



**Jobbar din förening  
med jämställdhet?**

# Jämställdhet för en framgångsrik idrott

2025 har vi en jämställd idrott. Idrottsrörelsen ser en jämställd verksamhet som en förutsättning för, och ett tecken på, en framgångsrik idrott. Män och kvinnor har samma makt att forma idrotten och sitt deltagande i idrottsrörelsen. Möjligheterna är lika för alla oavsett kön, att utöva och leda idrott. Alla som vill, oavsett kön, ska få vara med i föreningsdriven idrottsverksamhet.

Idrotten utformar verksamheten så att den ger alla som deltar en trygg gemenskap. Män och kvinnor har lika stort inflytande i beslutande och rådgivande organ. Arbetsformer och fördelning av uppdrag utformas så att män och kvinnor har lika stora möjligheter att medverka. Idrottsrörelsen tillämpar jämställdhetsintegrering i sin verksamhet.

## CHECKLISTA

1. Är vår idrott jämställd? Är både killar och tjejer välkomna till vår förening?

---

2. Finns det lika många kvinnor som män i vår styrelse?

---

3. Finns det både män och kvinnor i valberedningen?

---

4. Arbetar vi för att ha lika många kvinnliga som manliga ledare i föreningen?

---

5. Har våra ledarna, oavsett kön, likvärdig utbildning?

---

6. Har killar och tjejer, lika förutsättningar, att få de attraktiva träningstiderna?

---

7. Fördelas de ekonomiska resurserna lika mellan tjejer och killar i er förening?

---

---

8. Exponeras alla lag (herr- och damlag, pojk- och flicklag) lika mycket i sociala medier?

---

---

9. Är tränings- och matchkläder anpassade för tjejer respektive killar?

---

---

10. Har alla lag samma förutsättning till ombyte kopplat till träning och match?

---

---

11. Har damer och herrar samma förutsättningar vid bortamatch/tävling?

---

---

12. Finns det inskrivet i föreningens policydokument/verksamhetsidé att föreningen ska arbeta för en jämställd idrott?

---

---

Jämställd idrott  
i min  
förening!

Sammen for

## KONTAKTUPPGIFTER

Lisa Fallhagen, idrottskonsulent

Mobil: 070-289 90 34

E-post: [lisa.fallhagen@rfsisu.se](mailto:lisa.fallhagen@rfsisu.se)

Klara färdiga jä



Halland