

MATCHVÄRDSUTBILDNING

Upplands Väsby • www.cykelhuset.se



Utbildningens syfte

Syftet med utbildningen är att ge matchvärdar verktyg och kunskap för att modigt agera när domare, spelare, ledare eller andra funktionärer blir illa behandlade inom idrotten. Målet är att skapa en trygg och respektfull miljö för alla inblandade och främja positivt beteende.

Att vara modig kan vara en utmaning för många vuxna och föräldrar, särskilt när det gäller att agera när domare, spelare, ledare eller andra funktionärer blir illa behandlade. En utbildning på ca 2 timmar kan ge föräldrar verktygen och självförtroendet de behöver för att hantera dessa situationer på ett effektivt sätt. Här är några övningar vi kommer att arbeta med under utbildning som kan vara användbara för att stärka dig i rollen som matchvärd:

- Matchvärdens roll: Matchvärden inom ishockeyn har ett ansvar för att skapa trygga och trevliga matcher genom att övervaka olika områden och säkerställa att vissa regler och värderingar efterlevs.
- Diskussioner: Genom att ha öppna och ärliga diskussioner om vikten av att stå upp för rättvisa och respekt kan föräldrar få en bättre förståelse för varför det är viktigt att agera när domare, spelare, ledare eller andra funktionärer blir illa behandlade. Detta kan hjälpa till att öva på andra steget av modet: att vara medveten om vikten av att agera.
- Rollspel: Genom att ge föräldrarna möjlighet att öva på hur de kan agera i specifika situationer kan de få självförtroende och bättre förberedelse. Arrangera olika scenarion där föräldrar får agera på ett eller annat sätt när domare, spelare, ledare eller andra funktionärer blir illa behandlade. Detta kan hjälpa till att öva på första steget av modet: att agera.
- Förberedelse för matchvärd: Att vara modig handlar också om att vara mentalt förberedd. Genom att ge föräldrarna verktyg och tekniker för att hantera stress och oro, kan de bättre hantera situationer när de uppstår. Ge tips och råd om andningsövningar, mental visualisering och andra tekniker för att hjälpa dem att vara mer närvarande och modiga.
- Vid en eventuell olycka: Matchvärden ska vara ett stöd vid olyckor

Sammanfattningsvis kan en utbildning som fokuserar på att stärka modet hos föräldrar genom rollspel, diskussioner, mental förberedelse och positiva affirmationer vara effektiv för att hjälpa dem att agera när domare, spelare, ledare eller andra funktionärer blir illa behandlade.

Innehåll

Exempel på inbjudningstext som du som ansvarig i förening kan använda:	3
Bakgrund:	4
Lärgruppsledaren / "Utbildaren"	5
Matchvärdens roll	6
Vid behov att upprätta en anmälan	7
Diskussionsfrågor	8
Rollspel – träning för matchvärdar	9
Case 1 – Domaruppvaktnings i omklädningsrumsgången	9
Case 2 – Förälder på läktaren visar missnöje mot domaren	9
Case 3 – Förälder visar missnöje mot ett barns prestation	10
Case 4 – Ledare gestikulerar kraftigt och kritiserar domaren	10
Förberedelse för matchvärd	11
Checklista för matchvärd: Att göra före, under och efter matchen	12



Exempel på inbjudningstext som du som ansvarig i förening kan använda:

Vår utbildning är utformad för att ge dig som vuxen och ska vara matchvärd. Du kommer att få verktygen du behöver för att agera när domare, spelare, ledare eller andra funktionärer blir illa behandlade. Genom att stärka modet hos vuxna kan vi tillsammans skapa trygga arenor och uppmuntra lusten att utöva ishockey hela livet. Genom att fokusera på positiv förändring kan vi bidra till en bättre miljö för både spelare och föräldrar och främja ishockey som en sport som genomsyras av respekt, fair play och glädje.

och / eller

Bästa medlemmar och föräldrar,

Vi vill inbjuder er till en viktig och givande utbildning som syftar till att skapa trygga och respektfulla arenor för vår ishockeygemenskap. Som ansvariga i föreningen ser vi det som vår plikt att stärka er som vuxna med de verktyg ni behöver för att agera när oacceptabelt beteende uppstår mot domare, spelare, ledare eller andra funktionärer.

Denna utbildning är utformad för att stärka modet och kunskapen att skapa en positiv förändring. Tillsammans kan vi bygga en miljö där lusten att utöva ishockey hela livet kan blomstra. Vi fokuserar på att främja respekt, fair play och glädje inom vår sport.

Utbildningen kommer att vara interaktiv och inkludera diskussioner och praktiska övningar för att ge er träning i olika situationer. Det kommer att ta cirka 2 timmar av er tid, men vi är övertygade om att det kommer vara värt det för att skapa en bättre och tryggare miljö för alla involverade.

Vi ser fram emot att ha er med oss på denna utbildning och att tillsammans göra skillnad för vår ishockeyfamilj. Tillsammans kan vi skapa en sport där respekt och glädje är i fokus.

Vänligen notera datum och tid för utbildningen och anmäl er så snart som möjligt. Tillsammans kan vi göra ishockeyn till en ännu bättre och mer inkluderande sport för alla.

Med vänliga hälsningar, [Ansvarig i föreningen]

Bakgrund:

Fenomenet föräldrahets inom ungdomsidrott är komplex och kan ha olika orsaker. Här är några faktorer som kan bidra till uppkomsten av föräldrahets:

- **Prestationspress:** Föräldrar kan känna en stark önskan att deras barn ska lyckas och prestera bra inom sin idrottsgren. Denna press kan leda till att föräldrar blir överinvolverade och överdrivet fokuserade på resultat, vilket kan påverka deras beteende på matcherna.
- **Egen identitet och ambitioner:** Föräldrar kan projicera sina egna orealiserade ambitioner och drömmar på sina barn. De kan se idrotten som en möjlighet för sina barn att uppnå det de själva inte lyckades med, vilket kan skapa en intensiv önskan att se sina barn framgångsrika och prestera på toppnivå.
- **Bristande kunskap och förståelse:** Vissa föräldrar kanske inte har tillräcklig kunskap om sporten eller förstår de regler och förväntningar som gäller inom ungdomsidrott. Detta kan leda till frustration och missförstånd, vilket kan uttryckas genom otillbörligt beteende.
- **Emotionell investering:** Föräldrar investerar ofta mycket tid, pengar och känslomässig energi i sina barns idrottsaktiviteter. När deras barn möter utmaningar eller utsätts för orättvisa behandlingar kan detta väcka starka känslor och reaktioner hos föräldrarna.
- **Gruppträck och sociala faktorer:** Ibland kan föräldrar påverkas av gruppträck och det sociala klimatet bland andra föräldrar. Om andra föräldrar beter sig otillbörligt eller aggressivt kan det uppmuntra liknande beteenden hos andra föräldrar.

Det är viktigt att notera att majoriteten av föräldrar stöttar sina barn på ett positivt och respektfullt sätt. Föräldrahets är inte representativt för alla föräldrar inom ungdomsidrott, men det är viktigt att adressera detta beteende och arbeta för att skapa en trygg och positiv miljö för alla involverade.

Tränarhets inom idrotten är ett problem som har olika bakgrundsfaktorer. Det är viktigt att notera att detta svar endast ger en allmän bakgrund och inte täcker alla aspekter av tränarhets. Här är några av de vanligaste faktorerna som kan bidra till tränarhets inom idrotten:

- **Prestationskrav och resultatfokus:** Inom vissa idrotter kan det finnas ett starkt fokus på prestation och resultat, vilket kan skapa en hög press på tränare att uppnå framgång. Detta kan leda till att vissa tränare blir överdrivet krävande och opassande beteenden kan uppstå.
- **Föräldrainslag:** Föräldrar spelar en viktig roll i barns idrottsupplevelse och deras beteenden kan påverka dynamiken inom tränarlaget. Ibland kan föräldrar vara för involverade och sätta orimliga förväntningar på tränarna, vilket kan leda till konflikter och hets.
- **Bristande utbildning och resurser:** Vissa tränare kan sakna den nödvändiga utbildningen och kunskapen för att hantera sina roller på ett effektivt sätt. Brist på resurser och stöd från idrottsorganisationer (*RF-SISU, Svenska Ishockeyförbundet, Ishockeyförbundet Region Öst eller Hockeykontoret Uppland-Södermanland*) kan också göra det svårt för tränare att hantera utmaningar och konflikter på ett konstruktivt sätt.
- **Personliga faktorer:** En del tränare kan ha personliga faktorer som påverkar deras beteende, såsom brist på självkontroll, svårigheter med att hantera stress eller tidigare negativa erfarenheter inom idrotten. Dessa faktorer kan bidra till oacceptabla beteenden gentemot spelare och andra tränare.
- **Kultur och normer:** Vissa idrottskulturer och normer kan uppmuntra aggressivitet, machoideal eller vinnarmentalitet till varje pris. Detta kan skapa en miljö där tränarhets blir vanligare och accepteras som en del av idrottskulturen.

Det är viktigt att föreningar, föräldrar, tränare och idrottsorganisationer arbetar tillsammans för att adressera tränarhets och främja en positiv och respektfull idrottsmiljö för alla inblandade parter. Utbildning, riktlinjer och upprättande av en säker rapporteringsstruktur kan vara användbara verktyg för att bekämpa tränarhets och främja en sund och trygg idrottsupplevelse.

Lärgruppsledaren / ”Utbildaren”

Lärgruppsledaren har en viktig roll i gruppen, men du behöver inte vara expert på ämnet ni ska samtala kring och du behöver inte kunna ha svar på alla frågorna. Det är gruppen tillsammans som ska skaffa den nya kunskapen och hitta svaren ni söker. Som lärgruppsledare förväntas du att ha intresse och engagemang i det aktuella ämnet ni valt att samtala kring, kunna leda arbetet och samtalet. Vara en samtalsledare som samordnar, inspirerar, driver på, strukturerar och sammanfattar, vara lyhörd för deltagarnas behov, förutsättningar och synpunkter. Ha en kunskap om hur man utvecklar vi-känslan och teamandan. Vill du lära dig mer om rollen klicka [HÄR](#) för att komma till utbildningssidan.

Några ledord på vägen:

LYSSNA – Visa engagemang, uppmärksamhet och intresse när deltagare har ordet. Oavsett om du delar åsikterna eller ej. Alla ska mötas med respekt.

FRÅGA – Det bästa sättet att få igång ett samtal är att ställa frågor.

STYRA – Styr så alla kommer till tals. Det skapar aktivitet och engagemang.

STRUKTURERA – Strukturera arbetet och samtalet, så att gruppen kommer framåt och inte fastnar för länge i en fråga.

DÄMPA – Bromsa den eller de som ständigt yttrar sig, som svarar på frågor först eller jämt har en direkt lösning på problem. Låt alla få möjlighet att tänka och tala.

Inför träffen

Första gången ni ska träffas kan det kännas ovant för alla även om ni redan känner varandra. Några har kanske inte deltagit i en lärgrupp tidigare och oftast är det ett nytt ämne eller område man står inför. Några kanske tänker att det är som att hamna i skolan igen, men att arbeta i en lärgrupp är annorlunda. Gör i ordning en deltagarlista med namn och personnummer så att ni registrerar närvaro på utbildningstillfället.

Ha därför inte alltför bråttom med att komma igång med själva arbetet. Börja förslagsvis så här:

Möblera

Ställ bord och stolar i en cirkel så att deltagarna lätt kan se varandra utan att behöva vrida eller vända sig. Det gör samtalet enklare. Välj en avskild lokal där ni kan samtala ostört.

Lär känna varandra

Starta med att var och en berättar lite om sig själv. Även om ni känner varandra sedan tidigare är det bra att alla får komma till tals, att få bli sedd. Du som lärgruppsledare kan till exempel be alla berätta om vad de känner till om ämnet eller vilka förväntningar man har.

Innan vi avslutar för dagen, efter sista momenten eller avsnitten kan ni göra en tillbakablick och summering med hjälp av följande frågor:

- Vad har vi lärt oss för nytt?
- Vad har varit särskilt intressant?
- Har vi fått svar på våra frågor och funderingar?
- Hur kan vi dra nytta av det vi har lärt oss?
- Ska vi fortsätta följa upp med fördjupning inom ämnet?

Därefter får du fira att du just genomfört ditt första uppdrag som lärgruppsledare.

Matchvärdens roll

Matchvärderna inom ishockeyn har ett ansvar för att skapa trygga och trevliga matcher genom att övervaka olika områden och säkerställa att vissa regler och värderingar efterlevs. Här är några områden där matchvärderna har ansvar:

1. Läktaren: Matchvärderna ansvarar för att säkerställa att publiken på läktaren beter sig på ett lugnt och tryggt sätt. De kan ingripa vid oacceptabelt beteende, såsom verbala eller fysiska övergrepp mot andra åskådare, spelare, ledare eller domare. Matchvärderna kan även hjälpa till med att lösa konflikter eller situationer som uppstår bland publiken.
2. Omklädningsrumsgången: Matchvärderna ser till att obehöriga personer inte befinner sig i omklädningsrumsgången. De säkerställer att endast behöriga personer, såsom spelare, tränare, ledare och domare, har tillträde till dessa områden. Detta bidrar till att skapa en trygg och säker miljö för alla involverade.
3. Avbytarbåsen: Matchvärderna ser till att tränare och ledare följer Svenska Ishockeyförbundets värdegrund och upprätthåller god sportsmannaanda under matchen. De kan stödja domaren om de märker att domaren känner sig pressad eller utsatt av spelare, ledare eller föräldrar. Genom att agera som en neutral part kan matchvärderna bidra till att upprätthålla en rättvis och respektfull matchmiljö.

Matchvärderna har också befogenhet att muntligt avvisa personer, såsom spelare, ledare eller föräldrar, från ishallen om de bryter mot reglerna eller beter sig olämpligt. Detta kan ske om någon eller några väljer att hota säkerheten eller tryggheten för andra inblandade. Ha alltid ett samspel/samtal med domaren i innan en eventuell avvisning. Vid en avvisning ska en anmälan upprättas och skickas in till Hockeykontorets disciplinnämnd för vidare åtgärder.

Disciplin.us@ishockeyforbundost.se

Sammanfattningsvis är arrangörsföreningen inom ishockeyn ansvariga för att skapa en trygg och trevlig matchmiljö genom att ha en-två matchvärdar som kan röra sig mellan läktaren, omklädningsrumsgången och avbytarbåsen. De hjälper till att upprätthålla regler och värderingar, stödja domaren och vid behov avvisa personer som inte följer reglerna eller hotar säkerheten för andra.

Frågor?

Först ställ frågan internt i föreningen. Om svar inte kan ges där så skicka ett mejl till

tavling.us@ishockeyforbundost.se

Vid behov att upprätta en anmälan

När du upprättar en anmälan i samband med en match är det viktigt att vara noggrann och tydlig för att säkerställa att alla relevanta detaljer och händelser dokumenteras korrekt. Här är några punkter att tänka på när du upprättar en anmälan:

Specifika händelser: Beskriv de specifika händelserna eller incidenterna som du vill rapportera. Var så detaljerad som möjligt och ange lag, föreningar, datum, tidpunkt och plats för matchen.

Inblandade parter: Namnge de personer eller parter som var inblandade i händelsen. Det kan vara spelare, tränare, publik, domare eller andra funktionärer. Ge även deras lagtillhörighet.

Beskrivning av händelseförlopp: Beskriv i kronologisk ordning hur händelsen utspelade sig. Använd specifika detaljer, inklusive ord eller handlingar som uttrycktes, och försök att vara så objektiv som möjligt.

Vittnen: Om det fanns vittnen till händelsen, notera deras namn och kontaktinformation. Vittnen kan vara viktiga för att styrka din rapport och ge ytterligare information vid behov.

Bevis eller dokumentation: Om du har någon form av bevis eller dokumentation, såsom fotografier, videor, svensk hockey.tv eller meddelanden, bifoga dem till din anmälan. Det kan ge ytterligare stöd för din rapport.

Kontaktperson och kontaktuppgifter: Ange dina egna kontaktuppgifter, såsom namn, telefonnummer och e-postadress, så att de ansvariga kan nå dig för eventuell ytterligare information eller för att ge dig uppdateringar om ärendet.

Anmälan skickar du till din förening samt till Hockeykontoret (disciplin.us@ishockeyforbundost.se)

Frågor?

Först ställ frågan internt i föreningen. Om svar inte kan ges där så skicka ett mejl till tavling.us@ishockeyforbundost.se

Diskussionsfrågor

Trygga matcher och vuxnas ansvar

Dessa frågor används för att skapa reflektion, dialog och erfarenhetsutbyte under utbildningen. Anpassa antalet frågor efter gruppens storlek och samtalets tempo.

Om vuxnas agerande och ansvar

1. Vilka typer av situationer kan uppstå runt matcher där stämningen riskerar att bli irriterad eller uppjagad; på isen, i båset, i omklädningsrumsgången eller på läktaren?
2. Varför är det viktigt att vuxna, särskilt matchvärdar och ledare, agerar när stämningen blir olämplig eller respektlös?
3. Vad händer om ingen vuxen säger ifrån eller försöker lugna situationen? Hur påverkar det barnens trygghet och förebilderna i miljön?

Om kommunikation och förhållningssätt

1. Hur kan matchvärdar använda kroppsspråk, tonläge och ordval för att lugna en situation och skapa respekt?
2. Vad betyder det att vara tydlig men respektfull i sitt agerande?
3. Hur kan vi samarbeta mellan matchvärd, ledare och domare för att förebygga att irritation eskalerar?

Om värdegrund och kultur

1. Hur visar vi i praktiken respekt för domare, ledare och spelare, även när vi tycker olika?
2. Vad innebär det att "stå upp för ishockeyns värdegrund" i stunden, hur kan det se ut konkret?
3. Hur kan föreningen, ledare och föräldrar tillsammans bidra till en kultur där det är naturligt att agera lugnt, stötta och visa respekt?

Tips för utbildaren

- Välj 3–5 frågor per grupp beroende på tid.
- Använd gärna ett case som startpunkt och följ upp med frågor kopplat till det.
- Låt deltagarna komma med egna exempel från sin förening eller matchsammandrag och resonera kring hur de kan hanteras.
- Avsluta alltid diskussionen med fokus på lösningar och lärdomar.

Rollspel – träning för matchvärdar

Syfte med övningarna:

Att träna matchvärdar i att känna igen och agera i vanliga situationer som kan uppstå kring matchmiljön. Deltagarna övar på lugnt bemötande, med tydlig kommunikation och att stå för ishockeyns värdegrund och idrottens värdegrund.

Roller i varje case:

- 1–2 matchvärdar
- 1–2 personer som representerar föräldrar, ledare eller spelare

Efter varje case, diskutera:

- Hur kändes situationen?
- Vad gjorde matchvärden bra?
- Hur kunde det hanteras annorlunda?

Case 1 – Domaruppvaktnings i omklädningsrumsgången

Plats: Utanför omklädningsrummet efter matchen

Roller: 2 matchvärdar, 1 huvudtränare, 1 assisterande ledare, 1 domare (kan spelas av utbildaren)

Situation:

Domaren har precis blåst av matchen. Ett av lagen känner sig missnöjd med några domslut och huvudtränaren söker upp domaren i domarrummet för att ställa frågor. Tonen är irriterad och tränaren gestikulerar för att visa sitt missnöje.

Instruktioner till rollerna:

- *Tränare:* Ställ flera frågor till domaren med irriterad ton, uttryck besvikelse över besluten.
- *Assisterande ledare:* Försök lugna tränaren men är också märkbart frustrerad.
- *Matchvärdarna:* Kliv in, presentera er och ta ledningen i samtalet. Påminn vänligt om att respektera domaren även efter match, visa att du hör de upprörda tränare och flytta samtalet bort från domarrummet.

Mål:

Öva på att hantera direktkontakt mot domare i en trång miljö på ett lugnt, respektfullt och avväpnande sätt.

Case 2 – Förälder på läktaren visar missnöje mot domaren

Plats: Läktaren under match

Roller: 1 matchvärd, 1 förälder, 1 åskådare (som observerar)

Situation:

En förälder visar tydligt missnöje mot domarens beslut. Personen höjer rösten, gestikulerar och gör flera kommentarer som stör och inte passar in på läktaren för barn- och ungdomsishockey.

Instruktioner till rollerna:

- *Förälder:* Visa irritation och kommentera flera domslut med irriterad ton.
- *Åskådare:* Försök ignorera, men se märkbart obekvämt ut.
- *Matchvärd:* Närma dig lugnt, presentera dig och fråga hur läget är. Förklara att det är viktigt att vi som vuxna hjälper till att skapa en positiv atmosfär, vara förebilder på läktaren. Avsluta med att tacka föräldern för samtalet men be om förståelse för respekt för domarens beslut.

Mål:

Öva på att använda lugnt språk och positivt bemötande för att dämpa irritation och visa hur vi som vuxna kan vara förebilder i matchmiljön här på läktaren.

Case 3 – Förälder visar missnöje mot ett barns prestation

Plats: Läktaren under match

Roller: 1 matchvärd, 1 förälder, 1 medförälder

Situation:

En förälder blir irriterad över sitt eget barns misstag på isen och uttrycker missnöje högt. Barnet märker det och verkar påverkat av detta missnöje.

Instruktioner till rollerna:

- *Förälder:* Kommentera barnets spel på ett negativt sätt (sucka, prata högt, gestikulera).
- *Medförälder:* Försök lugna den irriterande personen och påminn om att barnen behöver peppning och stöd från hen.
- *Matchvärd:* Närma dig lugnt och säg att du har förståelse för att det är lätt att leva sig in i matchen. Påminn om att barnen behöver uppmuntran och stöttning i sitt idrottsutövande. Avsluta samtalet att tacka föräldern för samtalet och uppmana till ett stödjande beteende.

Mål:

Träna matchvärden i att skapa lugn, använda empati och hjälpa föräldrar att reflektera över sitt beteende utan att konfrontera.

Case 4 – Ledare gestikulerar kraftigt och kritiserar domaren

Plats: Avbytarbåset under match

Roller: 1 matchvärd, 1 huvudtränare, 1 assisterande tränare, 1 domare (kan spelas av utbildaren)

Situation:

Tränaren visar tydligt sitt missnöje med flera domslut under matchen. Hen gestikulerar, ropar mot domaren och kastar till slut sin snusprilla ut på isen i frustration.

Instruktioner till rollerna:

- *Huvudtränare:* Visa irritation över domslut, gestikulera mot domaren och kastar in snusen i riktning mot domaren.
- *Assisterande tränare:* Försök lugna huvudtränaren men är själv märkbart besvrad över huvudtränarens beteende.
- *Matchvärd:* Närma dig båset vid första tillfälle, prata lugnt men tydligt. Påminn om respekt för domaren och att ledarna är förebilder för spelarna/barnen. Om beteendet upprepas, uppsök domarens uppmärksamhet under matchen eller i pausen och informera domaren om händelserna, samt vad du som matchvärd har agerat på.

Mål:

Öva på att ingripa respektfullt men bestämt vid återkommande olämpligt beteende från ledare, och att hantera situationen utan konflikt. Samspelet med domaren.

Förberedelse för matchvärd

Som matchvärd inom ishockeyn spelar du en viktig roll i att hantera pressade och stressiga situationer, både för dig själv och för andra.

Här är några sätt du kan förbereda dig och hjälpa till att lugna ner andra när det blir intensivt:

Självförberedelse: Innan matchen är det viktigt att du själv är väl förberedd. Se till att du har all nödvändig information och vet vad som förväntas av dig som matchvärd. Genom att vara förberedd kommer du att känna dig mer trygg och kunna agera med mod i pressade situationer.

Lugnande närvaro: När du möter personer som är stressade eller irriterade, försök att vara närvarande och lugn. Visa dem att du är där för att hjälpa till och att du förstår deras oro. Var tålmodig och lyssna aktivt på deras bekymmer eller problem.

Positivt bemötande: Använd positivt och stöttande språk när du pratar med personer som är stressade eller irriterade. Det skulle kunna vara att ge dem feedback för deras tålamod eller för deras insatser de gör som förälder eller ledare. Detta kan hjälpa till att lugna ner dem och få dem att känna sig mer positiva inför situationen.

Tydlighet och kommunikation: Var tydlig i dina instruktioner och förklara vad som händer och varför. Detta kan minska irritation och oro hos de inblandade. Se också till att vara tillgänglig för att svara på frågor eller ge ytterligare information om det behövs. Skulle du inte känna att du kan svara på frågor kan du säga att du skriver ner dem och skickar dessa till din kontaktperson i föreningen som återkopplar till hen som ställde frågan.

Hantering av konflikter: Om det uppstår konflikter eller spänningar mellan personer, försök att hantera situationen på ett professionellt sätt. Lyssna till båda sidor av konflikten och om du kan försök att hitta en lösning som alla kan acceptera. Ditt ansvar är att säkerställa att situationen inte spårar ur. Ibland kan det vara nödvändigt att lugna ner personer genom att erbjuda dem en paus eller ett utrymme för att samla sig. Här blir det mer att du guidar personer så att de kan lugna ner sig i situationen. Kontakta Hockeykontoret eller ansvarig i din förening om du känner dig motarbetad eller om du hotfullt ignoreras. Ring Polis om situationen blir så pass skarp där du anser att någon kan komma till skada fysiskt eller psykiskt.

Genom att förbereda dig själv och vara en lugnande närvaro kan du hjälpa till att skapa en mer harmonisk och positiv atmosfär under matchen. Ditt mod och ditt stöd kan göra en stor skillnad för dem som är involverade och bidra till en mer framgångsrik upplevelse för alla.

Checklista för matchvärd: Att göra före, under och efter matchen

Före matchen:

1. Förberedelse: Se till att du har all nödvändig information om matchen, lagen och eventuella speciella arrangemang eller händelser. Kontrollera att du har alla nödvändiga material från föreningen och matchvärdsvästen för att utföra ditt uppdrag som matchvärd.
2. Kommunikation: Hälsa på lagen och funktionärer när du kommer till ishallen. Var tydlig i din kommunikation och se till att alla inblandade är medvetna om din roll och vad de kan förvänta sig av dig.
3. Mental förberedelse: Använd de tidigare nämnda teknikerna för att förbereda dig mentalt inför matchen. Tillämpa djupandning, positiva affirmationer och visualisering för att lugna ner dig själv och stärka ditt mod inför pressade situationer.

Under matchen:

1. Närvaro och lugn: Var närvarande och lugn i din roll som matchvärd. Försök att behålla ett lugnt och professionellt uppträdande även i intensiva och stressiga situationer. Visa att du är där för att hjälpa till och att du är tillgänglig för att svara på frågor eller lösa eventuella problem. Att du även följer vad som händer i matchen är en förutsättning att ha koll på läget.
2. Tydlighet och instruktioner: Ge tydliga instruktioner till spelare, ledare och åskådare vid behov. Var tydlig och koncis för att undvika förvirring och missförstånd. Använd en positiv och stöttande ton i ditt bemötande.
3. Konflikthantering: Om det uppstår konflikter eller spänningar, försök att hantera situationen på ett professionellt sätt. Lyssna aktivt på alla parter och om möjligt försök hitta en lösning. Vid behov, erbjuda en paus eller separera de inblandade för att lugna ner situationen.

Efter matchen:

1. Utvärdering: Ta dig tid att reflektera över matchen och din egen insats som matchvärd (ca 1-2minuter). Identifiera eventuella utmaningar eller förbättringsområden för framtida matcher. Utvärdera också eventuella positiva inslag och framgångar under matchen.
2. Vid eventuell överträdelse/händelse så kontakta ansvarig i förening eller Hockeykontoret
3. Feedback: Ge feedback till lag och arrangörer om din upplevelse som matchvärd. Dela med dig av eventuella observationer eller förslag för att förbättra kommande evenemang. Var konstruktiv och professionell i din återkoppling.
4. Avkoppling: Ta tid att koppla av och slappna av efter matchen. Använd avslappningsmetoder som djupandning och kroppsmedvetenhet för att återhämta dig från eventuell stress eller spänning under matchen.

Genom att följa denna checklista kan du effektivt förbereda dig för, hantera och reflektera över ditt uppdrag som matchvärd inom ishockeyn. Ditt mod, din närvaro och ditt stöd kommer att bidra till en framgångsrik och positiv upplevelse för alla inblandade.

Tack för att du ställer upp som matchvärd och bidrar till tryggare miljöer inom ishockeyn!