

# “DET ÄR JU EN RÄTT GUBBIG SPORT”

## Inkludering i Svenska Squashförbundet

---



En kartläggning av inkludering inom idrottsförbund, utförd under 2022 av Add Gender AB, på uppdrag av Svenska Squashförbundet med finansiering av Riksidrottsförbundet.

---

---

# Innehållsförteckning

1. Inledning
  - 1.1 Bakgrund
  - 1.2 Förbundet i siffror
  - 1.3 Nuläge och framgångsfaktorer
2. Analys
  - 2.1 Representation i förbundet
  - 2.2 Mönster från datainsamling
  - 2.3 Kultur och normer i förbundet
3. Slutsatser och rekommendationer
4. Bilaga 1: Statistik från enkäten
5. Bilaga 2: Mall för handlingsplan

---

## 1. Inledning

Med mål att undersöka både utmaningar och möjligheter relaterat till inkludering i Svenska Squashförbundet har denna kartläggning genomförts under oktober 2022. Kartläggningen har skett genom dokumentanalys av de värdegrundspolicys och styrdokument som finns tillgängliga på hemsidan, en elektronisk enkät utskickad av kansliet, samt intervjuer med utvalda nyckelpersoner som är aktiva på förbunds- och/eller föreningsnivå. I denna kartläggning har tre intervjuer genomförts.

Hela arbetet med kartläggningen syftar till att ge Svenska squashförbundet en kompletterande bild till hur de kan stärka sitt arbete med inkludering.

*"IT'S EXHAUSTING, costly and maddeningly hard to learn. Even among friends, it is played with a desperate ferocity, leaving the loser fuming and the winner hot as a cheap muffler in a traffic jam. It destroys rackets, cracks backs, mutilates facial bones and attracts fewer than one-half of 1 percent of American adults.*

*It's squash.*

*And for a certain kind of turbocharged overachiever, it represents a yuppie daydream of fitness, prestige and social access -- an ideal formula for courting success."*<sup>1</sup>

Så inleds artikeln *The politics of squash* av Curt Suplee, i Washington Post 1985. Med glimten i ögat, och med en allt större fascination för squashens fysiska aspekter beskriver Suplee dess historia och eventuella framtid. Slutsatsen Suplee når är att squashen, för 37 år sedan, stod inför ett dilemma för klubbmangers: *"They need a broad clientele for revenue, but not so broad that it will drive away the more clannish squash purists."*

Idag kanske inte squashhallarna befolkas av puritaner, men till viss del kvarstår fortfarande en traditionell bild av squash som en smal sport för ett exklusivt fåtal.

Denna rapport kan förhoppningsvis hjälpa Svenska squashförbundet att bredda bilden och mer aktivt kunna arbeta med inkludering, för att nå nya målgrupper och medlemmar.

---

1

<https://www.washingtonpost.com/archive/lifestyle/magazine/1985/02/17/the-politics-of-squash/a85c113c-66f8-4af9-84cb-218bbe18505d/>, oktober 2022

---

## 1.1 Bakgrund

Squash härstammar från mitten av 1800-talet och spelades först i England. Tydligt fanns till och med en squashbana på Titanic som sjönk 1912<sup>2</sup>. Det moderna squashens bredd och spridning kom under 1920- och 30-talen. Det första officiella engelska amatörmästerskapet spelades 1970. Inofficiellt har det spelats om svenska mästerskap sedan 1937. Svenska Squashförbundet bildades 1965, och valdes 1969 in i Riksidrottsförbundet (RF)<sup>3</sup>.

## 1.2 Förbundet i siffror

Squashförbundet har idag 7082 medlemmar, varav 19 procent är tjejer/kvinnor och 81 procent killar/män. Den största åldersgruppen är 27-41 år, som samlar 25 procent av kvinnorna och 34 procent av männen, följt av åldersgruppen 42-60 år med 24 procent av kvinnorna och 33 procent av männen. Tredje största åldersgruppen är ungdomsgruppen 13-21 år med 24 procent av tjejerna och 15 procent av killarna.

I alla åldersgrupper är det en stor majoritet killar/män. Åldersmässigt är fördelningen väldigt jämn bland de tjejer/kvinnor som deltar, men bland männen är medelåldern betydligt högre. Den vanligaste squashspelaren är en man mellan 30-60 år.

## 1.3 Nuläge och framgångsfaktorer

I squashförbundets utvecklingsstrategi 2021-2025 definieras jämställdhet och mångfald som en av sju utmaningar: *”Jämställdhet/mångfald – andel kvinnor mindre än 20% och inte många klubbar som jobbar med förbättrad mångfald”*<sup>4</sup>.

Trots detta är inget av de tio strategiska målen direkt kopplade till denna utmaning, vilket bör vara en förutsättning för att kunna adressera den.

I de 18 prioriterade aktiviteterna som listas som prioriterade för 2022/23 finns, förutom generell stöttning kring verksamhetsutveckling för föreningar, tre som är direkt kopplade till jämställdhet och mångfald: *”Driva projektet 65+ win-win steg 3”*, *”Kontakta paraidrotten – ansluta dövsquashförbundet, planera rekryteringsevent, SM samt VM?”* samt *”Slutföra*

---

<sup>2</sup> [www.squashsource.com/history-of-squash/](http://www.squashsource.com/history-of-squash/), oktober 2022

<sup>3</sup> [https://sv.wikipedia.org/wiki/Squash\\_\(sport\)](https://sv.wikipedia.org/wiki/Squash_(sport)), oktober 2022

<sup>4</sup> <https://squash.se/sv/forbundsutvecklingsplan/>, oktober 2022

---

projektet "inkludering" – 2022", där det sistnämnda är att genomföra denna kartläggning. Av de 15 slutförda aktiviteter som redovisas är enbart att söka pengar för detta inkluderingsprojekt direkt kopplat till jämställdhetsutmaningen.

Vi hoppas att de rekommendationer som följer med i denna kartläggning bidrar till nya punkter på den prioriterade listan.

Det finns ingen värdegrund publicerad på hemsidan idag. Om det finns en framtagna värdegrund bör den publiceras tydligt. Om det inte finns en egen värdegrund bör förbundet prioritera att ta fram en sådan, med definitioner av vad värdeorden betyder just för aktiva inom squash.

På Squashförbundets hemsida finns information om egna och RF/Sisus utbildningar samt en tydlig utbildningstrappa. Här finns i dagsläget ingen specifik kompetensutveckling kopplad till inkludering eller Trygg Idrott. För att tydligare signalera att det är ett prioriterat område bör de utbildningar som finns tillgängliga ingå i utbildningstrappan, och det är bra om förbundet ser över vilka behov av fler utbildningsinsatser som finns.

Det finns inga länkar till rutiner eller riktlinjer för en trygg och inkluderande verksamhet på hemsidan. Tydlighet kring vad som gäller är ett viktigt förebyggande arbete och underlättar vid incidenter. Att det inte anmäls kan vara brist på möjlighet, inte att kränkningar inte sker. Den gamla hemsidan (old.squash.se), som fortfarande är tillgänglig via squash.se, har länkar till Riksidrottsförbundets information om rutiner och riktlinjer under rubriken *Policys*, men alla dessa sidor är flyttade så inga länkar fungerar. Här behövs en uppdatering så att det är lätt för föreningar och enskilda aktiva att anmäla incidenter.

På den gamla hemsidan, finns en rubrik som lyder "Goda exempel". Under rubriken har förbundet samlat exempel på olika aktiviteter, träningsmodeller, program och övningar från Sverige och hela världen. Det vore intressant att se om en sådan sida skulle kunna fungera även idag, och även användas för att sprida goda inkluderingsideer.

Squashförbundet är väldigt litet idag, så ett inkluderingsarbete bör ha fokus både internt, att alla idag aktiva ska vara trygga, men även externt, att kunna nå och attrahera nya målgrupper. För att en sådan satsning ska bli lyckad krävs att det finns kunskap kring inkluderande förhållningssätt redan från start.

---

## 2. Analys

### 2.1 Representation i förbundet

Förbundsstyrelsen består idag av åtta personer, varav fem ledamöter är kvinnor och tre är män, inklusive ordföranden. Valberedningen består av tre personer, varav en kvinna och två är män inklusive ordföranden.

Squashförbundet har delat upp styrelsearbetet i kommittéer med olika fokusområden, och sett i sin helhet är representationen ganska jämställd, men det kan vara värt att uppmärksamma att kommittén för ungdomsverksamhet enbart består av kvinnor och kommittéerna för domarverksamhet och elit enbart består av män.

Finns det en hierarki och status mellan kommittéer och finns det någon anledning att se över representation dem emellan?

### 2.2 Mönster från datainsamling

Enkäten besvarades av 38 personer, vilket inte är ett så stort underlag och innebär att varje enskilt svar får en relativt tung procentandel, vilket är viktigt att ha i åtanke i resultatredovisningen nedan.

Svaren kommer från 76 procent män och 21 procent kvinnor, övriga andel har angett "annat" eller "vill inte ange".

Geografiskt fördelat är den största andelen svarande, 58 procent, från distrikt Öst. Distrikt väst är 29 procent procent, Distrikt Söder 10 procent och övrig andel Distrikt Norr.

Åldersmässigt är 68 procent av de som besvarat enkäten över 40 år, störst är åldersgrupperna 41-50 år och 51-60 år med 26 och 29 procent vardera och 61+ med 13 procent. De allra flesta som svarat, 40 procent, har också varit engagerade inom Svensk squash länge, över 20 år.

Av de som besvarat enkäten har 60,5 procent styrelseuppdrag och exakt lika många har angett att de är aktiva utövare, rollerna kan vara överlappande. Nära 50 procent har angett att de är ledare och 40 procent tränare.

I enkäten framkommer att de allra flesta upplever att Svenska squashförbundet arbetar aktivt med inkludering<sup>5</sup>, där 40 procent instämmer helt och 42 procent instämmer delvis. 13 procent svarar att de inte instämmer alls i påståendet. Vad gäller egna föreningen är

---

<sup>5</sup> Se bilaga 1 för statistik från enkäten.

---

upplevelsen av ett aktivt inkluderingsarbete något högre med 42 procent som instämmer helt och 45 procent som instämmer delvis, även här är det 13 procent som inte instämmer inte alls.

De diskrimineringsgrunder som det upplevs att det arbetas mest aktivt med i inkluderingsarbetet är för både squashförbundet och den egna föreningen kön (68 respektive 76 procent) och ålder (55 respektive 66 procent), med etnicitet på tredje plats om än med betydligt lägre siffror (24 respektive 37 procent).

När det gäller insatser för att öka deltagande och representation baserat på andra diskrimineringsgrunder än kön och ålder finns det utrymme för utveckling. För att kunna nå nya grupper kan det vara på sin plats att utbilda förbunds- och föreningsstyrelser kring normer, exkludering och kring hur vi skapar inkluderande miljöer eftersom vi ofta stannar vid att säga att "här är alla välkomna" och förutsätter att även grupper som inte tidigare är representerade känner sig välkomna.

*Jag upplever squashen som öppen och inkluderande, men det är inga frågor som vi jobbar specifikt med att förbättra eller förändra. Alla är välkomna - det blir som det blir.*

*Svenska Squashförbundet har inte gjort några riktade satsningar på specifika målgrupper, man har heller inte sett över vad som behöver förändras för att attrahera underrepresenterade grupper.*

*Så otroligt onödigt! Alla är välkomna! Alla har samma rättigheter och skyldigheter! Ingen exkluderas! Punkt! End of story!*

När vi gör som vi alltid gjort, finns ju en tendens att det blir som det alltid blivit, det vill säga att ingenting förändras. Inkludering är ett aktivt arbete, annars riskeras en passiv exkludering. I en så pass liten sport som squash är finns ju oerhört stora möjligheter att öka antalet medlemmar genom att försöka attrahera nya målgrupper.

På frågan i enkäten om de upplever att förbundet har god kompetens om jämställdhet och inkludering har nästan 40 procent valt alternativet "vet ej". 24 procent instämmer delvis och endast 18 procent instämmer helt, vilket motsvaras av en lika stor andel som inte instämmer alls. Att ta fram en plan för att arbeta aktivt med inkludering bör också innehålla en plan för kommunikation kring det arbetet.

Att skapa inkluderande miljöer innebär en översyn av såväl lokaler (till exempel är lokalerna

---

tillgängliga för alla? Finns omklädningsrum för alla?), som tränares, ledares och andra aktivas bemötande i form av språkbruk och jargong. Idrott och tävlingsmoment kan locka fram saker som sägs i stundens hetta, men inkludering innebär att kunna skapa en miljö där alla känner sig trygga utan att behöva skämtas om eller skällas på på grund av ålder, kön, etnicitet eller annan identitetsmarkör. Det krävs ett aktivt arbete för att göra det till en självklarhet att kunna säga ifrån när överträdelser eller kränkningar sker och att det inte enbart ska göras av den som är utsatt.

I enkäten angav 8 procent av de svarande att de upplevt diskriminerande språkbruk/skämt/jargong ofta, 21 procent ibland och 37 procent vid något enstaka tillfälle. 34 procent svarade att de aldrig upplevt det.

Varje tillfälle är givetvis ett för mycket, och att utbilda ledare i inkluderande ledarskap för att skapa en förståelse kring till exempel minoritetsstress<sup>6</sup> kan vara ett konkret och effektivt sätt för att skapa trygghet i verksamheten.

I enkäten uppgav 29 procent att de inte alls upplever att de har någon att vända sig till angående inkluderingsfrågor i sin egen förening eller inom Svenska Squashförbundet, 42 procent svarade att de delvis upplever att de har någon att prata med. Endast 13 procent instämde helt, övriga svarade "vet ej". Att höja kompetensen kring inkludering bland tränare och ledare gör att det ökar tryggheten för de aktiva att vända sig till dem vid behov.

Just att det är en relativt liten sport påverkar också möjligheten att ha en bred representation bland beslutsfattare, som förtroendevalda, tränare, ledare, i förbundet. I enkäten svarar 42 procent att de inte upplever att det finns en bred representation och mångfald bland beslutsfattare inom Svenska Squashförbundets verksamhet, och 40 procent svarar att de inte vet. Endast 18 procent uppger att de upplever att det finns en bred representation.

*Bred representation?? Det är svårt att få någon ÖVERHUVUDTAGET att ställa upp som styrelseledamot eller tränare oavsett kön, ras, etnicitet, ålder, sexuell läggning, funktionshinder, religion etc.*

---

<sup>6</sup> Minoritetsstress är ett begrepp som förklarar hur kränkningar, självupplevda eller som strukturellt sker mot den grupp man tillhör, bidrar till en ökad stressnivå. Man blir mer på sin vakt i nya möten och situationer på grund av sina tidigare upplevelser av att bli dåligt behandlad eller på grund av att man vet att det finns en förhöjd risk att det kan ske.



---

Här finns utrymme för Riksidrottsförbundet att stötta med lärdomar från andra mindre idrottsförbund, finns det goda exempel att lära från? Hur kan en verksamhet arbeta med representation i en vardag där väldigt få vill ställa upp som ledamot och tränare?

En viktig faktor för att göra idrott tillgänglig är att se över de socioekonomiska faktorerna, och göra det möjligt för fler att ha råd och möjlighet att delta. När det gäller att spela squash säger 58 procent i enkäten att de instämmer delvis och 11 procent att de instämmer helt på frågan om de upplever att socioekonomiska förutsättningar påverkar individers möjlighet att utöva squash idag. 31 procent säger att de inte instämmer alls.

*Angående inkomstnivå är det ju inte helt gratis, men det finns billigare alternativ och jag tycker arbete med juniorer är bra i allmänhet och yngre i synnerhet hos min förening.*

*Det är en dyr sport. Mina föräldrar har betalat allt, och det är enda anledningen till att jag har kunnat fortsätta spela. Medlemskap och banhyror kostar mycket, även om utrustningen inte är så dyr. Ett tag fick jag betala själv för att åka på landslagsläger, det blir jättedyrt om du inte bor i närheten.*

I både enkät och intervjuer lyfts att många föreningar har billigare medlemskap för unga och juniorer, för att göra squash mer tillgängligt och locka nya medlemmar.

### 2.3 Kultur och normer i förbundet

Liksom Curt Suplee, journalisten som beskrev squash i Washington Post 1985, går det inte att missta sig att squash är en sport för personer som vill träna hårt. Det är den främsta gemensamma nämnaren: du ska gilla att ta ut dig totalt och vara oerhört skärpt samtidigt.

*Det är som att spela schack i 220 km/h, det är en både strategisk och väldigt fysisk, tuff sport. Du får en intensiv workout, men måste samtidigt spela smart.*

Många av squashföreningarna runt om i Sverige erbjuder även racketball, som spelas på en squashbana men med andra serveregler, större racket och större boll. Det gör sporten lättare att spela och ger längre bolldueller.

I denna kartläggning har squash varit i fokus, men det kan finnas en vits med att se hur könsfördelningen och representation i racketball ser ut jämfört med squash.

---

## Jämställdhet

I intervjuerna framkommer att det till viss del hänger kvar en traditionell bild av vad squash ska vara; tuff, maskulin och exklusiv, och att det kan vara svårt att ta plats som ung eller som tjej.

*Det är ju en rätt gubbig sport, det är svårt att tvätta bort den stämpeln. Squashen var stor på 80-talet och det är många som hänger kvar av gammal vana och tycker att det var bättre förr.*

*Det kan vara mycket sånt snack, att det var bättre förr, den kulturen är ganska stor i vissa grupper av äldre spelare. Det kan få nya spelare att känna sig värdelösa, så det är viktigt att vi som också varit med länge säger ifrån och sprider positiv energi.*

*Bara för att man är ung tjej vill många äldre män hjälpa till med teknik, fastän de själva inte har så bra koll.*

Men de positiva kommentarerna är betydligt fler. Squashföreningarna beskrivs av de flesta som familjära och inkluderande. Ingen av de som angett i enkäten att de upplevt diskriminerande språkbruk valde att kommentera kring det, och ingen av de intervjuade tyckte heller att det var något de upplevt.

*När vi hade lyckats få in några tjejer blev det annan stämning, gubbarna tyckte att "det var det bästa som har hänt". Jag har alltid känt mig välkommen, alla har velat spela mot mig.*

*Jag känner att det är ett öppet klimat i förbund och förening. Alla är välkomna att delta, så det är en inkluderande miljö. Jämställdhet och allas lika värde är en grundvärdering som jag upplever finns i vår förening, men även i förbundet.*

*Jargongen är bara positiv, squash är en så liten sport att vi mest skojar om oss själva typ "vad fan håller vi på med?".*

Men ändå tycks det vara svårt att locka fler tjejer och kvinnor till att spela squash. Att ha få aktiva spelare att tävla mot i sin åldersgrupp, kan i sig innebära ett problem.

*Jag skulle vilja se fler tjejer så att prestationerna betyder något. Idag är en tredjeplats på SM kanske även näst sist, och det känns inte lika betydande, det känns snarare pinsamt.*

---

På frågan om vad de aktiva själva tror att det beror på att det finns få kvinnor inom squash, nämns brist på riktade åtgärder som en utmaning.

*Vi har bara 20% kvinnliga utövare - här behöver vi jobba mer fokuserat för att attrahera fler kvinnor till vår sport på alla nivåer, utövare såväl som ledare.*

*Squashen behöver satsa mer på att inkludera tjejer på alla nivåer.*

*Det är så få tjejer. De tjejer som spelar behöver känna att klubben och förbundet satsar lika mycket på dem som på killar. Så är det inte nu.*

*Så fort det finns pengar så läggs det oftast på killarna och man kan ofta läsa mellan raderna att man vill satsa mer på killarna. Tjejerna hamnar oftast i skymundan!*

Och här finns en viktig poäng, om en idrott är traditionellt utövad av män och alla förutsättningar för att utöva den byggts upp kring män, är det inte helt underligt att kvinnor inte lockas i samma utsträckning. Att göra "lika för alla" kan mycket väl gynna en grupp medan den missgynnar en annan. Det är viktigt att göra en normkritisk granskning av den egna verksamheten och ställa frågorna "Varför ser det ut så här? Vem bestämde det? Vem gynnas/missgynnas? Och hur kan vi göra annorlunda?"

Separatistiska evenemang, till exempel enbart för tjejer/kvinnor, kan vara ett bra sätt för att locka grupper som vanligtvis inte deltar eller kan uppleva motstånd att delta i befintlig verksamhet, men det är viktigt att planera riktade insatser så att de inte blir i sig utpekande eller särbehandlande, och med ett långsiktigt perspektiv där de förhoppningsvis till slut är överflödiga.

*Hallen här hade en nybörjarkurs för tjejer, det lockade äntligen en del! Idag finns det 10-15 tjejer i klubben. Jag tror att separatism kan vara en nyckel till en början, sen smittar det av sig och lockar fler tjejer.*

Många av de kvinnor som uttalat sig i kartläggningen berättade att de börjat med squash just för att de följt med en bror eller pojkvän, kanske kan ett evenemang där aktiva bjuder med sig någon vara en idé för att visa upp sporten för fler.

---

## Jämlikhet

I kartläggningen används båda begreppen jämställdhet och jämlikhet. Jämställdhet handlar om kön och innebär att kvinnor och män (och flickor och pojkar) ska ha samma rättigheter, skyldigheter och möjligheter. Jämlikhet innefattar alla diskrimineringsgrunder men även andra faktorer som socioekonomi, och innebär att alla människor ska ha samma rättigheter, skyldigheter och möjligheter, oavsett till exempel hudfärg, ålder, religion, sexuell läggning, funktionsvariation, kön eller könsidentitet.

Denna kartläggning utgår från Riksidrottsförbundets målbild för 2025 "Vi ska spegla Sveriges befolkning", och syftar till att få en bild av hur förbunden arbetar med jämlikhet och inkludering. Svaren från enkäten visade att framförallt kön och ålder är de diskrimineringsgrunder förbundet och den egna föreningen mest arbetar med. För att öka deltagande och representation baserat på andra diskrimineringsgrunder och nå nya grupper kan det, som tidigare nämnt, vara på sin plats att utbilda förbunds- och föreningsstyrelser kring normer och hur vi skapar inkluderande miljöer.

För att i större mån kunna uppfylla Riksidrottsförbundets mål att spegla Sveriges befolkning kan även riktade insatser för att nå nya målgrupper vara en del av lösningen, och samtidigt sprida squashen som sport. Bland de insatser som det önskas mer av i enkät och intervjuer finns flera intressanta förslag. Det visar att det finns mycket kunskap om inkluderande arbete runtom bland föreningar och klubbar, så att samla tankar och förslag för en gemensam strategi blir något för förbundet att ta tag i. Här är kommentarer från enkäten:

*Vill vi nå ut bredare behöver vi utveckla vad vi vill uttrycka som en framgångsrik squashverksamhet. Vi behöver även göra målgruppsanalyser och fundera på hur vi ska utveckla verksamheten för att nå ut till underrepresenterade grupper. Det finns metoder inom Normkritisk verksamhetsutveckling som man kan använda sig av.*

*Squashsverige leds av personer som är uppfostrade av Squashsverige. Vi behöver få in nya perspektiv för att utveckla squashen in i framtiden.*

*Vi behöver mer praktisk information hur förbund kan jobba med jämställdhet, till exempel från tidigare projekt.*

*Det vore bra om frågan prioriteras av förbundet tillsammans med föreningarna*

*Vi behöver jobba riktat och uppsökande för socioekonomiskt svagare grupper.*

---

*Vi måste förankra frågan om inkludering i verksamheten och inte bara ha den som någonting som görs för att det är "nödvändigt".*

*Vi borde ha någon som hjälper till att se över verksamheten och på plats bidrar i hur vi kan tänka nytt och annorlunda.*

*Mer marknadsföring av det som görs, jag tror inte detta når annat än aktiva i förbundet.*

### 3. Slutsatser och rekommendationer

Squash är en ganska liten sport i Sverige idag, med en relativt homogen grupp utövare. Medelåldern är hög och drygt 80 procent av de aktiva är män och pojkar. Arbetet med inkludering behöver, förutom att skapa trygghet internt för alla som är aktiva, signaleras externt för att locka nya medlemmar och bredda den bild som till viss del existerar idag av squash som en traditionellt manlig sport, tillgänglig för ett fåtal. Med tydligt strategiskt arbete kan inkludering vara just det som gör att squashen har en framtid som idrott i Sverige.

#### **Rekommendationer (utan inbördes ordning):**

1. Se till att Squashförbundets värdegrund har en tydlig och framträdande plats på hemsidan. Om det inte finns en egen värdegrund bör förbundet prioritera att ta fram en sådan, med definitioner av vad värdeorden betyder just för aktiva inom squash.
2. Förankra arbetet med jämlikhet och inkludering så det har en hemvist inom förbundet. Koppla till exempelvis verksamhetsutveckling och medlemsrekrytering så att det prioriteras och lyfts.
3. Skapa en tydlig handlingsplan för att jämna ut könsbalansen inom svensk squash. Sätt tydliga mål på både kort och lång sikt och koppla konkreta aktiviteter, till exempel separatistiska events, till målen. Använd gärna bifogad mall.

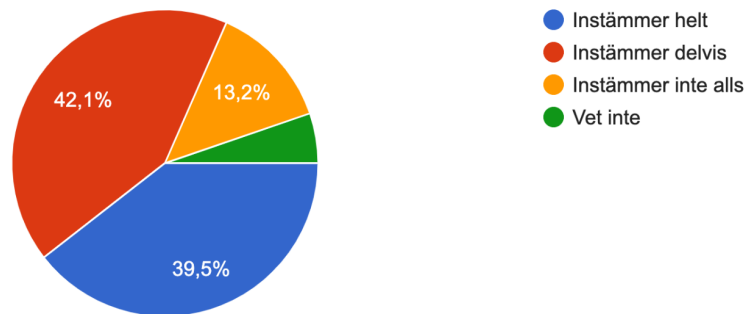
- 
4. Skapa en tydlig handlingsplan för att nå och attrahera nya målgrupper. Koppla konkreta aktiviteter till målen, till exempel marknadsföring, riktade event eller kampanjer.
  5. Ta fram en plan för kompetensutveckling inom inkludering, till exempel genom Trygg Idrott. De utbildningar som finns tillgängliga kan lyftas in i utbildningstrappan, och förbundet bör se över vilka behov av ytterligare utbildningsinsatser som finns.
  6. Utbilda tränare/ledare i inkluderande ledarskap, så att de blir trygga punkter för de aktiva att vända sig till vid behov.
  7. Det finns inga länkar till rutiner eller riktlinjer för en trygg och inkluderande verksamhet på hemsidan. Det är bra om det finns en funktion för att kunna rapportera missförhållanden eller kränkningar, samt information om vad som gäller vid anmälan, vem som nås av den och vilka åtgärder som väntar efter.
  8. Förtydliga kommunikationen från förbundet kring varför inkluderingsarbete är viktigt, och hur det kan se ut inom just squash. Signalera tydligt på alla nivåer av engagemang i squash att detta är ett prioriterat område. Använd till exempel den funktion som fanns på gamla hemsidan med Goda exempel, den skulle kunna användas för att sprida goda inkluderingsideer.
  9. Gör en översikt över vilka personer som ingår i Squashförbundets kommittéer. Finns en hierarki eller statusskillnad mellan olika kommittéer, hur uttrycks det och finns det anledning att jämna ut könsbalansen i kommittéerna?
  10. Se över hallar och andra miljöer där aktiva vistas och kartlägg var exkludering kan uppstå. Finns omklädningsrum för alla? Är lokalerna tillgängliga?
  11. Samarbeta med hallägare kring en uppförandekod, där fokus på inkluderande bemötande och attityd ingår. Ta ansvar som förbund att göra squash till en sport för alla.
  12. Lyft de socioekonomiska aspekterna av alla möjlighet att delta. Samla och sprid föreningarnas och klubbarnas exempel på lösningar. Finns möjligheter till avbetalning, sponsorskap, subventionerade avgifter?

---

## 4. Bilaga 1: Statistik från enkäten

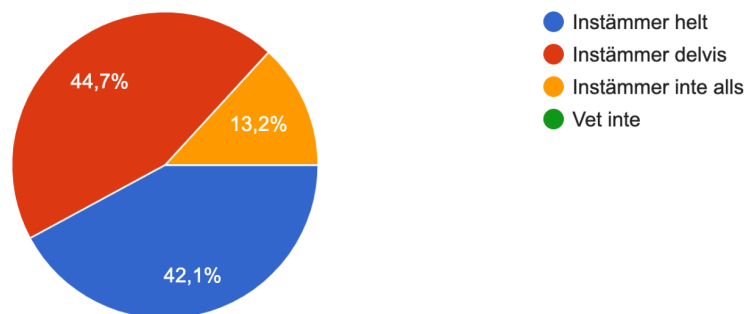
1. Jag upplever att Svenska Squashförbundet arbetar aktivt med inkludering och att få många att känna sig välkomna. (Möjlighet att kommentera efter fråga 6.)

38 svar



2. Jag upplever att min egen förening arbetar aktivt med inkludering och att få många att känna sig välkomna. (Möjlighet att kommentera efter fråga 6.)

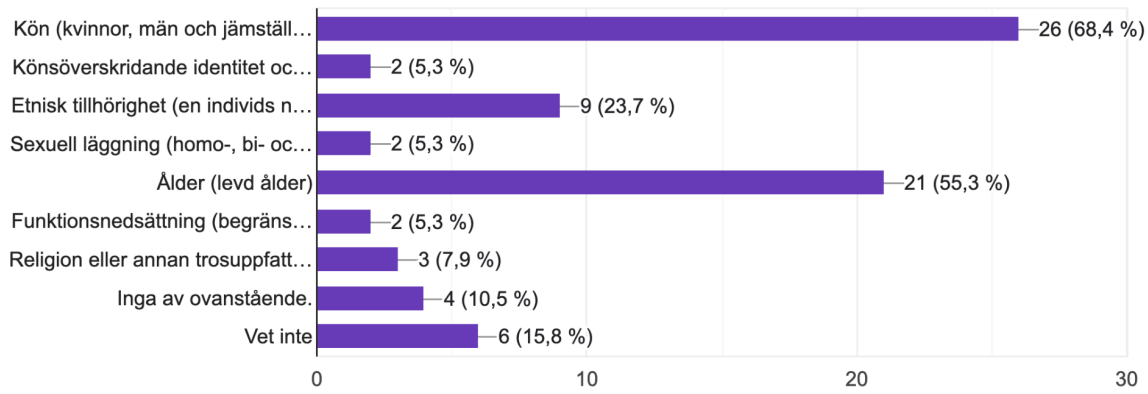
38 svar



---

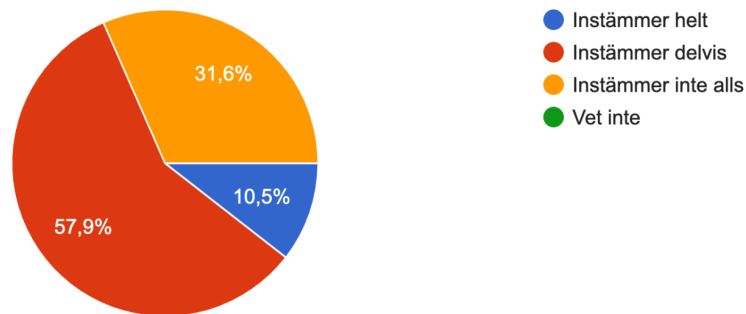
3. Det finns sju diskrimineringsgrunder. Kryssa i de du upplever att Svenska Squashförbundet arbetar aktivt med. (Möjlighet att kommentera efter fråga 6.)

38 svar



5. Upplever du att socioekonomiska förutsättningar (så som egen/föräldrars inkomst- och utbildningsnivå, bostadsort, familjesituation) påve...sh idag? (Möjlighet att kommentera efter fråga 6.)

38 svar

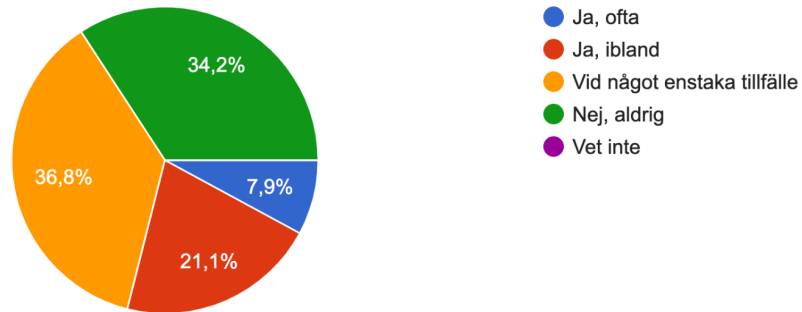




---

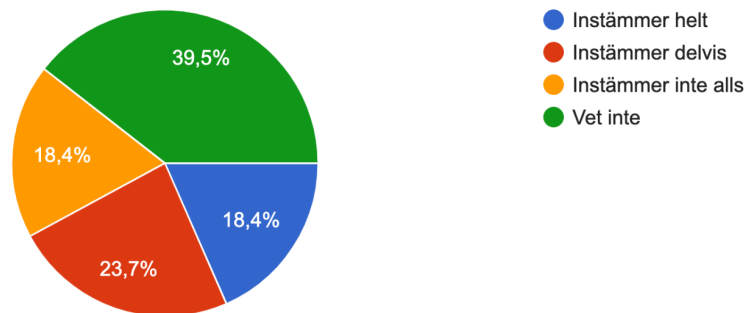
7. Har du upplevt ett diskriminerande språkbruk, skämt och/eller jargong i samband med träning/tävling/möten? (Möjlighet att kommentera efter fråga 11.)

38 svar



9. Upplever du att det finns god kompetens inom området jämställdhet och inkludering i Svenska Squashförbundet? (Möjlighet att kommentera efter fråga 11.)

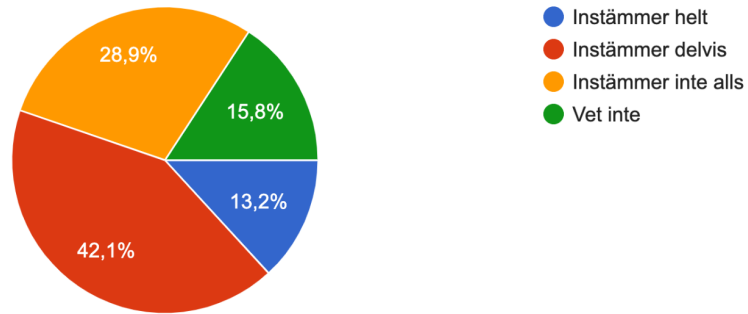
38 svar



---

11. Upplever du att det finns någon på din förening eller på Svenska Squashförbundet som du kan vända dig till om inkluderingsfrågor?

38 svar



# Handlingsplan för inkludering

*Vad ska er plan heta? Välj med fördel ett unikt namn gärna med koppling till er idrott.*

---

## **Inledning - varför? (syfte)**

*Vad i rapporten vill ni gå vidare med i ett första steg? Använd gärna kartläggningen som utgångspunkt. Beskriv hur det är relevant för er verksamhet, ert "varför".*

## **Definitioner:**

*Vilka ord och begrepp kräver en definition i detta arbete?*

## **Målgrupp:**

*Vilka berörs av planen? Är det både anställda och ideella?*

---

## **Fokusområden**

*Vilka områden inom verksamheten är särskilt viktiga att fokusera på just nu? Utgå gärna ifrån rekommendationerna i rapporten.*

### **1. Fokusområde:**

### **2. Fokusområde:**

### **3. Fokusområde:**

---

## **Mål och metod**

---

---

## Mål:

*Mål bör vara specifika, mätbara, attraktiva, realistiska och tidsatta.*

## Åtgärd:

*Åtgärd är en aktivitet som tar er närmre målet. Ett delmål.*

## Hur:

*Vilka verktyg behöver ni?*

---

## Aktiviteter och planering

*Här är det viktigt att välja EN ansvarig person, detta betyder inte att den personen ska göra det själv. Sätt realistiska datum.*

Aktivitet	Ansvarig	Datum	Uppföljning

---

## Idéer för framtiden?

*Här lägger du sådant du inte vill tappa bort eller glömma men som du inte ska ta tag i just nu. Det kan vara rekommendationer ni valt att prioritera längre fram.*

***Den som har gjort något har alltid gjort mer än den som inte gjorde något!***