)
- [Tilskuddsordninger for Trøndelag idrettskrets.](#)
- [Tilskuddsordninger for Vestfold og Telemark idrettskrets.](#)
- [Tilskuddsordninger for Vestland idrettskrets.](#)
- [Tilskuddsordninger for Viken idrettskrets.](#)

Idrettsråd og særforbund

Idrettsråd er et fellesorgan for alle idrettslag i en kommune. Ved å kontakte eller søke på nettsidene til ditt lokale idrettsråd kan man finne kommunale og lokale tilskuddsordninger. Flere særforbund ønsker også å bidra til sosialt bærekraftige prosjekter. Disse finner du ved å søke på deres nettsider eller ta kontakt.

Eksempler på nasjonale støtteordninger for inkluderingsarbeid:

- [Idrettens støtteordning for flyktninger](#)
- [Gjensidigestiftelsen - Aktiv fritid for alle 2023](#)
- [Stiftelsen Dam](#)
- [NIF- Krafttak for mangfold](#)
- [Lotteri- og stiftelsestilsynet/KUD](#)
- [Bufdir \(Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet\)](#)
- [UDI \(Utlendingsdirektoratet\)](#)
- [LNU - Mangfold og inkludering](#)
- [Tilskuddsportalen](#)
- [DFØ - oversikt over statlige tilskuddsordninger for frivillige organisasjoner](#)
- [DFØ - Egen tilskuddsordning \(arrangement for idrett og fysisk aktivitet for personer med funksjonsnedsettelse\)](#)

Støtte fra private stiftelser

Det finnes en rekke private stiftelser som ønsker å støtte sosiale- og samfunnsansvarlige prosjekter. Disse organisasjonene kan tilby økonomisk støtte eller donasjoner til sosialt bærekraftige prosjekter i idrettslaget.

Alle norske stiftelser skal være registrert i [Stiftelsesregisteret](#). Her kan du finne stiftelser som kan være aktuelle for din idrettsorganisasjon og relevant informasjon om stiftelsene og vedtekter.

Lotteri- og stiftelsestilsynet har ansvar for tilsyn og kontroll med alle stiftelser i Norge. På deres nettsider finner man en oversikt over tilskudd frivillige lag og organisasjoner kan søke om. [Les mer om tilskuddene oversikten på lotteri- og stiftelsestilsynets nettsider.](#)

Sponsorinntekter og stipendordninger

Idrettslag kan søke etter sponsorer blant lokale bedrifter eller større selskaper som er interessert i å støtte sosialt ansvarlige prosjekter og arrangementer. Flere og flere bedrifter er opptatt av å støtte bærekraftige- og samfunnsgivende formål. Ved å tydeliggjøre bærekraftige gevinster ved prosjekter vil trolig flere lokale bedrifter eller større selskaper ønske å gi støtte. Gjennom sponning kan bedriftene få synlighet og bli mer attraktiv utad ved å «støtte en god sak».

[På idrettsforbundets nettsider finner man informasjon om sponsor arbeid i klubb og tips til søknader.](#)

For enkeltspillere er det også mulig å søke stipendordninger. [På stipendportalen finner man en oversikt over aktuelle utlysninger og annonser](#), her kan enkeltutøvere søke om økonomiske stipend. Å hjelpe utøvere og familier med lavere inntekt til å søke slike stipender kan bidra til lenger deltakelse og trivsel i idretten.

Frivillige organisasjoner og samarbeidspartnere

Samarbeid med frivillige organisasjoner og andre samarbeidspartnere kan gi tilgang til ekstra ressurser og støtte. Disse organisasjonene kan tilby økonomisk hjelp, donasjoner av utstyr eller frivillig arbeidskraft for å gjennomføre prosjekter. Ved å vite om allerede eksisterende tilbud i nærområdet kan kostnader ved prosjektet også reduseres ved at budsjett heller kan prioriteres til å forbedre disse tilbudene.

Crowdfunding

Crowdfunding-plattformer gir idrettslag muligheten til å be om økonomisk støtte fra et bredere fellesskap. Dette kan være spesielt nyttig for mindre prosjekter eller nye initiativer. Man bør ikke undervurdere gavmildhet i nærområdet, og ofte vil de som har mer bidra til deltakelse for de som har mindre. Dette kan være på lagsnivå, eksempelvis ved å informere foreldre/andre utøvere om en utøvers økonomiske situasjon og høre om resten er villig til å spleise på dens utgifter. Det kan også foregå på klubbnivå gjennom finansieringsprosjekter hvor enkeltpersoner, organisasjoner eller bedrifter kan donere enkeltsummer eller ha medlemskap.

Et eksempel på hvordan crowdfunding kan fungere på klubbnivå kan man se på [Utleira ILs finansieringsprosjekt for bærekraftige tiltak i nærområdet - Hjertevenn.](#)

Sosial bærekraft i praksis – Utleira IL

Denne delen av verktøyet har som formål å gi eksempler på hvordan man kan jobbe med sosial bærekraft i idrettslaget i praksis. Delen baserer seg på intervju med Utleira IL, et idrettslag som i flere år har jobbet med sosial bærekraft i sitt nærområde, og har blitt anerkjent av Trondheim kommune som en viktig bidragsyter til bærekraftig utvikling i byen (Nygård et al., 2022). Mye god kunnskap kommer av erfart praksis, målet med dette kapitlet er at andre idrettslag kan hente inspirasjon eller få ideer basert på tiltakene og erfaringene fra Utleira IL.

Inkluderings tiltak og erfaringer

Barna som aldri begynner på idrett

Utleira ILs arbeid med sosial bærekraft startet observasjonen av at visse unge havnet utenfor idretten. Idrettslaget startet derfor et arbeid med å jobbe for å nå ut til unge som hadde barrierer for å delta. Utleira ønsket å utvikle et tilbud hvor idrettslaget hentet barn fra skolen, ga dem mat og fysisk aktivitetstilbud og kjørte dem hjem fra aktiviteten. For å muliggjøre dette søkte de inkluderingsmidler fra støtteordningene Stiftelsen Dam, Bufetat og idrettskrets. Det fysiske aktivitetstilbudet var lavterskel og innebar oftest tre aktiviteter på 20 min hver, hvor Utleirahallen ble delt i ulike aktivitetssoner for 2 til 3 aldersgrupper ved bruk av skillevegger. Målgruppen ble funnet gjennom samarbeid med de lokale skolene, noe som var avgjørende for å muliggjøre arbeidet. Skolene hadde god oversikt over hvilke elever som var mye fysisk aktiv, men samtidig ikke deltok i noen organiserte fritidsaktiviteter. På grunn av personvern hensyn hadde ikke skolene tillatelse til å gi en liste over aktuelle barn til idrettslaget. Skolene fortalte derfor barna og foreldrene om opplegget og spurte dem om de ønsket å være med. På den måten nådde idrettslaget ut til målgruppen, uten å bryte barnas personvern. Prosjektet var svært kostbart hvor det gikk ca. 8000kr per barn i året, idrettslaget var derfor avhengig av større støtteordninger.

Mange barn trivdes med dette tiltaket, men det betydde ikke at alle ville være med videre i den organiserte idretten når tiltaket ble avsluttet.



Kostnadsfri meraktivitet/ åpen hall

Parallelt med tiltaket startet opp idrettslaget med gratis meraktivitet/åpen hall i helger og ferier. Dette innebærer at hallen er åpen fra 09.00-15.00 og hallen fylles med mange ulike selvorganiserte aktiviteter og leker. I senere tid har det også blitt arrangert kostnadsfrie, organiserte treningsøkter i ulike idretter. Ungdom fra nærområdet er aktivitetsleder og holder treningsøktene, tilbudet skaper derfor også mulighet for arbeidserfaring i ung alder. Ettersom åpen hall er gratis, kommer både de som er aktive og vil trene mer, og de som har falt utenfor, men som har lyst til å være med. Tiltaket gir barn muligheten til å bli kjent med hverandre, slik at terskelen for å begynne på en organisert idrett blir lavere. I tillegg har barna mulighet til å prøve ut nye aktiviteter og finne hvilke aktiviteter de trives med. Dette gjelder spesielt idretter som har litt senere rekrutteringsalder, som hos Utleira IL er innebandy, basketball, friidrett og langrenn. Til tross for at mange barn benytter seg av på åpen hall i ferier, ser man at mange av barna ikke ønsker å delta eller slutter tidlig med organisert deltakelse i idrettslaget.



Under åpen hall legger klubben til rette for mange egenorganiserte aktiviteter. I tillegg til fysiske aktiviteter er det også mulighet for spill, kiosk og matlagingskurs. Foto: Utleira IL

Hvorfor slutter minoritetsbarn og barn fra familier med svakere økonomi med idrett?

For å få med barna videre fra det rettede inkluderings tiltaket, tok Utleira IL initiativ til møter med foreldre, trenere og utøver selv. På møtene forsøkte de sammen å lage en plan for deltakelse i den organiserte idretten. Likevel så idrettslaget tendenser til at barna falt fra etter ca. fem uker. I et forsøk på å forstå hvorfor, fant idrettslaget ut at frafallet ofte kunne skyldes at barna hadde feil sko eller annet utstyr, at de skilte seg ut fordi de «så annerledes» ut eller at de ikke har idrettslagets

16 FRED, RETTFERDIGHET OG VELFUNDERENDE INSTITUSJONER



10 MINDRE ULIKHET



treningsdress slik som andre. Frafallet kunne også skyldes at de ofte kom for seint på trening, og at de dermed fikk kjeft for dette, uten at familien og utøveren selv forsto at punktlighet er viktig. Andre årsaker ble listet opp til å være mangel på transport til bortekamp eller at de ikke fikk være med på pizzakveld, fordi de manglet en 50-lapp og ikke visste hvem de kunne spørre. Summen av flere barrierer av denne typen fører til at man ikke føler seg inkludert, og når en ikke føler seg inkludert trives man heller ikke og slutter. Selv om idrettslag gjennomfører inkluderingstiltak er det lett å glemme denne typen mindre «selvfølgeligheter» som man regner med blir fikset, en som ofte ikke blir det likevel.

Utlån av utstyr

For å jobbe for barnas følelse av inkludering, igangsatte idrettslaget blant annet utdeling av sko til unge som trengte det. Idrettslaget erfarte tidlig at utstyr som ble delt ut, ofte ble sendt til andre land eller gitt til andre familiemedlemmer. Til tross for at idrettslaget hadde gitt barna alt av utstyr de trengte, kom barna med feil- eller helt uten utstyr. Løsningen ble utlån av utstyr. Utstyret kan barna bruke fritt, men det må leveres tilbake igjen til idrettslaget når barna slutter og som de lett kan bytte til en større størrelse etter hvert som de vokser. Klubben utviklet også en panteordning på drakter, hadde innsamling av treningstøy, og gjorde alle drakter og treningsdrakter like slik at det ble lettere med gjenbruk. Også klær, sko og utstyr som ble gjenglemt - og ikke hentet over tid - ble tatt vare på og tilgjengelig for utlån. Dette kostet klubben ingen ting.



Eksempel på innsamling og oppbevaring av drakter og treningsutstyr, Foto: Alle bilder fra Utleira IL

Klubbambassadører

Videre begynte Utleira IL med klubbambassadører.

Klubbambassadører er ungdom med minoritetsbakgrunn som skal fungere som et bindeledd mellom idrettslaget, laget og familien til barn med minoritetsbakgrunn. Deres hovedoppgave var å løse barrierer knyttet til kulturell forståelse.

Idrettslaget trodde at språk skulle være den største barrieren i møte med familiene, derimot viste det seg at mangel på kulturell forståelse utgjorde den største barrieren.

Utleira opplevde utfordringer knyttet til minoritetsfamiliens forståelse for idrettens nytte og organisering, og lagets forståelse for utøver og familiens forutsetninger. Her spilte klubbambassadørene en viktig rolle, både med tanke på familiens og foreldregruppen forståelse, noe som bidro til at flere med minoritetsbakgrunn ble med i den organiserte idretten lenger. Klubbambassadøren ordnet skyss til bortekamp, hørte med idrettslag og avdeling om støtte til deltakelse på cup, spurte lag og eldre lag om noen hadde en ekstra treningsdress som kunne arves osv. Utleira ILs daglige leder Pål Wahl påpeker at «Først når barna får idrettslagets treningsdress, riktige sko og får være med på pizzakvelden føler de seg inkludert».

1 UTRYDDE
FATTIGDOM



10 MINDRE
ULIKHET



16 OG VELFUNGERENDE
INSTITUSJONER



3 GOD HELSE OG
LIVSKVALITET



16 FRED, RETTFERDIGHET
OG VELFUNGERENDE
INSTITUSJONER



10 MINDRE
ULIKHET



Matutlevering

Etter hvert begynte idrettslaget å se hvordan de også kunne møte foreldrene til barna som var med i transport-, mat- og aktivitetstiltaket. Utleira endret derfor rekkefølgen på aktiviteten slik at frukt ble servert før aktivitet, og middag etter, men at transporten hjem ble fjernet. Endringen ga idrettslaget en mulighet for klubben til å møte foreldrene til målgruppen. Foreldrene fikk selv se hva som foregikk i hallen og snakke med trenere og aktivitetsledere. Dette gjorde at flere foreldre ble trygg på klubben, noe som medførte større sannsynlighet for at de unge fortsatte å delta både i prosjektet og med organisert idrett. Idrettslaget begynte også med matutlevering én gang i uken. Idrettslaget henter mat fra matsentralen, som videre plasseres i et åpent kjøkken ved idrettsanleggets inngang, hvor alle kan hente opp til to bæreposer med mat hver uke.

2 UTRYDDE SULT



1 UTRYDDE FATTIGDOM



Sosiale tilbud og aktivitetstilbud

Utleira IL har tatt muligheter for støtte til bærekraftige tiltak, når de har dukket opp. Eksempelvis har de fått forespørsel fra idrettsrådet med økonomisk støtte til å utvikle et tilbud i samarbeid med Friskliv og mestring, en kommunal enhet med mål om å fremme fysisk og psykisk helse, og forebygge eller begrense utvikling av sykdom. Friskliv og helse har mye kursing som går på aktivisering av overvektige barn, men enheten hadde ingen plass å sende barn og foreldre etter kurset. Utleira utviklet på bakgrunn av dette allidrett for unge i 2-7 klasse. Tilbudet er tilrettelagt for barn og unge som liker å være aktive, men ikke ønsker konkurranse- eller prestasjonspresset ved tradisjonell idrett. I samarbeid med Utleira IL kunne Friskliv og mestring tilby et tilpasset, lavterskel og lekpreget aktivitetstilbud til trøgende barn og familier.

3 GOD HELSE OG LIVSKVALITET



17 SAMARBEID FOR Å NÅ MÅLENE



Utleira IL har også diverse fysiske aktiviteter tilrettelagt for ulike grupper. Idrettslaget tilbyr håndball for psykisk utviklingshemmede og holder diverse senioraktiviteter, som seniortrim, gå-gruppe, linedance, boccia, teppecurling, senior-håndball og senior-cafe. I tillegg engasjerer Utleira IL også flyktninger, arbeidsledige og personer i rusbehandling til arbeidstrening i klubben, og leier ut hallen på dagtid til aktivitet for innsatte. Tilbudene er utviklet i samarbeid med nærmiljø, velferdssenter, borettslag og kommune.

Finansiering av prosjektene

For å finansiere disse prosjektene har Utleira IL som nevnt vært ivrige og brukt mye tid på å søke tilskudd. Idrettslaget har ca. ett hovedprosjekt i året som får støtte fra Bufetat, med formål om å etablere gode møteplasser i nærområdet. I løpet av en treårsperiode har idrettslaget fått tildelt ca. 1,7 millioner kroner. Tilskuddet finansierer i stor grad gratis ferie- og helgeaktivitet, samt utvikling av nye aktiviteter. Støtteordninger som dette krever en ganske omfattende søknadsprosess og rapportering. Idrettslaget risikerer også å måtte betale tilbake deler av summen dersom tiltak ikke gjennomføres eller ikke får de resultatene som idrettslaget søkte støtte til.

8 ANSTENDIG ARBEID OG ØKONOMISK VEKST



17 SAMARBEID FOR Å NÅ MÅLENE



Ved å følge med, legge en god plan for tiltak og sende inn realistiske søknader kan idrettslag få mulighet til å gjøre sosialt bærekraftige tiltak, uten at det går ut over den daglige klubbøkonomien.

Likestilling

Da Utleira IL ble spurt om likestillingstiltak fortalte de at de egentlig ikke gjør noen tiltak rundt temaet. Likevel har idrettslaget rundt 45% kvinnelige medlemmer, noe som er over snittet for deltakelse blant kvinner på landsbasis (NIF, 2021). Idrettslaget har også blitt tildelt likestillingspriser og blitt overrasket over å ha mottatt prisene, ettersom de selv ikke føler de har gjort spesielle tiltak mot likestilling. Klubben tror resultatene kommer av noe så enkelt som et forankret prinsipp om at deltakelse skal gi like muligheter for gutter og jenter. Daglig leder tror muligens forskjellen ligger i at andre idrettslag, gjerne ubevisst, har satset mer på gutter. Ettersom Utleira IL i utgangspunktet er en breddeklubb, som ønsker å skape mest mulig aktivitet for alle aldre og alle kjønn, tror idrettslaget det kanskje er et miljø som flere jenter finner seg til rette i. I tillegg har idrettslaget i en årrekke hatt sterke kvalitetsmessige lag på kvinnesiden i deres største idretter håndball og fotball. Dette medfører gode rollemodeller og gjør det mer attraktivt å komme til idrettslaget for jenter.

«Usynlige» prosjekt

Utleira IL har også vært opptatt av å høre klubbambassadørenes stemme, ettersom de representerer en av de mest underrepresenterte gruppene i norsk idrett - jenter med minoritetsbakgrunn (Solstad et al., 2022). Klubbambassadørene har påpekt viktigheten av å gjøre tiltak, men unngå å gjøre dem for synlig. De mener at den største styrken idrettslaget har, er at alle behandles likt. Det vil si at man har på samme klær, får samme forventninger, beskjeder og behandling, har samme arbeidsoppgaver og føler seg som en del av et lag. Klubbambassadørene har gitt tydelig uttrykk for at tiltak ikke bør gjøres synlige utad, og at deltakelse av ulike målgrupper bør gjøres til store prosjekt eller satsingsområder. Slike «løft» kan gjøre at utøverne føler seg mer som en brikke i et prosjekt eller et tall i en statistikk, enn som et likeverdig og vanlig medlem i idrettslaget. Følelsen av å være annerledes kan ha negativ påvirkning på tilhørighet og trivsel. På denne måten kan synlige prosjekter, som «kvinneløft» eller «minoritetsløft», paradoksalt føre til mindre inkludering og høyere frafall blant målgruppen. Klubbambassadørenes erfaringer stemmer overens med tidligere forskning som tydeliggjør slike negative effekter av «løft» andre organisasjonsnivå i idrett (Piggott & Pike, 2020; Rosvold, 2021).

Verdigrunnlag som forutsetning

Det er lettere å skaffe sponsorer og samarbeidspartnere, dersom man kan begrunne investeringen i gode verdier. Idrettslag er som oftest mest attraktiv for dem som selv bor i nærmiljøet, for å få støtte fra eksterne aktører er det derfor viktig å «selge seg inn». Utleira IL jobbet tidlig med å utvikle verdier klubben skulle styres etter. Idrettslaget opplevde at de lettere kunne nå ut til sponsorer ved å henvise til disse verdiene. Verdiene tydeliggjorde hva pengene vil gå til og ga eksterne bedrifter en god forankring for å støtte prosjekter.

Utviklingen av et godt verdigrunnlag i Utleira IL hadde ikke bare betydning for eksterne inntekter, men også for å endre økonomistyring internt i idrettslaget. Tidligere var 90-95 prosent av idrettslagets økonomi fordelt ut over lagkasser. Når idrettslaget ønsket å bygge dagens idrettsanlegg, med fotballbaner og idrettshall, var man avhengig at økonomien ikke var på lagsnivå eller i de ulike idrettenes avdelinger, men oppe i hovedlaget. Å gå fra økonomi på lagsnivå til hovedlaget krever at man får med seg alle trenere, lagledere og foreldre, og får dem til å forstå hvorfor det er viktig at pengene kommer opp i systemet.

5 LIKESTILLING
MELLOM KJØNNENE



10 MINDRE
ULIKHET



11 BÆREKRAFTIGE
BYER OG
LOKALSAMFUNN



16 FRED, RETTFERDIGHET
OG VELFUNDERENDE
INSTITUSJONER



17 SAMARBEID
FOR Å NÅ MÅLENE



16 FRED, RETTFERDIGHET
OG VELFUNDERENDE
INSTITUSJONER



8 ANSTENDIG ARBEID
OG ØKONOMISK
VEKST



Klubbens verdigrunnlag spilte her en viktig rolle. Gjennom klar kommunikasjon av verdier og om hvordan hovedlaget skal «gi tilbake» til lagene fikk Utleira samlet klubbens økonomi, noe som gjorde det lettere å søke om støtte til anleggsbygging og å gjennomføre tiltak. Mestring, engasjement, inkludering og respekt er verdiordene i Utleira IL, disse tydeliggjør at klubben skal skape noe mer enn bare aktivitet i seg selv. Verdigrunnlaget handler derfor ikke bare om å få inn penger eksternt, men like mye om en forankring på hvorfor man skal bruke penger på å skape anlegg internt.

Videre utvikling av anlegg – idrettslag som sosial møteplass

Idrettslaget holder i dag på å rehabilitere fotballbanen, i den sammenheng utvikler de også et område hvor det vil være 3v3-baner. Dette er mindre baner hvor yngre kan spille tre mot tre og eldre to mot to. Det skal også være muligheter for fotballtennis og teq-board. Målet er å skape et aktivitetstilbud hvor man ikke trenger å være mange for å sette igang aktivitet. Dette kan medføre økt egenorganisert fysisk aktivitet rundt anlegget og man har i større grad et sted å henge når man ikke er på trening. I tillegg settes det opp basketkurver ved siden av idrettslagets skatepark, og man ønsker å sette opp en lavvo utenfor hallen. Denne kan benyttes som en utendørs møteplass. Lavvoen kan eksempelvis brukes av barnehagen eller skoleklasser på dagtid, dagnadsfolk og lag kan spise kveldsmat der og den skal være tilgjengelig for alle.

Idrettslaget påpeker viktigheten av steder i anlegget hvor man kan være uten å nødvendigvis være i aktivitet. Det er mange som kommer på åpen hall, men som hovedsakelig sitter på tribunen eller benker i hallen, spiller spill, henger i kiosken eller går rundt i idrettsanlegget uten nødvendigvis å ta del i aktivitet. Det er likevel viktig at disse også får ta del i tiltaket, og over tid viser det seg muligens at de kanskje har lyst til å delta likevel, ettersom de har blitt kjent lagkamerater eller føler seg trygg med aktivitet og anlegg. Dette er spesielt viktig med tanke på jenters bruk av idrettsfasilitetene, hvor tidligere forskning som viser at jenter i større grad blir sittende på siden av aktivitet dominert av gutter, og at jenter i større grad vil benytte seg av idrettsanlegg dersom det er mulighet for å sitte nært aktiviteten (Pedersen, 2020; Toft & Hougaard, 2022).

3 GOD HELSE OG LIVSKVALITET



10 MINDRE ULIKHET



Samarbeid utover idrettslaget: Bærekraftig bydel

Utleira IL tok i 2020 initiativ til et bydelsmøte hvor alle organisasjoner i bydelen ble invitert. Målet med møtet var å vite og lære om hverandres tilbud, se om det var noen tilbud som konkurrerte mot hverandre, og å undersøke om det var mulig å heller samarbeide om disse.

Matutlevering var et av tilbudene som både idrettslaget, frivillighetssentralen og den lokale kirken jobbet med. I forkant av møtet var ingen av organisasjonene fornøyde med sitt eget tilbud, det ble brukt mye ressurser i forhold til det resultatet de ønsket. Istedenfor å ha tre matutleveringer i bydelen endte møtet opp med et samarbeid om matutleveringstilbudet. Idrettslaget har nå matutlevering i idrettshallen, her kan enkeltpersoner og familier kan hente mat selv, mens kirken og

17 SAMARBEID FOR Å NÅ MÅLENE



11 BÆREKRAFTIGE BYER OG LOKALSAMFUNN








frivillighetssentralen henter mat fra idrettshallen og kjører det ut til dem som ikke har mulighet til å hente det selv.

Et annet eksempel fra møtet var at en av de lokale fritidsklubbene ønsket å starte all-idrett for ungdom. Samtidig ønsket Utleira IL å starte en fritidsklubb. Dette viser hvordan lokale organisasjoner ofte kan «gå rundt hverandres bedd» istedenfor å samarbeide om å lage ett godt tilbud eller fremsnakke hverandres tilbud. Organisasjoner sitter på forskjellig kompetanse som alle er nyttig ved utvikling av slike tilbud. Noen ganger vil det være mer bærekraftig å orientere seg om hvem som muligens har bedre kompetanse til å utvikle et godt tilbud, istedenfor å bruke ressurser på å utvikle tilbud utover idrettslagets kompetanse. Gjennom å vite om hvilke fritidsklubber som fantes i nærområdet kunne idrettslaget fremsnakke deres tilbud og sende ungdom som ønsket å delta til klubbene. I tillegg kunne idrettslaget i samarbeid med klubbene arrangere lavterskel aktivitetsdager i idrettsanlegget. Idrettslaget kom også i kontakt med andre idrettslag i bydelen og har i etterkant av møtet jobbet for å utvikle samarbeidsavtaler. Utleira IL argumenterer for at slike avtaler er viktig for å sikre at alle har ett tilbud om idrettsdeltakelse også når de blir eldre. Mange mindre idrettslag har ofte ikke økonomi eller kapasitet til å ha aktivitet for ungdom og voksne, i tillegg er det gjerne flere ungdommer som står igjen uten noe tilbud dersom mange på laget bytter klubb eller slutter med aktivitet. Det å ha en tydelig avtale og et samarbeid med idrettslagene i nærområdet gjør at man kan møte flere ungdommer uavhengig av ambisjonsnivå. I dag arrangerer Utleira IL åpne treninger og aktivitetsskoler hvor samarbeidsklubber får delta gratis, slik at barn, unge og trenere i bydelen blir kjent med hverandre og terskelen for samarbeid blir lavere i fremtiden.

Flere av de sosialt bærekraftige tiltakene som Utleira IL har igangsatt vil også ha miljømessige og økonomisk bærekraftige fordeler. Idrettslaget har heller ikke bare mål knyttet til sosial bærekraft, men også egne økonomiske og miljømessige bærekraftsmål. Eksempelvis har de tiltak knyttet til bærekraftsmålene *ansvarlig forbruk og produksjon, stoppe klimaendringene, livet på land og livet i havet*.

Du kan lese mer om Utleira IL og Lerkendal bydels arbeid med bærekraftige mål og prosjekter på: bærekraftigbydel.no.

Bydelsløfter for FNs 1. mål: Utrydde fattigdom

	Hoeggen skole: Går inn med tilskudd og støtte slik at alle kan delta i fellesskapets arrangementer i skole regi.
	Hoeggen speidere: Vi forplikter oss å hjelpe i søknad om støtte til fritidsaktivitet - Økonomi skal ikke være en barriere for å delta! Søk støtte til deltakelse. Alle medlemmer får refundert 50% av ulike utgifter i forbindelse med lengre turer o.l., via fritfond. Familier kan søke KFUK-KFUM-speidernes deltakerfond om å få dekket de resterende 50%, samt speiderbutikkens utstyrsfond om støtte til speiderutstyr.
	Nardo og omegn frivilligsentral: Arrangement og aktiviteter i regi av frivilligsentralen er kostnadsfrie.
	Nidelv IL: Vi forplikter oss å hjelpe i søknad om støtte til fritidsaktivitet - Økonomi skal ikke være en barriere for å delta!
	Ristunet på Risvollan: Gratis fritidsaktiviteter for barn og ungdom på ettermiddag/kveld og i skoleferiene. Følg facebook-sida



- Retten til en tilfreds...
- Arena for utlån, bytting og gjenbruk av utstyr, klær og sko
 - Bidra til at alle familier skal kunne delta uavhengig av egen økonomi
 - Bidra til innsikt i og kunnskap om personlig økonomi
 - Gi like muligheter til alle som har lyst til å delta.
 - Redusere økonomiske barrierer.

Foto: Utleira IL/Skjerm bilde fra bærekraftigbydel.no

Anleggsforutsetninger for tiltak

Alle tiltakene krever at idrettslaget har fasiliteter for å gjennomføre dem.

Matutlevering

Vellykket matutlevering krever at man har fasiliteter til å oppbevare maten. Ettersom middagsmat ofte er dyrt, er det høy etterspørsel etter middagsprodukter. For at maten ikke skal bli dårlig når man henter større mengder kreves det gode og store kjøleskap, fryseri i tillegg til skap til tørrmat. Etter stor etterspørsel og pågang ved matutleveringen kontaktet Utleira IL lokale organisasjoner for støtte til nytt kjøkken. Dagens matutleverings-kjøkken ble finansiert gjennom et gavekort fra det lokale IKEA-varehuset. Gjennom dette kunne idrettslaget oppgradere kjøkkenet, og mer mat kunne hentes fra matsentralen. Lokale bedrifter som IKEA ønsker ofte å bidra til slike veldedige formål, men det krever at noen kontakter dem om forteller om behovet.

Enkelte kan oppleve det å hente mat fra matutleveringer som flaut eller skammelig. For at disse likevel skal benytte seg av tilbudet kreves det at stasjon for matutlevering er plassert lett tilgjengelig og synlig. Da slipper man å spørre noen fremmede og man kan raskt hente seg mat og dra igjen. I Utleirahallen finner man matutleveringsstasjon like ved anleggets hovedinngang, med synlige skilt og klistremerker om matutlevering på alle skap.



Eksempel på matutleveringskjøkken. Foto: Alle bilder fra Utleira IL

Inkluderings tiltak/åpen hall

Aktivitetstilbud som Åpen hall og inkluderings tiltak krever blant annet at idrettslaget har kapasitet til å sette av halltid til formålet. Med tanke på fellesmåltider som en del av tiltaket bør anlegget også ha et område hvor det er mulig å sitte og spise sammen, og eventuelt ha et kjøkken for å lage eller oppbevare maten før barna skal spise. Ved tilbud som ikke inkluderer mat er det viktig at det likevel er mulig å få tak i mat, dette kan være gjennom en kiosk eller automater. Tilgang til mat vil gjøre at flere brukere kan benytte anlegget lenger, fordi de da slipper å måtte dra hjem når de blir sultne.



Foto: godeidrettsanlegg.no



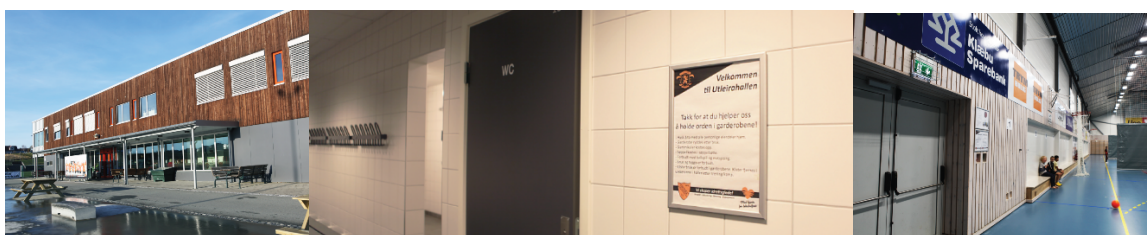
Foto: Utleira IL



Foto: Utleira IL

Sitteplasser og sosial anleggsutforming

Utleira IL har hatt et fokus på at idrettslaget skal være en viktig sosial møteplass i nærområdet, og ikke bare et sted for sportslig aktivitet. Idrettslaget har derfor prioritert store tribuner for å se på aktivitet, det er også benker langs hallen, fotballbanen, i ganger og rundt anlegget. Ved inngangen finner man et større sitteområde med bord og stoler i nærhet av kiosk, dette området brukes til inkluderingstiltak som innebærer mat, senioraktivitet, og er et sted å være før og etter trening både spillere, foreldre og trenere. Idrettslaget har også en større dansesal og ett klubblokale som sammen med sammenleggbare bord kan utgjøre en kantine eller café under større arrangementer. Idrettshallen har også åtte garderober og to instruktørgarderober, i nær tilgang til både utendørs og innendørs aktivitet.



Eksempler på sitteplasser utenfor anlegg, i garderober, langs hall, ved kafe og på tribune fra Utleira IL. Foto: Alle bilder fra godeidrettsanlegg.no

Samarbeid både eksternt og internt i idrettslaget

For at idrettslag, utøver, foreldre og klubbambassadører kan ha gode dialoger og møter kreves det også gode og tilgjengelige møtelokaler. Møterom beskrives av Utleira IL som et forandringslokale helt avgjørende for utvikling. Idrettslaget påpeker viktigheten av større møterom for å skape god kommunikasjon og utvikling på både lags-, avdelings- og klubbnivå og ved samarbeid med eksterne kontakter og andre idrettslag. I Utleirahallen finner man et klubblokale og en dansesal som brukes til større møter, kursing og samlinger. I tillegg har anlegget to kontorer som på dagtid brukes av daglig leder og driftsleder, men som på kveldstid er tilgjengelig for mindre møter og styrearbeid.



Foto: Utleira IL



Man kan bruke fasiliteter til ulike formål, dansesalen i Utleirahallen brukes også som møterom, utleielokale og kafeteria ved arrangementer. Foto: godeidrettsanlegg.no

Gjenbruk og utlån av utstyr

For å kunne gjennomføre gjenbruk og utlån av utstyr kreves det muligheter for lagringsplass. Utleira har vært svært opptatt av å skape merverdi av arealet i idrettsanlegget. I denne sammenhengen er fellesutstyr viktig. Istedenfor at alle lag skal ha egne kjebler, vester og stiger kan lag som ikke trener til samme tid dele på utstyret. Dette gjør at mye mindre av anleggets lagerplass blir brukt opp. Dersom hvert enkelt lag får utdelt x antall kvadratmeter til utstyr, tar det opp lagerplass som trengs for å kunne igangsette og gjennomføre velfungerende tiltak. Utleira IL påpeker at selv om lagringsplass høres «kjedelig» ut, er det vanskelig å gjennomføre et tiltak dersom det blir overflødig av utstyr og klær i mellomprosessen. Utleira IL har derfor vært streng på at de ønsker at lag samarbeider og har fellesutstyr for å sette av plass til gjenbruk og utlån. Ved å dele på utstyr sparer også lagene kostnader fra egen lagkasse, som videre kan bli brukt til sosialt bærekraftige formål på lagsnivå.

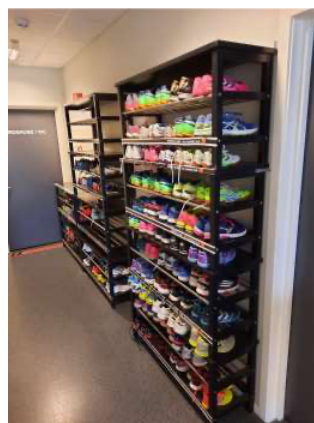
Ettersom sko er det som flest mangler, har idrettslaget satt opp en stor skohylle i en sidegang fra hovedinngangen markert med skilt. Her står skoene oppstilt, og skostørrelsen er skrevet tydelig på baksiden av skoen slik at barna lett kan finne et par som passer. Ved å markere skoene med skostørrelse blir det også lettere for idrettslaget å vite hvilke sko som er lånesko og hvilke som er gjenglemt.



I Utleira IL deler lag oppbevaringsboder/bokser og utstyr. Dette gjør at plass kan brukes til oppbevaring av låneutstyr. Foto: godeidrettsanlegg.no



I Utleirahellen står innsamlingsbokser for innsamling av utstyr og drakter lett tilgjengelig i gangen, slik at man enkelt kan levere tøy og utstyr før/etter trening. Foto: Utleira IL.



Oppbevaring av leie-/gjenbruksutstyr trenger ikke ta mye plass. Her er eksempler på skohylle for utlånssko i gangen og oppbevaring av gjenbruksdrakter under tribunen. Foto: Alle bilder fra Utleira IL.

Hvor kan man starte, og hva kan man gjøre?

Sosiale bærekraftsmål og tiltak i idrettslag

Dette kapitlet har som mål å gjøre oppstartsprosessen og prosjektutviklingsprosessen enklere for idrettslag som ønsker å ha et sosialt bærekraftig bidrag til sitt lokalsamfunn. Først vil kapitlet redegjøre for hva som skal til for å sette i gang og gjennomføre et bærekraftig prosjekt. Her vil en veileder med viktige sjekkpunkter for prosjektets planlegging, gjennomføring og etterarbeid presenteres. Videre vil kapitlet introdusere brukermedvirkning, og gi en kort introduksjon til hvordan brukerne av anlegget, eller målgruppen man ønsker å utvikle tilbud til, kan involveres i prosjektutviklingen. Siste del av kapitlet består av konkrete forslag til sosialt bærekraftige tiltak idrettslag kan gjennomføre, basert på hvert sosiale bærekraftsmål.

Sjekkliste for oppstart og prosjektutvikling

Planlegging

1. Brukermedvirkning

Det er viktig å fra en tidlig fase involvere målgruppen som man ønsker skal bruke anlegget, eller som man utvikler tilbud til, for å sikre et vellykket resultat. Hvordan man kan involvere anleggets brukere kan du lese mer om på neste side.

Involvert ønsket brukergruppe i utviklingsprosess.

2. Idéutvikling

Start med et idéverksted. Hva vil dere oppnå med denne delen av idrettslagets virksomhet? Og hva vil dere oppnå når det gjelder bærekraftsarbeidet?

Idéverksted

3. Kartlegging/kunnskapsgrunnlag

Kunnskapsgrunnlaget innebærer en vurdering av egen organisasjon som gir oversikt over hvordan organisasjonen påvirker bærekraftsmålene. Denne kunnskapen vil hjelpe idrettslaget med å prioritere mål, samtidig som det tydeliggjør et samfunnsansvar utover egen idrettsaktivitet.

Kartlegging av behov og kunnskap

4. Prioritering

Ettersom FN's bærekraftsmål er omfattende, og ofte forbindes med utviklingsland vil første steg i prioriteringsfasen være å definere målene ut ifra det samfunnet man lever i, og vurdere hvilke betydning de vil ha for utvikling av idretten og samfunnet ellers. [NIF har omdefinert bærekraftsmålene til å gjelde norsk idrett, veilederen er linket her.](#)

Med utgangspunkt i kunnskapsgrunnlaget kan man gjennomføre en vesentlighetsanalyse. En *vesentlighetsanalyse* innebærer å identifisere områder der organisasjonen i størst mulig grad kan påvirke bærekraftig direkte gjennom tiltak, og ut ifra dette kan man finne hvilke mål som skal prioriteres først i prosjektperioden.

Vesentlighetsanalyse for prioritering av mål

5. Målsetting

Organisasjon bør i gjennomgang av bærekraftsmål og delmål definere sine egne spesifikke målsettinger. Kunnskapsgrunnlaget utgjør et referansepunkt, som målene bør måles opp imot med jevne mellomrom. Noen mål kan være vanskelig å sette og nå alene. Samarbeid, informasjonshenting og samhandling med bærekraftsarbeidende organisasjoner i og utenfor idretten, kan sikre en bredere forankring for å nå målet.

Sett et overordnet bærekraftsmål for anlegg, drift, aktiviteter og/eller arrangement. Målene kan gjerne være hårete, så lenge de er relevante, realistiske, konkrete og overkommelige.

Konkretiser tydelige delmål.

6. Samarbeid og ekstern kompetanse

Utvikling av gode fellesarenaer for å utveksle ideer og løsninger, kan gi økt kunnskap, mer håndfaste mål og effektive strategier for måloppnåelse. Søk gjerne råd hos andre frivillige organisasjoner, idrettslag, godeidrettsanlegg.no, interesseorganisasjoner eller faginstanser.

Fått oversikt over- og kontaktet relevante samarbeidspartnere eller organisasjoner med relevant kompetanse.

Spesielt for større, varige prosjekter kan det lønne seg med profesjonell hjelp eller samarbeid for å sikre behov, kvalitet og mål for prosjektet. Da kan det også være ta kontakt med kommune, idrettsråd eller andre idrettslag for å få veiledning gjennom hele prosessen. Samarbeidspartnere kan være i form av rådgivere, referansegruppe eller eksperter til kartlegging.

7. Strategi, forankring og forpliktelse

Når mål er utviklet, bør de gjøres kjent og etterlevs i hele organisasjonen. Dette gjøres gjennom en god strategi og planlegging. For at en strategi skal bli mer enn bare fine ord i en rapport kreves tydelige konsepter og tiltak. Ved å forankre verdigrunnlag og strategi slik at den sitter i alle medlemmers rygggrad, kan alle bidra med å se muligheter og tenke nyskaping og innovasjon.

- Utvikling av tydelige konsepter og tiltak til alle mål.
- Budsjettere prosjekt, mål og tiltak må nedskrives i budsjett.
- Søke om midler til prosjekter
- Eventuell sertifiseringsordning

Her er rollefordeling viktig.

- Utnevning av en prosjektansvarlig
- Tydelig arbeids- og ansvarsfordeling mellom de involverte

I tillegg må det være tydelig i hele organisasjonen hva som er målene for tiltakene. Kommunikasjon utad og informasjon innad er avgjørende for å lykkes med sosial bærekraft.

Tydeliggjøre for organisasjon mål for prosjekt og verdier som ligger til grunn.

Gjennomføring

Bærekraftig arbeid innebærer å gjøre ting annerledes, ikke nødvendigvis i måten arbeidet organiseres, men i måten det gjennomføres. I gjennomføringen er det viktig å følge planen.

Kontrollere fremdrift og sjekke av for planlagte tiltak og strategi.

Rapportering, kommunikasjon, korrigering og evaluering

Dokumenter hva dere har gjort og del dokumentasjonen for den skaper også motivasjon! Engasjement rundt samfunnsansvar og bærekraft fører til et behov for å bedre rapporteringskvalitet. Det er derfor viktig at organisasjonen jevnlig presterer all finansiell og ikke-finansiell informasjon knyttet til bærekrafts prosjekter. Å skape troverdighet og tillit i rapportering er svært viktig for å kunne jobbe bærekraftig over tid. Resultater fra rapporter og kommunikasjon bør evalueres og brukes for å omdefinere mål, omdisponere midler og gjøre tiltakene enda mer treffsikre.

Følg opp resultatene for å sikre stadig relevans og best mulig måloppnåelse. I etterkant av prosjekter og bør det utvikles en sluttrapport som et læringsdokument for neste gang tilsvarende skal gjennomføres. Gode rutiner på dette er helt avgjørende for tildeling av midler fra stiftelser og offentlige tilskudd knyttet til formålet.

- Vurder resultat og prosess opp mot planlagt strategi og mål.
- Dokumenter og del resultater og erfaringer.
- Rapporter til eventuelle samarbeidspartnere og finansieringskilder.
- Utvikle læringsdokument med muligheter for forbedring og tips til neste gang tilsvarende skal gjennomføres.



Figur: Norges idrettsforbund (2021)

Brukermedvirkning

Brukerinvolvering er en svært viktig del og en suksessfaktor i enhver prosjekt- eller anleggsprosess. *Brukerinvolvering* innebærer at anleggets brukere, eller målgruppe for prosjektet, er involvert i hele prosessen fra idé til løsning. Ved å la dem som skal benytte anlegget få bidra i utviklingsprosessen, sikrer man at fasiliteter baseres på ønsker og behov.

Behovsanalyse er et grunnleggende og viktig trinn i prosjektets tidlige fase, for å sikre et godt resultat med minst mulig risiko. Likevel har man erfart at mange ser på brukerinvolvering og medvirkning som ressurskrevende, og at gjennomføring derfor ofte blir enklest mulig, for å kunne «si seg fornøyd» eller krysse av for å ha «involvert brukere». I tillegg blir brukerne oftest kun involvert i begynnelsen av prosjekt, noe som helt klart er det viktigste, men det kan være svært nyttig å benytte brukermedvirkning gjennom hele prosessen.

Ved å involvere brukerne av anlegget inn i prosjektet, kan du få mange av de svarene du søker, bekreftet antakelser og bli utfordret til nytenking. Brukerne belyser faktiske behov og gir svar på hva som må til for å skape et vellykket anlegg med mye aktivitet.

Brukermedvirkning som lovpålagt

Ved planlegging av offentlige bygninger i Norge er det forutsatt at brukerne medvirker i prosessen. Dette er forankret i lov- og avtaleverk, og motiveres ved at brukerne innehar en kompetanse som er av betydning for byggenes funksjonalitet. Nedenfor er et utdrag fra Plan- og bygningsloven:

§ 5-1. Medvirkning

«Enhver som fremmer planforslag, skal legge til rette for medvirkning. Kommunen skal påse at dette er oppfylt i planprosesser som utføres av andre offentlige organer eller private. Kommunen har et

særlig ansvar for å sikre aktiv medvirkning fra grupper som krever spesiell tilrettelegging, herunder barn og unge. Grupper og interesser som ikke er i stand til å delta direkte, skal sikres gode muligheter for medvirkning på annen måte.»

Verktøy for brukermedvirkning ved idrettsanlegg

Godeidrettsanlegg.no har utviklet et verktøy for hvordan man kan jobbe med brukerinvolvering ved utvikling av idrettsanlegg. Verktøyet gir et innblikk i hva brukerinvolvering er, hvorfor det lønner seg å bruke ressurser på denne delen av prosessen, nyttige linker og eksempler på metoder som kan være hensiktsmessig for brukerinvolvering. [Hele verktøyet kan leses og lastes ned på godeidrettsanlegg.no.](http://godeidrettsanlegg.no)



Figur: Figuren illustrerer aktuelle brukere eller interessenter for et idrettsanlegg eller nærmiljøanlegg i en utviklingsprosess. Sirklene er delt i tre nivåer fra topp til bunn: primære-, sekundære og mulige interessenter. Figur: godeidrettsanlegg.no.

Hvordan kan barn bli en del av brukermedvirkningen?

På godeidrettsanleggs nettsider kan man også lese mer om hvordan man kan jobbe med å involvere barn og ungdom i utvikling av idretts- og nærmiljøprosjekter.

[Prestasjonen «brukerinvolvering av unge ved byutvikling» kan du laste ned fra godeidrettsanlegg.no.](http://godeidrettsanlegg.no)

Mål 1 - Utrydde fattigdom

Andelen barn som lever i fattigdom øker. Til tross for et uttalt mål om å inkludere bredt, og at økonomi ikke skal være en barriere for barn og unges deltakelse i idrett, viser forskning en tydelig underrepresentasjon av unge fra familier med lav sosioøkonomisk status (Andersen & Bakken, 2019; Skauge & Seippel, 2022). Som man ser i eksempelet fra Utleira IL, kan små økonomiske barrierer føre til en følelse av å ikke bli inkludert, noe som videre fører til lav trivsel og frafall fra den organiserte idretten. Her er forslag til tiltak idrettslaget kan gjøre for å bidra til utryddelse av fattigdom og skape muligheter for økonomisk deltakelse og inkludering blant sine medlemmer og i lokalsamfunnet.

Inkluderende medlemskap

Idrettslaget bør være åpent og tilgjengelig for personer fra ulike økonomiske bakgrunner, dette kan gjøres ved å tilby rimelige eller subsidierte medlemskap for medlemmer med lav inntekt. Det bør også være mulighet for å kontakte idrettslag for støtte til utgifter utover medlemskap/treningsavgift. Eks. deltakelse på cuper, sosiale arrangementer, eller nødvendig utstyr. Dette kan dekkes ved å søke tilskudd.

Innsamling og samarbeid

Idrettslag kan gjennomføre veldedighetsarrangementer eller kampanjer for å samle inn midler til støtte for lokale initiativer som jobber med å redusere fattigdom. Man kan også bidra til frivillig arbeid i nærmiljøet, eksempelvis ved å bistå med matutlevering eller sosiale hjelpeorganisasjoner.

Dugnad som hovedinntekt

Ved understreke at dugnadsarbeid skal være hovedinntekten på lagsnivå vil unge fra familier med lavinntekt i større grad kunne bidra på lik linje som andre. I denne sammenheng er spesielt gjøremålsdugnader gunstig fremfor salgsdugnader.

Fellesutstyr

Lag som trener til ulik tid kan dele på utstyr (eks. vester). Idrettslaget vil da spare lagerplass, og lagene sparer penger fra lagkassen, som kan bidra til billigere deltakelse.

Gratis aktivitet

Idrettslag kan søke om støtte til å gjennomføre gratisaktivitet i helger og ferier. Et slikt tilbud gjør at lavinntektsfamilier som ikke har råd til å dra på ferie, har et sted å være. Dette kan være et viktig tilbud for barn som har det vanskelig hjemme. Det kan også være et tilbud som muliggjør at foreldre som er avhengig av å jobbe i helger og ferier ikke får like dårlig samvittighet for å være vekke fra barna og at de vet barna har et trygt sted å være i nærområdet med voksne til stede.

Utleie av utstyr

Ved utleie av utstyr vil kostnader for deltakelse blant familier med lavinntekt reduseres. Utleie fungerer bedre enn å gi vekk utstyr ettersom det sikrer at dem som faktisk låner utstyret får utstyret, man kan også bytte utstyr i andre størrelser dersom man vokser, og utstyr blir gjenbrukt og kan benyttes av andre som trenger det senere. For å skaffe utstyr/klær er det mulig å søke utstyrstilskudd eller ha egne innsamlingsstasjoner for brukt utstyr i anlegget.

Søke tilskuddsordninger

Ved å være flink til å søke ulike tilskudd, kan idrettslagets budsjett bli større og kan prioriteres annerledes, eksempelvis til å redusere treningsavgifter. På denne måten kan tilskuddsordninger som i utgangspunktet omhandler andre deler av idrettslaget (som eks. driftstilskudd) bidra indirekte til lavere kostnader for deltakelse, dersom dette prioriteres.



RELEVANTE DELMÅL FOR IDRETTE

1.3 Innføre nasjonalt tilpassede sosiale velferdsordninger, herunder minimumsstandarder, og innen 2030 nå de fleste fattige og sårbare.

1.5 Innen 2030 bygge opp motstandskraften til fattige og personer i utsatte situasjoner, slik at de blir mindre utsatt for og mindre sårbare for klimarelaterte ekstremhendelser og andre økonomiske, sosiale og miljømessige påkjenninger og katastrofer.

Norges idrettsforbund (2021).

Hvilke fasiliteter kreves?

- Lager: plass til å ha innsamlet utstyr. Plass til å oppbevare fellesutstyr.
- Lokaler til å gjennomføre innsamlingsarrangementer/dugnader.
- Evt. kjøkken for matutlevering (se mål 2).

Mål 2 - Utrydde sult

Idrett er en viktig plattform i arbeidet med ernæring, både for å forhindre underernæring og forebygge overvekt. Et idrettslag kan bidra mot bærekraftsmålet ved å være et forbilde på kosthold, dele bevissthet rundt sunn og bærekraftig mat, inkludere sårbare grupper, ha ernæringsopplæring og tilby matutlevering til trengende i nærområdet.

Forbilde på kosthold

Idrettslag kan tilby sunn, næringsrik og bærekraftig mat i kiosk, kafeteria og på arrangementer i idrettslaget. Her er det viktig å holde prisene lave på næringsrik mat, slik at også dem med mindre penger har mulighet til å kjøpe seg mat i idrettsanlegget.

Inkludering gjennom matvarevalg

Dette innebærer også at også anleggsbrukere med allergier, som er vegetarianere eller av religiøse årsaker ikke kan spise kjøtt også har et sunt og mettende alternativ i kiosk/kafeteria. Et eksempel er å tilby mer vegetarmat, noe som også passer religiøse.

Utlevering av mat

Idrettslag er en god arena for utlevering av mat, ettersom de ofte befinner seg nært lokalsamfunnet, og mange barn og unge trener i anlegget ukentlig. Dersom idrettslaget har mulighet for oppbevaring av mat, kan idrettslaget i samarbeid med matsentraler være en utleveringspost for mat til økonomisk svakstilte familier.

Informasjonsdeling

Idrettslag kan bidra mot målet ved å dele tips og informasjon om hvor man finner gratis mat, mattilbud app, hvilke butikker som er billige, nøkkelhullsprodukter ect.

Tilby aktivitet for grupper med ernæringsutfordringer

Idrettslaget kan tilby støtte og muligheter for deltakelse i idrettsaktiviteter for sårbare grupper, inkludert personer som er utsatt for matmangel eller ulike former for ernæringsproblemer. Eks. aktivitet uten prestasjons- og konkurransefokus.

Bevissthet om bærekraftig og sunn mat

Fremme sunne og bærekraftige kosthold blant medlemmene, og bidra til bevissthet om matsvinn og ressurseffektivitet. Dette kan gjøres gjennom kurs om hvordan man lager næringsrik og billig mat, og kurs om hvordan forhindre matsvinn. Idrettslag kan også fremme bevissthet gjennom arrangementer eller informasjonskampanjer som fokuserer på sunne og bærekraftige kosthold.

Her er det viktig at trenere og foreldre også får informasjon som kjennetegner et sunt kosthold, hvordan man bør snakke med unge om mat, og hvilke kjennetegn man bør være obs på med tanke på ernæringsforstyrrelser. [Les mer på sunnidrett.no](http://sunnidrett.no).

Bistand lokalt og globalt

Idrettslaget kan engasjere seg i matsvinnforhindring ved å donere overskudd til veldedige organisasjoner eller lokale samfunn. Idrettslag kan også samarbeide med organisasjoner, andre idrettslag eller samle midler og ressurser for å bidra til kampen mot sult og spiseforstyrrelser både lokalt og globalt.

2 UTRYDDE SULT



RELEVANTE DELMÅL FOR IDRETTE

2.2 Innen 2030 utrydde alle former for feilernæring.

SUNN IDRETT

Foredrag for ungdom, foreldre og trenere – kompetansehevede tiltak for å fremme et positivt forhold til mat og kropp. I 2019 holdt Sunn idrett over 100 foredrag i idrettsklubber fra over 30 ulike særforbund, og leverte undervisning for elever, ansatte og foreldre på 34 idrettsgymnas og ungdomsskoler.

Rådgivende tjenester for ungdom og deres nærstående som foreldre, trenere, lærere og helsepersonell. Ukentlig anonym chat ved Sunn idretts psykolog, og rådgivning via mail og telefon.

Norges idrettsforbund (2021)

Hvilke fasiliteter kreves?

- Kafeteria med tilgang til sunn mat uavhengig av økonomi, allergi, religion eller vegetarkosthold.
- Kjøkken for matutlevering, gjerne med kjøleskap, fryser og skap til tørrvarer.
- Lokaler for opplæring og informasjonsdeling.
- Halltid til aktivitet for sårbare grupper.

Mål 3 - God helse og livskvalitet

En av idrettens viktigste samfunnsoppgaver er å bidra til god folkehelse. Gjennom et bredt aktivitetstilbud, anlegg og aktivitet tilpasset alle samfunnsgrupper, god sikkerhet, helsebevissthet og vektlegging av god psykisk helse og trivsel kan et idrettslag bidra til å øke aktivitetsnivå, trivsel og livskvalitet i sitt nærrområde.

Utvide aktivitetstilbud

Idrettslag kan tilby et bredt spekter av idrettsaktiviteter og treningstilbud. Forskning viser at dette medfører økt aktivitet ettersom flere medlemmer finner noe de trives med. Idrettslag kan også gi opplæring i fysisk aktivitet utover hver særiddrett, som eksempelvis opplæring på styrkerommet, eller grunnleggende kondisjonstrening. Dette vil føre til en lavere terskel for å trene etter avsluttet idrettsdeltakelse.

Psykisk helse og trivsel

Forskning viser at følelsen av å ta del i et fellesskap har like sterk påvirkning på helsen som fysisk aktivitet (Christensen & Winkler, 2022). Idrettslag bør fremme trivsel og god psykisk helse blant anleggsbrukerne ved å skape et støttende og inkluderende miljø, hvor medlemmer føler seg ivaretatt og kjenner tilhørighet og mestring. Trivsel bør prioriteres over sportslige prestasjoner ettersom det fører til at flere deltar lenger i breddeidretten. I tillegg viser forskning at det ofte er trivsel som avgjør om idrettsutøvere med stort potensiale velger å satse på toppidrett.

Inkludering og tilrettelegging

Tilbud om aktivitet for voksne, eldre og funksjonsnedsatte, bidrar til økt fysisk aktivitet i nærrområdet. Idrettslag kan sikre at anlegget er inkluderende for personer med alle ved å ha universell utforming og tilby tilrettelegging og tilpassede aktiviteter. Å tilby godt organiserte aktiviteter for personer med funksjonsnedsettelse og tilrettelagt senioraktivitet kan idrettslag bidra helsemessig forebyggende for grupper som er spesielt utsatt for inaktivitet og isolasjon. Eksempel på senioraktiviteter er: gå-grupper, trimgrupper, aktivitetsgrupper eller andre aktiviteter som dugnadsgrupper eller cafémøter.

Helsefremmende arrangementer

Idrettslaget kan invitere til helsefokuserede arrangementer som temakvelder, seminarer eller workshops om emner som ernæring, mental helse, forebygging av livsstilssykdommer, utbrenthet, læring av stressmestringsteknikker eller mindfulness. Her er samarbeid med lokale organisasjoner (med kompetanse om tema) aktuelt.

Informasjon og helsebevissthet

Idrettslaget kan gi medlemmer tilgang til helserelevant informasjon, for eksempel kostholds tips, skadeforebygging og viktigheten av regelmessige helsekontroller. I tillegg er det viktig å skape en kultur og et system som minimerer sjansen for trakassering og overgrep av barn og ungdom i idretten. Barn og unge skal ha trygge rammer rundt seg og trenere bør ha kunnskap om hvordan de skal møte barn som blir utsatt for vold og overgrep.

Sikkerhet og informasjon

Idrettsanlegget skal være trygt og sikkert for alle brukere gjennom regelmessig vedlikehold og risikovurdering. Idrettslag kan også tilby førstehjelpskurs eller opplæring i hjerte- og lungeredning (HLR) til alle trenere og ansatte.

Mulighet for egenorganisert fysisk aktivitet

Muligheter for egenorganisert fysisk aktivitet vil medføre økt fysisk aktivitet og bruk av idrettsanlegget som sosial møteplass. Dette kan medføre mindre sosiale helseforskjeller, ettersom aktivitet er gratis og ikke krever foreldre-involvering.

3 GOD HELSE OG LIVSKVALITET



RELEVANTE DELMÅL FOR IDRETTE

3.3 Innen 2030 stanse epidemiene av aids, tuberkulose, malaria og neglisjerte tropiske sykdommer samt bekjempe hepatitt, vannbårne og andre smittsomme sykdommer (for eksempel covid-19).

3.4 Innen 2030 redusere prematur dødelighet forårsaket av ikke-smittsomme sykdommer med en tredel gjennom forebygging og behandling, og fremme mental helse og livskvalitet.

3.5 Styrke forebygging og behandling av misbruk, blant annet av narkotiske stoffer og skadelig bruk av alkohol.

3.6 Innen 2020 halvere antall dødsfall og skader i verden forårsaket av trafikkuulykker.

3.9 Innen 2030 betydelig redusere antall dødsfall og sykdomstilfeller forårsaket av farlige kjemikalier og forurenset luft, vann og jord.

Norges idrettsforbund (2021)

Hvilke fasiliteter kreves?

- Universell utforming av anlegg.
- Idrettsanlegg med mulighet for 'nisjeaktivitet', flere idretter og med sosiale områder.
- Fasiliteter for å drive med egenorganisert fysisk aktivitet.
- Åpent og tilgjengelig anlegg.
- Møterom for informasjonsdeling og bevisstgjørende arbeid.
- God belysning og godt vedlikehold av fasiliteter.

Mål 4 - Kvalitetsutdanning

Tidligere forskning viser klare sammenhenger mellom idrettsdeltakelse og skoleprestasjoner. For å jobbe mot bedre utdanning kan idrettslag samarbeide med utdanningsinstitusjoner, gi mulighet for skolearbeid i anlegg, lære bort livsferdigheter gjennom deltakelse, tilby kurs/utdanning gjennom idrettslag og sikre muligheter for deltakelse.

Samarbeid med utdanningsinstitusjoner

Idrettslag kan ta initiativ til samarbeid med medlemmers utdanningsinstitusjoner, spesielt når unge bli eldre og utdanning blir viktigere. Ved å forstå og ta hensyn til unges helhetlige belastning kan trolig flere unge klare å balansere skole og fritid. Flere jenter enn gutter begrunner frafall fra organisert idrett med prioritering av skolearbeid, spesielt jenter med minoritetsbakgrunn (Bakken, 2019). Å samarbeide med utdanningsinstitusjoner er derfor viktig for å gi jenter mulighet for deltakelse i organisert idrett. Idrettslag, talentutviklere og trenere bør også oppmuntre til skolegang og prioritering av akademiske prestasjoner blant barn og unge.

Læring av livsferdigheter gjennom idrett

Forskning viser en positiv sammenheng mellom deltakelse i organisert idrett og skoleprestasjoner (Skauge, 2022). Dette kan trolig skyldes at man lærer viktige livsferdigheter som samarbeid, selvdisiplin, konflikthåndtering og kommunikasjon gjennom deltakelse. Dette er ferdigheter som er viktig også i utdanningssituasjoner og i arbeidslivet.

Ved å fokusere på at unge skal lære egenskaper utover idrettsspesifikke ferdigheter kan idrettslag bidra til en bedre utdanningsopplevelse for medlemmer og bidra til at flere kanskje tar utdanning og lykkes med arbeidslivet. Et viktig poeng her er å rose innsats og engasjement fremfor prestasjon. Å lære unge at ferdigheter ikke er noe man er født med, men noe som kan utvikles gjennom hardt arbeid, kan bidra til bedre skoleprestasjoner og utholdenhet innen utdanning.

Tilgang og støtte

Deltakelse i idrett blir dyrere jo eldre man blir (Oslo Economics, 2020). Mange unge fra familier med svak økonomi er avhengig av å arbeide parallelt med skolegang. For mye belastning gjennom skole, jobb og idrettsaktivitet kan gå ut over prestasjon og trivsel på alle områder. Utgifter fra idretten kan trolig gjøre det enda lettere å prioritere tid til arbeid og skole fremfor deltakelse. Idrettslag bør derfor etablere gode støtteordninger eller gi informasjon til utøvere om stipendordninger som kan gi mulighet til å følge både akademiske og idrettslige ambisjoner uavhengig av familieøkonomi. Er det også mulig å hjelpe utøvere med å kontakte lokale bedrifter eller veldedige organisasjoner for å etablere sponsorprogrammer eller støtteordninger for medlemmer.

Utdanning i idrettslaget

Idrettslaget kan også selv utvikle og tilby idrettsrelaterte utdanningsprogrammer og kurs for medlemmene, for eksempel innenfor trenerutdanning, dommerutdanning eller idrettsledelse. Det er mulig å samarbeide med skoler eller andre utdanningsinstitusjoner for å fremme idrettsbasert utdanning og ferdighetsutvikling blant barn og unge.

Stillesoner og leseområder

Mulighet for å gjøre skolearbeid i idrettslaget kan også gjøre det lettere å balansere skole og idrettsdeltakelse ved at unge får et område å gjøre skolearbeid mellom skole og trening eller mellom trening.

4 GOD UTDANNING



RELEVANTE DELMÅL FOR IDRETTE

4.1 Innen 2030 sikre at alle jenter og gutter fullfører gratis og likeverdig grunnskole og videregående opplæring av høy kvalitet som kan gi dem relevant og reelt læringsutbytte.

4.5 Innen 2030 avskaffe kjønnsforskjeller i utdanning og opplæring og sikre lik tilgang til alle nivåer innenfor utdanning og yrkesfaglig opplæring for sårbare personer, deriblant personer med nedsatt funksjonsevne, urfolk og barn i utsatte situasjoner.

4.7 Innen 2030 sikre at alle elever og studenter tilegner seg den kompetanse som er nødvendig for å fremme bærekraftig utvikling, blant annet gjennom utdanning for bærekraftig utvikling og livsstil, menneskerettigheter, likestilling, fremme av fred og ikkevold, globalt borgerskap og verdsetting av kulturelt mangfold og kulturens bidrag til bærekraftig utvikling.

4.A Etablere og oppgradere utdanningstilbud som er barnevennlige, og som ivaretar hensynet til kjønnsforskjeller og til personer med nedsatt funksjonsevne og sikrer trygge, ikke-voldelige, inkluderende og effektive læringsmiljø for alle.

Norges idrettsforbund (2021)

Hvilke fasiliteter kreves?

- Møtelokaler samarbeid med utdanningsinstitusjon er, trenere, talentutviklere og utøvere ect.
- Fasiliteter hvor det er mulig å gjøre skolearbeid.

Mål 5 - Likestilling mellom kjønn

Likestilling vil si å gi alle like muligheter for deltakelse, ikke å gi alle samme tilbud.

Norge er ett av verdens mest likestilte land, likevel ser man store forskjeller i idrettsdeltakelse. Til tross for systematisk arbeid over tid, er det et stykke igjen til en har kjønnsbalanse og likebehandling på både organisasjonsnivå, i toppidretten og idretten generelt. Idrettslag bør jobbe for likestilling på organisasjonsnivå, sikre like muligheter, støtte rollemodeller og drive kunnskapsutviklende arbeid knyttet til fysiologiske og psykologiske forskjeller mellom ulike kjønn.

Likestilling på organisasjonsnivå

Idrettslag kan jobbe for likestilling ved å sikre kjønnsbalanse i styret og ledelsen av idrettslaget, det gjøres ved å ha en balansert rekrutering, tilrettelegge for familiesituasjon og oppmuntre kvinner til å ta lederroller. I tillegg kan styret utforme og iverksette retningslinjer og regler som fremmer likestilling, og ha nulltoleranse for diskriminering og trakassering.

Sikre like muligheter

Idrettslag kan jobbe for å øke deltakelse blant jenter ved å sikre at det er like muligheter til å delta og utøve idrett uavhengig av kjønnsidentitet. Ettersom jenter og gutter kan ha forskjellige preferanser i aktiviteter (Toft & Hougaard, 2022), kan dette kan gjøres ved å utvikle aktiviteter og anlegg basert på jenters preferanser.

Idrettslaget bør jobbe for å redusere økonomiske og sosiale barrierer som kan begrense jenters deltakelse i idrett. Eksempelvis kan idrettslag prioritere utstyr tilpasset kvinner på lik linje som utstyr tilpasset menn. Her går det også an å samarbeide med lokale organisasjoner og myndigheter for å sikre like muligheter og ressurser for jenter og kvinner i idretten.

Skjulte kampanjer om likestilling

Det er viktig å gjennomføre tiltak rettet mot likestilling, likevel kommer man en lang vei med å gjennomføre disse uten å ytre det utad. Utlyste inkluderingsstiltak kan få minoriteter til å føle seg «annerledes», se eksempel fra Utleira IL. Dette samsvarer med tidligere forskning på tiltak gjort på særforbunds nivå, hvor man ser at det å igangsette «kvinneløft» eller lignende prosjekter, kan virke mot sin hensikt og medføre et inntrykk av kvinner som noe utenom det vanlige som trenger ekstra oppfølging.

Støtte og rollemodeller

En måte å jobbe mot likestilling er å etablere mentorprogrammer der erfarne idrettsutøvere eller ledere fra underrepresenterte kjønnsgrupper kan veilede og støtte yngre jenter som ønsker å utøve idrett eller ta lederroller. Man kan også tilby 'støttende miljøer' hvor jenter kan møte andre, føle trygghet, tilhørighet og få inspirasjon til å aktivt delta i idrettslaget. Ved å synliggjøre og verdsette utøvere og ledere som rollemodeller for underrepresenterte kjønnsgrupper, kan man bidra til å inspirere og motivere flere til å følge idrettslige ambisjoner.

Kunnskap om kjønnsforskjeller

Kunnskap om kjønnsforskjeller bidrar til likestilling, dette kan være opplæring av både utøvere og trenere om forskjell mellom kvinner, menn og transpersoners anatomi og biologi. Eksempel på slik informasjon kan være: informasjon om hormoner, menstruasjonssyklus, emosjoner kommunikasjon. Belastningstilpassing er også svært viktig med tanke på skjevheten i antall idrettsskader som finnes i dagens idrett.

Estetikk og sosiale områder

Forskning viser at jenter i større grad ønsker å benytte fasiliteter som gir mulighet for å være sosial og prate. I tillegg verdsetter jenter i større grad estetiske anlegg. Man bør derfor være bevisst likestilling ved utforming av anlegg gjennom arkitektur og fargevalg.

5 LIKESTILLING MELLOM KJØNNENE



RELEVANTE DELMÅL FOR IDRETTE

5.1 Gjøre slutt på alle former for diskriminering av jenter og kvinner i hele verden.

5.2 Avskaffe alle former for vold mot alle jenter og kvinner, både i offentlig og privat sfære, herunder menneskehandel, seksuell og annen form for utnyttning.

5.5 Sikre kvinner fullstendig og reell deltakelse og like muligheter til ledende stillinger på alle nivåer i beslutningsprosessene i det politiske, økonomiske og offentlige liv.

Norges idrettsforbund (2021)

Hvilke fasiliteter kreves?

- Fasiliteter, arkitektur, organisering og aktiviteter tilpasset jenters preferanser.
- Møtelokaler for mulighet til kunnskapsdeling om kjønnsforskjeller.
- Tilgang til utstyr tilpasset kvinner.
- Fasiliteter med mulighet for å gjøre skole (se mål 4).

Mål 8 - Anstendig arbeid og økonomisk vekst

Idrett har potensialet til å være et springbrett ut i arbeidslivet. I tillegg er det mange arbeidstimer som blir lagt ned i idretten både av ansatte og ikke minst av frivillige.

Ved å legge til rette for jobbmuligheter og inkludering, ha gode retningslinjer for ansatte og frivillige, drive en bærekraftig økonomistyring og kompetanseutvikling, kan et idrettslag bidra til anstendig arbeid og økonomisk vekst.

Jobbmuligheter og inkludering:

Idrettslag kan forsøke å skape arbeidsmuligheter ved å ansette medlemmer til roller som trenere, instruktører og administrativt personale i idrettslaget. I ansettelse er det viktig at idrettslaget sikrer at ansettelsesprosessen er rettferdig. Dette innebærer at ansettelse ikke kun skal være basert på kjønnskap. Det er viktig med mangfold i ansettelse og frivillige posisjoner, det kan derfor være gunstig å ha kvotering for ulike marginaliserte grupper ved ansettelse eller utfylling av frivillige posisjoner. Dette vil bidra til kompetanseheving og erfaring som vil være gunstig både for organisasjon og enkeltindivid.

Kompetansebygging:

Tilby opplæringsprogrammer eller kurs for medlemmer, som videre kan gi jobbmuligheter innen idrettssektoren. Fremme ferdighetsutvikling og karrieremuligheter for unge mennesker som er interessert i å jobbe med idrett. Eksempelvis gi unge mulighet for ledererfaring gjennom styreverv eller trenerroller. Her er det også mulighet for å søke tilskudd for å drive aktivisering og arbeidstrening for ulike samfunnsgrupper.

Organisering

Generelt vil ryddig fordeling av styreoppgaver være viktig for at frivillige skal trives i rollen og beholde verv over tid. For å sikre at inkluderingstiltak blir gjennomført er det viktig å skille mellom sport og drift. I større idrettslag vil det å både ha et hovedlag og underordnede styrer knyttet til sær idretter være gunstig. Dersom økonomien styres ovenfra og ned til de ulike idrettene, kan hovedstyret lettere sette krav til prioriteringer og lage prosjekter på tvers av flere idretter.

Retningslinjer for frivillige og ansatte:

Idrettslag bør utvikle og iverksette retningslinjer og praksis som sikrer anstendig arbeid for ansatte og frivillige i idrettslaget. Dette kan være arbeidstidsbestemmelser, arbeidsmiljøstandarder, samt rettferdig lønn eller godtgjørelse for dem som har skal ha det. Idrettslaget bør også jobbe for at frivillige trenere, styremedlemmer og ansatte har tilgang til kontaktperson ved utfordringer, får nødvendig opplæring og har utviklingsmuligheter.

Planlegg godt og søk tilskudd

Det finnes mange gode tilskuddsordninger for både drift og sosialt bærekraftige tiltak. Ved å søke tilskudd til sosiale formål vil ikke klubbens daglige økonomi bli påvirket av prosjekter. Prosjektene kan derimot i tilfeller bidra til økonomisk vekst i klubben. For å få tilskudd kreves en god plan for hvordan pengene skal brukes og hva målet er, god planlegging og rapportering er derfor viktig.

Hjelpe unge ut i arbeidslivet

Idrett har potensialet til å lære vekk livsferdigheter utover sportslige ferdigheter. Dette kan være selvdisciplin, stå på vilje, punktlighet, samarbeid, kommunikasjon med mer. Ved å ha et mål om at utøvere skal lære mer enn bare idrettsspesifikke ferdigheter kan idrettslaget bidra til at utøverne får egenskaper attraktive for arbeidslivet. Også det å bruke treneres eller idrettslagets kontakter til å skaffe unge jobbmuligheter kan bidra til en lettere økonomisk situasjon for unge og deres familier.

8 ANSTENDIG ARBEID OG ØKONOMISK VEKST



RELEVANTE DELMÅL FOR IDRETTE

8.6 Innen 2020 betydelig redusere andelen unge som verken er i arbeid, under utdanning eller opplæring.

8.7 Treffe umiddelbare og effektive tiltak for å avskaffe tvangsarbeid, få slutt på moderne slaveri og menneskehandel og sikre at de verste formene for barnearbeid forbyes og avskaffes, herunder rekruttering og bruk av barnesoldater, samt avskaffe alle former for barnearbeid innen 2025.

8.8 Beskytte arbeiderrettigheter og fremme et trygt og sikkert arbeidsmiljø for alle arbeidstakere, herunder arbeidsinnvandrere og særlig kvinnelige innvandrere, samt arbeidstakere i vanskelige arbeidsforhold.

Norges idrettsforbund (2021)

Hvilke fasiliteter kreves?

- Møtelokaler for mulighet til kompetansebygging, kursing og opplæring.
- Tilgjengelige møtelokaler for organisering og gjennomføring av frivillig arbeid i idrettslaget.
- Fasiliteter som gir gode arbeidsforhold for ansatte og/eller frivillige i idrettslaget.

Mål 10 - Redusere ulikhet

Bærekraftsmålet innebærer å redusere ulikhet mellom ulike sosiale grupper ved å fordele deltakelsesmuligheter og ressurser rettferdig. Idrettsgrupper med mangfold kan gi innsikt i ulike levesett og skape økt forståelse, tillit og toleranse på tvers av ulike samfunns kategorier (Skauge, 2022). Deltakelse har derfor potensiale til å bryte ned stereotyper, forebygge mot konflikt og kan fungere som sosialt lim i samfunnet.

Ved å utvikle et inkluderende idrettsmiljø, sikre tilgjengelighet, gi tilpassede aktivitetstilbud og drive bevissthetsskapende arbeid, kan et idrettslag bidra til å redusere ulikheter i og utenfor idretten.

Mangfoldig og inkluderende idrettsmiljø

Idretten har nulltoleranse for rasisme, diskriminering og seksuell trakassering, likevel skjer denne typen overgrep i idretten (NIF, 2021). Idrettslag bør jobbe for å skape et inkluderende idrettsmiljø hvor alle, uavhengig av sosial bakgrunn, økonomi, legning, kjønn eller funksjonsevne, har mulighet til å både delta og trives. Dette kan gjøres ved å iverksette tiltak og retningslinjer for å bekjempe diskriminering, trakassering og utestengelse i idrettslaget. NIF har utviklet veiledere som skal gjøre det enkelt å rapportere, håndtere og reagere på trakassering og overgrep i idretts situasjoner. At idrettslag har kjennskap til disse veilederne, og tydeliggjør for medlemmer at det er lav terskel for å ta kontakt knyttet til slike problemstillinger, vil skape trygghet og gjøre terskelen for mangfoldig deltakelse lavere.

Tilgjengelighet for alle

Idrettslag kan sikre at anleggsfasiliteter og arrangementer er tilgjengelige for mennesker med forskjellige etnisiteter, personer med funksjonsnedsettelse og eldre. Dette kan innebære å tilpasse anlegg for rullestolbrukere, ha informasjon på ulike språk og punktskrift eller tilby tilpassede idrettsaktiviteter for personer med spesielle behov. Idrettslag kan ta kontakt med lokale eller nasjonale organisasjoner og myndigheter for å sikre universell utforming i og rundt anlegg. [Les mer om universell utforming på denne lenken.](#)

Klubbambassadører

Personer med minoritetsbakgrunn kan bidra til kulturell/språklig kommunikasjon mellom idrettslag og familier med minoritetsbakgrunn.

Idrettsaktiviteter og trening til marginaliserte grupper

I samarbeid med lokale organisasjoner, skoler og samfunns senter, kan man utvide aktivitetsmuligheter til sårbare grupper og utsatte ungdommer som kan ha begrensede ressurser eller oppleve sosial ulikhet. Det er også mulig å samarbeide med fengsel, eller ruskollektiv for å gi disse individene et godt møte med idretten i sin rehabiliteringsfase.

Bevissthetsskapende arbeid

Idrettslag kan gjennomføre bevissthetsskapende kampanjer og workshops om betydningen av inkludering og likestilling i idrettsmiljøet. Ved å fremme verdier som respekt, samarbeid og solidaritet gjennom idrettsaktiviteter kan man bidra til å redusere fordommer, konflikt og sosial ulikhet.

LHBTIQ+ og idrett.

Andelen LHBTIQ-personer som deltar i organisert idrett er mye lavere enn i befolkningen ellers. Idrett har i forhold til andre samfunnsområder et særegent fokus på kropp og kleskode, mange idretter har krav om kroppskontakt, oftest kjønnsdelt garderobep praksis, og gjennom både regelverk og konkurranse demonstreres gitte kjønns trekk. Dette er praksiser som skaper barrierer for deltakelse hos LHBTIQ-utøvere og som idrettslag bør være klar over for å tilrettelegge idrettsdeltakelse for alle. Både NIF og særforbund har ansatte som kan kontaktes for veiledning knyttet til regelverk, trivsel og deltakelse for LHBTIQ+ personer.

Hvilke fasiliteter kreves?

- Universell utforming
- Anleggsfasiliteter for alle kjønnsidentiteter
- Møtelokaler for mulighet til kompetansebygging knyttet til ulikhet og deltakelse
- Tilgjengelige møtelokaler for planlegging, tilrettelegging og samarbeid mellom utøvere, foreldre, trenere og idrettslag ect.
- Fasiliteter som gir gode arbeidsforhold for ansatte og/eller frivillige i idrettslaget.

10 MINDRE ULIKHET



RELEVANTE DELMÅL FOR IDRETTE

10.2 Innen 2030 sørge for å myndiggjøre alle og fremme deres sosiale, økonomiske og politiske inkludering, uten hensyn til alder, kjønn, funksjonsevne, rase, etnisitet, nasjonal opprinnelse, religion eller økonomisk eller annen status.

10.3 Sikre like muligheter og redusere forskjellsbehandling, blant annet ved å avskaffe diskriminerende lover, politikk og praksis og ved å fremme lovgivning, politikk og tiltak som er egnet til å nå dette målet.

Norges idrettsforbund (2021)

Mål 11 - Bærekraftige byer og samfunn

Bærekraftsmålet tar for seg hvordan man gjennom utforming av byer og lokalsamfunn kan legge til rette for en helhetlig bærekraftig utvikling. Målet understreker betydningen av å integrere bærekraftige hensyn i utviklingen av infrastruktur. Idrettsorganisasjoner kan jobbe for prioritering av nærmiljø- og idrettsanlegg i lokalsamfunnet, ta hensyn til avstand og transportmuligheter ved bygging av anlegg, velge fasiliteter som tiltrekker flest mulig og utnytte eksisterende anlegg til både idrettslige og utenomsportslige formål.

Prioritering av idrettsanlegg og grønne områder i lokalsamfunnet

Tilgang til grøntområder og idrettsanlegg bør prioriteres i byutvikling og kommuneplaner, ettersom anleggene medfører mer fysisk aktivitet i nærområdet og mange måter er samfunnsøkonomisk gunstige (Strøm et al., 2022).

Idrettsanlegg som sosial møteplass

Idrettsanlegg kan fungere som en viktig sosial møteplass. Ved utvikling av idrettsanlegg bør man derfor ikke bare tenke sportslig gevinst, men også på muligheter for sosial interaksjon og fellesskap. Forskning understreker betydningen av formelle sosiale rammer som kafeteria, garderobes og klubbhus. Tilgang og vedlikehold av disse har stor betydning for trivsel og fellesskapsfølelse. Dette gjelder også fasiliteter som tribuner, treningsrom, myke møbler, tilgang til å spille musikk, spillrom, benker, «bak målet», fasiliteter for egenorganisert fysisk aktivitet og andre sitteplasser rundt anlegget. Les mer om dette under kapitlet «Hva er et sosialt bærekraftig idrettsanlegg».

Kunnskapsutvikling

Idrettslag kan bevisstgjøre medlemmer og lokalsamfunn om hvordan man påvirker hverandre. Det er viktig å snakke om bærekraft og utvikling og åpne opp for diskusjon knyttet til nåværende prosedyrer.

Brukerinvolvering

Brukerinvolvering er en designprosess hvor brukerne av anlegget er involvert i hele prosessen fra idé til løsning. Ved å la dem som skal benytte anlegget få være med på utviklingsprosessen, sikrer man at fasiliteter er basert på ønsker og behov. Les mer om brukerinvolvering i guiden øverst i kapitlet.

Tilgjengelighet

Ved utbygging av anlegg bør idrettslag forsøke å bygge i nærhet til boligområder og kollektiv transport. I tillegg vil det være viktig at idrettsanlegget står åpent for bruk, også utover treningstid. Eksempelvis er tilgang til åpent toalett, også ved uteanlegg, og mulighet for å trekke inn/under tak ved dårlig vær, viktig. Mulighet for å spise eller kjøpe mat kan også påvirke bruk av anlegg. Dersom man må dra hjem for å gå på do eller spise vil det være mindre sannsynlig at man blir lenge eller drar tilbake til anlegget i etterkant. Tilgjengelighet er derfor avgjørende for at anlegget kan benyttes som en sosial møteplass.

Valg av fasiliteter

Dersom man ønsker å jobbe med sosial bærekraft i sitt nærområde er det viktig å diskutere hvilke fasiliteter som bør prioriteres. Mange av anleggene som i dag bygges, bygges for dem som allerede er en del av idretten og i områder hvor man ofte allerede har mange anlegg. Vurdering og prioritering av anlegg og fasiliteter, basert på hva som gir mest bærekraftig tilbake til lokalsamfunnet, er viktig. Dette gjelder både når idrettslag skal sende inn søknad om anleggsprosjekt, men også på kommunalt nivå ved prioritering av søknader.

Samarbeidsprosjekt i nærmiljøet

Idrettslag kan ta initiativ til å samle organisasjoner og kommunale enheter i nærområdet for å kartlegge lokalsamfunnets aktiviteter og arbeid med bærekraft. Ved å gjøre dette får man oversikt over hvilke tilbud som fins og hvilke som mangler. Slike prosjekter gir mulighet for samarbeid fremfor konkurranse, som kan bidra til økt bærekraft i nærområdet. Les mer om slike samarbeid i praksis under eksempel fra Utleira IL.

11 BÆREKRAFTIGE BYER OG LOKALSAMFUNN



RELEVANTE DELMÅL FOR IDRETTE

11.3 Innen 2030 oppnå en mer inkluderende og bærekraftig urbanisering med mulighet for en integrert og bærekraftig bosettingsplanlegging og -forvaltning som gir medbestemmelse i alle land.

11.7 Innen 2030 sørge for allmenn tilgang til trygge, inkluderende og lett tilgjengelige grøntområder og offentlige rom, særlig for kvinner, barn og eldre samt personer med nedsatt funksjonsevne.

11.6 Innen 2030 redusere negative konsekvenser for miljøet i storbyene målt per innbygger, blant annet ved å legge særlig vekt på luftkvalitet samt offentlig og annen form

Hvilke fasiliteter kreves?

- Møtelokaler for mulighet til kompetansebygging, kursing, samarbeid og opplæring.
- Universell utforming
- Åpnet og tilgjengelig anlegg.
- Fasiliteter for sosial interaksjon: kafeteria, garderobes klubblokaler, og andre uformelle sosiale møteplasser
- Fasiliteter til nytte for lokalsamfunnet

Mål 16 - Fred, rettferdighet og sterke institusjoner

Idrett skal være en arena som fremmer respekt og menneskerettigheter. Idrett kan forsterke verdien av inkludering, anti-diskriminering og respekt for mangfold. Ved å fokusere på konfliktforebygging, utvikle klare verdier, kompetanseutvikling, inkludering og likestilling og ha god styreetikk, kan et idrettslag bidra til økt rettferdighet, fred og bli en sterk samfunnsinstitusjon i lokalsamfunnet.

Konfliktforebygging mellom sosiale klasser

Idretten kan benyttes som en plattform for konfliktforebygging ved å organisere idrettsarrangementer, turneringer eller samarbeidsprosjekter som samler mennesker fra ulike bakgrunner og skaper fellesskap. I dagens samfunn finnes det få naturlige arenaer for å bygge nettverk på tvers av samfunnsgrupper, etnisitet og sosiale klasser. Organiserte fritidsaktiviteter, spesielt organisert idrett, er derimot en slik arena, ettersom idrett innebærer hyppigere «utskiftning» sosiale kontakter enn de fleste andre institusjoner og har et høyt medlemstall, spesielt i barneidretten (Skauge, 2022; Skauge & Seippel, 2022). Ved å tilby livsferdigheter og mulighet for vennskap til medlemmer uavhengig av sosial klasse har idretten potensiale til å redusere avstand mellom mennesker fra ulike sosiale lag. Økt interaksjon på tvers av klasser gir også økt forståelse for ulikhet, som kan virke konfliktforebyggende.

Tillit og god styreetikk

Det er viktig at idrettslag utvikler og tar i bruk retningslinjer og praksiser som fremmer etisk ledelse og god styreskikk i idrettslaget. Tillit til idrettsledelsen er avgjørende for å kunne gjennomføre velfungerende prosjekter. Tillitsbygging og forhindring av urettferdighet gjøres gjennom ryddig organisering av arbeidsoppgaver og ansvar, ha et sterkt internkontrollsystem og ha gjennomsiktighet i styrearbeid ved å dele saker og beslutninger. Her er også god kommunikasjon internt og eksternt, samt rapportering og evaluering av arbeid viktig.

Inkludering og likestilling

Idrettslag bør jobbe for å skape et inkluderende og rettferdig idrettsmiljø hvor alle medlemmer får lik behandling, og like muligheter uavhengig av kjønn, funksjonsevne, etnisitet eller bakgrunn. Dette kan gjøres ved bevissthetsskapende, gjerne skjulte, kampanjer og tiltak som oppfordrer til deltakelse og lederskap uavhengig av sosiale kategorier. Universell utforming er også viktig for å utvikle et idrettsanlegg med rettferdig tilgang til alle. Les mer om dette under bærekraftsmål 1, 5 og 10.

Verdier og etikk

Idrettslaget kan utvikle og fremme positive verdier som fairplay, respekt, samarbeid og ærlighet blant idrettslagets medlemmer. Dette bør implementeres gjennom etiske regelverk som håndheves konsekvent for å sikre en rettferdig og moralsk idrettspraksis. Verdigrunnlag skaper forankring for hvordan prosjekter og økonomi skal prioriteres og kan på denne måten forebygge konflikt internt i idrettslaget. Les mer under eksempel fra Utleira IL.

Kunnskapsutvikling

Idrettslag kan tilby opplæringsprogrammer og workshops eller gjennomføre kampanjer som fremmer kunnskap om menneskerettigheter, god konfliktløsning, mangfold og inkludering.

16 FRED, RETTFERDIGHET OG VELFUNGERENDE INSTITUSJONER



RELEVANTE DELMÅL FOR IDRETTE

16.1 Oppnå en betydelig reduksjon i alle former for vold og andelen voldsrelaterte dødsfall i hele verden.

16.2 Stans overgrep, utnyttning, menneskehandel og alle former for vold mot og tortur av barn.

16.4 Innen 2030 oppnå en betydelig reduksjon av ulovlige finans- og våpenstrømmer, gjøre det enklere å spore opp og returnere stjålne eiendeler samt bekjempe alle former for organisert kriminalitet.

16.5 Oppnå en betydelig reduksjon i alle former for korrupsjon og bestikkelser.

Norges idrettsforbund (2021)

Hvilke fasiliteter kreves?

- Universell utforming
- Møtelokaler for mulighet til kommunikasjon og konfliktforebyggende arbeid
- Fasiliteter som gir gode arbeidsforhold for ansatte og/eller frivillige i idrettslaget.

Mål 17 - Samarbeid for å nå bærekraftsmålene

Arbeid mot sosial bærekraft blir mer effektivt og tidssparende dersom man samarbeider med relevante aktører. Ved å samarbeide med, og lære av, andre organisasjoner, dele kunnskap og være en ressursmobilitet kan idrettslag bidra til å styrke samarbeidet på tvers av sektorer i nærområdet.

Samarbeid med andre aktører

Idrettslag kan etablere partnerskap og samarbeide med lokale myndigheter, frivillige organisasjoner, næringslivet og andre idrettslag for å jobbe mot felles mål innen sosial bærekraft. Man kan også ta del i nettverk eller «allianser» som jobber med samfunnsengasjement.

Kunnskapsdeling og læring

Idrettslag kan delta i erfaringsutveksling og kunnskapsdeling med andre idrettslag, organisasjoner eller institusjoner som jobber innen sosial bærekraft. Her er det også mulig å arrangere workshops, seminarer eller konferanser for å spre kunnskap og bevissthet om viktigheten av sosial bærekraft i idretten. Idrett kan også fungere som en kobling mellom forskjellige sektorer, og kan ta opp et bredt utvalg av temaer, samle ressurser og skape synergier (NIF, 2021).

Idrettslag som ressursmobilitet

Idrettslag bør dele ressurser og kompetanse internt i egen organisasjon og med andre idrettslag eller samfunnsinstitusjoner for å styrke lokalsamfunnet. Dette kan gjøres ved å tilby opplæring og mentorprogrammer hvor erfarne medlemmer av idrettslaget deler kunnskap og erfaring med andre både i og utenfor idrett.

Nasjonalt og globalt engasjement

Idrettslag kan delta i idrettsarrangementer, forskning eller kampanjer som fokuserer på sosial bærekraft og samarbeid. Eventuelt kan man støtte idrettsutveksling og samarbeid med organisasjoner i andre landsdeler og land for å fremme sosial bærekraft utover lokalt nivå.

Samarbeid for å nå bærekraftsmål

For å jobbe mot bærekraftsmålene er det viktig å benytte seg av organisasjoner som har kunnskap om bærekraftsmålet idrettslaget ønsker å jobbe med. Under eksempelet fra Utleira IL ser man hvordan samarbeid mellom organisasjoner og kommunale enheter i en bydel kan fungere. Her er noen eksempler på relevante samarbeid:

- 1) Samarbeid med ulike organisasjoner eller kommunale enheter om å identifisere og inkludere barn og unge fra sårbare familier.
- 2) Kontakte lokale organisasjoner med spesifikk kompetanse for å lære om tema som sunne matvaner, psykisk og fysisk helse, økonomi, livsferdigheter, likestillingtema og inkludering.
- 3) Samarbeid med frivillighetssentraler/matprodusenter knyttet til matutlevering og gjenbruk av klær/utstyr.
- 4) Samarbeid med andre større samfunnsinstitusjoner for å sikre universell utforming og mulighet til deltakelse uavhengig av livssituasjon.
- 5) Samarbeid med lokale utdanningsinstitusjoner for å finne barna som faller fra idretten og sikre en god balanse mellom skole og idrett i ungdomsårene.
- 6) Samarbeid med lokale myndigheter, politi og andre relevante institusjoner for å sikre trygge og beskyttende idrettsmiljøer.

Økonomisk støtte og innsamlingsaksjoner

Idrettslag kan engasjere seg i innsamlingsaksjoner for å støtte prosjekter og initiativer som fremmer sosial bærekraft. Idrettslag kan også bidra med å kontakte sponsorer, bedrifter og lokale støtteordninger for støtte til å realisere sosialt engasjement og bærekraftige prosjekter.

17 SAMARBEID FOR Å NÅ MÅLENE



RELEVANTE DELMÅL FOR IDRETTE

17.9 Øke den internasjonale støtten til gjennomføring av en effektiv og målrettet kapasitetsoppbygging i utviklingsland og dermed støtte nasjonale planer for gjennomføring av alle bærekraftsmålene, blant annet gjennom samarbeid mellom nord og sør, sør og sør og sør og triangulært.

17.16 Styrke det globale partnerskapet for bærekraftig utvikling, som følges opp av partnerskap mellom flere interessenter med sikte på å mobilisere og dele kunnskap, ekspertise, teknologi og finansielle ressurser for å bidra til at alle land, særlig utviklingslandene, når bærekraftsmålene.

17.17 Stimulere til og fremme velfungerende partnerskap i det offentlige, mellom det offentlige og private og i det sivile samfunn, på grunnlag av partnerskapenes erfaringer og ressursstrategier.

Norges idrettsforbund (2021)

Hvilke fasiliteter kreves?

- Møtelokaler for mulighet til kompetansebygging, kursing, samarbeid og opplæring.

Litteratur

- Andersen, P. L., & Bakken, A. (2019). Social class differences in youths' participation in organized sports: What are the mechanisms? *International review for the sociology of sport*, 54(8), 921-937.
<https://doi.org/10.1177/1012690218764626>
- Bakken, A. (2019). *Idrettens posisjon i ungdomstida. Hvem deltar og hvem slutter i ungdomsidretten?* (8278946906). OsloMet storbyuniversitetet.
<https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/handle/20.500.12199/1298>
- Bokhari, A. (2020). *Bærekraft er mer enn klima og miljø*. Panorama nyheter.
<https://www.panoramanyheter.no/klima-og-miljo-utsyn-verden/baerekraft-er-mer-enn-klima-og-miljo/206079>
- Bufdir. (2023). *Universell utforming og tilgjengelighet*. Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet. <https://www.bufdir.no/likestilling/universell-utforming/>
- Christensen, G., & Winkler, A. (2022). *Sociale fællesskabers betydning for livskvalitet i seniorbofællesskab: Analyse af ændringer i livskvalitet blandt ældre, der flytter i seniorbofællesskab*. VIVE - Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. <https://www.vive.dk/da/udgivelser/sociale-faellesskabers-betydning-for-livskvalitet-i-seniorbofaellesskab-ov9l1yvn/>
- Flekkøy, K. G. (2022). *Bærekraftig idrett*. Norges idrettshøyskole.
<https://www.nih.no/om-nih/aktuelt/nyheter/nih-podden/2022/barekraftig-idrett/>
- FN. (2023). *Bærekraftig utvikling*. FN-Sambandet.
<https://www.fn.no/tema/fattigdom/baerekraftig-utvikling>
- Jacobsen, S. H., & Bogerud, R. (2023). *Hvordan utvikler vi bærekraftige idrettsanlegg?* Viken Idrettskrets, Norges idrettsforbund.
<https://www.idrettsforbundet.no/idrettskrets/viken/nyheter/2022/hvordan-utvikler-vi-barekraftige-idrettsanlegg/>
- Myrholt, O., & Svensson, L. (2018). *Miljøhåndbok: For norsk idrett*. Norges Idrettsforbund/Grønnidrett.no. <https://gronnidrett.no/>
- NIF. (2019). *idretten skal! Flere og bedre idrettsanlegg 2019-2023*. Norges idrettsforbund.
https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/8f4dff2b14054a048fbf7c12d8133a30/idretten-skal_anlegg-2019-2023---endelig-utgave.pdf
- NIF. (2021). *Idrett og bærekraft - et kunnskapsgrunnlag* Norges idrettsforbund.
https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/e9b45c853cea40b1bcd66e827de9ac69/38_22_nif_idrett-og-barekraft-et-kunnskapsgrunnlag_230822.pdf
- Nygård, B. S., Jensen, T., Riedesel, K., Killion, C., Rindvoll, N., & Rønningsen, S. (2022). *SAMMEN SKAPER VI TRONDHEIM!: Inspirasjonhefte om bærekraftig utvikling av byen vår*. Trondheim Kommune.

- https://www.trondheim.kommune.no/contentassets/a7a4d1b832a640cfbc34ef44486ac49d/trondheimkommune_inspirasjonshefte_barekraft2404_.pdf
- Nødtvedt, K. G. (2021). *Bærekraftige idrettsanlegg: Hva, hvorfor og hvordan?* Godeidrettsanlegg/Senter for idrettsanlegg og teknolog. <https://www.godeidrettsanlegg.no/verktoy/baerekraftige-idrettsanlegg>
- Oslo Economics. (2020). *Økonomi som barriere for idrettsdeltakelse - kostnader og kostnadsdrivere i barne- og ungdomsidretten*. Kultur- og likestillingsdepartementet. <https://osloeconomics.no/wp-content/uploads/2020/03/Okonomi-som-barriere-kostnader-og-kostnadsdrivere-i-barne-og-ungdomsidretten-1.pdf>
- Pedersen, L. B. (2020). *Videns- & inspirationskatalog: attraktive idrætsfaciliteter for piger*. Lokale og Anlægsfonden og GAME. https://loa-fonden.dk/wp-content/uploads/2022/11/videns-og-inspirationskatalog_gamexloa_final-191120.pdf
- Piggott, L. V., & Pike, E. C. J. (2020). 'CEO equals man': Gender and informal organisational practices in English sport governance. *International review for the sociology of sport*, 55(7), 1009-1025. <https://doi.org/10.1177/1012690219865980>
- Rosvold, M. (2021). «Jeg skjønner ikke hvorfor vi må på egne kvinnekurs»: Kvinnelige toppdommeres erfaringer med likestillingstiltak i håndball. In A. Tjønndal (Ed.), *Idrett, kjønn og ledelse* (1 ed.). Fagbokforlaget.
- Skaug, M. (2022). *Non-levelled playing fields and the rise of fitness: social inequality in late modern youth sport in Norway*. [Doktoravhandling, Universitetet i Nord]. https://www.researchgate.net/profile/Mads-Skaug/publication/361462128_Skaug_M_2022_Non-levelled_playing_fields_and_the_rise_of_fitness_social_inequality_in_late_modern_youth_sport_in_Norway_Doktoravhandling_sosiologi_FSV_Nord_PhD_dissertation_sociology_FSV_Nord/links/62b2da8bdc817901fc736183/Skaug-M-2022-Non-levelled-playing-fields-and-the-rise-of-fitness-social-inequality-in-late-modern-youth-sport-in-Norway-Doktoravhandling-sosiologi-FSV-Nord-PhD-dissertation-sociology-FSV-Nord.pdf
- Skaug, M., & Hjelseth, A. (2021). Organisert idrett og skole som komplementære og konkurrerende arenaer: ulike mønstre for minoritets- og majoritetsungdom? *Nordisk Tidsskrift for Ungdomsforskning*, 2, 23-43. <https://doi.org/10.18261/issn.2535-8162-2021-01-02>
- Skaug, M., & Seippel, Ø. (2022). Where do they all come from? Youth, fitness gyms, sport clubs and social inequality. *Sport in society*, 25(8), 1506-1527. <https://doi.org/10.1080/17430437.2020.1840554>
- Solstad, G. M., Sandvik, M. R., & Sletten, M. A. (2022). *Deltakelse, trivsel og inkludering i barne- og ungdomsidretten* (1). (Delrapport fra forskningen om Idrett for alle i Oslo, Issue. O. s. 2022. <https://www.nih.no/globalassets/dokumenter/scp-fobu/fobu/nova-rapport-1-2022-002.pdf>

- Strøm, S., Skulstad, A., & Godeseth, S. M. (2022). *Nytten av idrettsanlegg og betydning for fysisk aktivitet: En samfunnsøkonomisk analyse av virkninger på forkehelse og produktivitet (2022-20)*.
<https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/d805aa5487634609979a3bd6e2514a26/va-rapport-2022-20-nyttten-av-idrettsanalegg.pdf>
- Tangen, J. O. (2004). Embedded expectations, embodied knowledge and the movements that connect: A system theoretical attempt to explain the use and non-use of sport facilities. *International review for the sociology of sport*, 39(1), 7-25.
- Toft, N. M., & Hougaard, S. Y. M. (2022). *Faciliteters betydning for unges idrættedeltakelse og oplevelser: I idrætten - en undersøgelse af unges syn på og ønsker til idrætsfaciliteter og mødesteder*. . Center for Ungdomsstudier (CUR). <https://loa-fonden.dk/wp-content/uploads/2022/09/final-sep2022-unge-og-faciliteter.pdf>
- Viken idrettskrets. (2022, 14.10.2023). Gullvaffel-podden In *Spesial-episode - 15 minutter om anlegg og sosial bærekraft*.
<https://open.spotify.com/episode/1xhqM8e3THGv9OmtFQRpmL?si=F1lk1JsRQi3nL5kF6j8XQ>

Bildekreditering

Utleira IL. (2023). Hjertevenn anleggsseminarer 2023. Kontakt: Pål Wahl

Godeidrettsanlegg.no. (2018). Forbildeanlegg Utleirahallen.

<https://www.godeidrettsanlegg.no/forbildeanlegg/utleirahallen>

FN (2023). INVERTED SDG ICONS FOR WEB AND PRINT.

<https://www.un.org/sustainabledevelopment/news/communications-material/>