



LÄTT SVENSKA

# Idrott – en bra start i livet

Idrott är ett sätt för barn och vuxna att använda kroppen, utmana kroppen och att hitta nya vänner. Här förklarar vi hur idrotten fungerar i Sverige och hur du kan bli medlem i en idrottsförening.

## ALLA KAN VARA MED

Det finns ungefär 19 000 föreningar för idrott i Sverige. Alla som vill kan bli medlem i en idrottsförening. Du är välkommen om du vill tävla i en idrott eller om du bara vill träna utan att tävla.

## VILKA IDROTTER FINNS I FÖRENINGARNA?

Fler än tre miljoner människor är medlemmar i en idrottsförening i Sverige. En del människor tränar individuella idrotter som till exempel gymnastik, kampsport och skidåkning. Andra är med i lagidrotter som fotboll, basket eller ishockey till exempel. Det finns idrottsföreningar för individuella idrotter och för lagidrotter i hela Sverige.

En del idrotter tränar och tävlar mest på sommaren och andra mest på vintern. Fråga din granne, läraren i idrott i skolan eller en kompis för att få veta vilka idrotter som finns där du bor. Prova olika idrotter och hitta den du gillar mest.

## FÖRENINGARNA ÄR IDEELLA

Alla idrottsföreningar är ideella. Det betyder att ingen får pengar för att vara tränare eller göra andra uppgifter i föreningen. Det finns ingen som äger föreningen eller tjänar pengar på föreningen. En ideell förening är alltså inte ett företag där de som arbetar får lön.

Medlemmarna bestämmer vad föreningen ska göra. Det är också medlemmarna som tillsammans hjälper till med allt arbete, till exempel vid träningar eller i kaféet vid en tävling. Den som hjälper till på olika sätt vid en tävling kallas ofta funktionär.

Idrottsföreningarnas pengar kommer från avgiften som medlemmar betalar och bidrag från kommunen och staten. Men de pengarna räcker inte för att betala allt. Därför är det viktigt att alla medlemmar, både vuxna och barn, hjälper till i föreningen.

## **SÅ GÖR DU FÖR ATT BLI MEDLEM**

Nästan alla idrottsföreningar har en webbsida på internet eller finns på Facebook och andra sociala medier. Där kan du hitta information om vem du ska kontakta om du vill bli medlem.

Du får ofta prova några gånger först för att se om du tycker det är kul. Men sedan måste du bli medlem för att kunna fortsätta träna och tävla i föreningen.

Du ska tala om ditt namn, din mejladress, din postadress och ditt personnummer när du vill bli medlem. Föreningen behöver ditt personnummer för att få bidrag från kommunen och för att föreningens försäkring ska fungera också för dig.

Du betalar sedan medlemsavgiften en gång om året så länge som du vill vara medlem.

## **HUR MYCKET KOSTAR DET?**

Avgiften för att vara medlem är olika i olika föreningar. Hur mycket du ska betala är olika för olika idrotter och i olika delar i Sverige.

I en del idrotter måste du också betala för den utrustning du behöver. Många köper begagnad utrustning i butiker eller via internet. Du kan också fråga din idrottsförening. Ibland har föreningen utrustning som medlemmar kan låna.

Det finns också organisationer som kan hjälpa dig. Fritidsbanken är ett exempel. De lånar ut utrustning gratis i 14 dagar för den som vill testa en idrott eller testa en aktivitet på fritiden.

Det kostar pengar att vara med i en idrottsförening. Men du får så mycket tillbaka. Du får träning, resor, vara med i en grupp, trygghet och nya kompisar till exempel.

## **MEDLEMMARNA BESTÄMMER I IDROTTSFÖRENINGEN**

Ideella föreningar är demokratiska. Det betyder att varje medlem får vara med och bestämma vad föreningen ska göra.

Föreningen har årsmöte en gång om året. På årsmötet kan alla medlemmar diskutera och bestämma vad föreningen ska göra nästa år och hur föreningen ska använda sina pengar.

Alla medlemmar har varsin röst på årsmötet. Du får vara med och rösta om olika förslag och om vilka som ska vara med i föreningens styrelse. Styrelsen är de som ansvarar för att föreningen gör det som årsmötet bestämt och att föreningen följer de regler som finns.



## Frågor och svar

### 1. Vem får vara med i en förening?

Målet är att alla som vill ska få vara med i en idrottsförening. Men det kan vara lite olika i olika föreningar, till exempel hur de tränar och hur många platser det finns.

### 2. Är det tryggt för barn att vara med i en idrottsförening?

Vi gör allt vi kan för att alla barn ska vara trygga när de är med i en idrottsförening.

Vi har utbildningar för ledarna så att de kan skapa miljöer som är säkra för barn. Alla föreningar har också regler för hur vi ska vara mot varandra. Det får inte finnas mobbning, våld eller rasism i en idrottsförening.

### 3. Vad kostar det att vara med i en idrottsförening?

Du måste betala en avgift för att vara medlem. Ibland kostar också träning och utrustning. Alla medlemmar kan hjälpa till på olika sätt så att kostnaderna inte blir så stora.

### 4. Varför ska jag vara med i en förening?

Att vara med i en förening är ett bra sätt att träna, må bra, ha kul och att träffa människor. Många människor längtar till idrotten efter skolan eller jobbet. Föreningen är en plats där du kan göra saker tillsammans med andra.

### 5. Vad får jag som medlem?

När du är medlem kan du vara med och bestämma vad föreningen ska göra. Du får vara tillsammans med andra människor och vara med i många olika aktiviteter.



## Fakta RF-SISU

### Riksidrottsförbundet (RF)

Riksidrottsförbundet är en organisation för alla idrottsföreningar i Sverige. Organisationen hjälper och utvecklar idrotten i vårt land. Riksidrottsförbundet har ungefär 3,3 miljoner medlemmar och finns i hela landet.

### SISU Idrottsutbildarna (SISU)

SISU är idrottens eget studieförbund. De ordnar utbildningar för idrottsföreningar så att föreningarna kan utvecklas på ett bra sätt. SISU finns i hela landet.