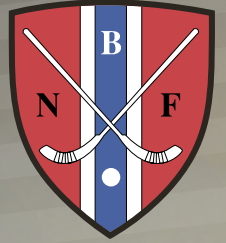


Info fra NBF Dommerkomité for innebandy



Fokusområder sesongen 2025-2026

Det er fortsatt nødvendig å rette fokus på arbeidsmiljøet til kamplederne. For å skape ett godt arbeidsmiljø, må vi følge og bruke regelverket. For å skape tillit til utøverne er det viktig å vise at vi også tar deres arbeidsmiljø på alvor. Dommerkomiteen presenterer dermed følgende fokusområder:

Beskytte spillerne
Regelverket skal følges
Arbeidsmiljø for kamplederne

Ved å fokusere på disse tre punktene vil det bli B-R-A!

Ved å beskytte spillerne og følge regelverket, vil kamplederne allerede ha startet på å gjøre noe med sitt arbeidsmiljø!



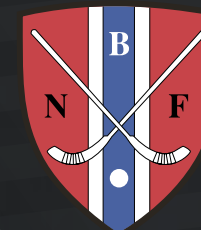
Beskytte spillerne

Dommerkomiteen ønsker at kamplederene våre skal ha ett hovedfokus på spillernes sikkerhet og helse. Vi klarer ikke å unngå alle uønskede situasjoner/ taklinger, men ønsker å forhindre disse så langt det lar seg gjøre. +

Selv små hendelser kan eskalere. Klarer dere som kampledere å håndtere små hendelser (eks. slag, som det er mange av i en kamp), vil dere forhindre at spillere ønsker å ta igjen/hevne seg. Med forebyggende kommunikasjon og gode utkvitteringer vil spillere og lagledere vite hva dere har sett og lettere forstå din handling.

En **utkvittering** er når kampleder kommuniserer etter en situasjon. Eksempler på utkvittering kan være «spill på», «like gode», «fordel».





Regelverket skal følges

Regelverket har gjort det enklere for våre kampledere å finne riktig knagg knyttet til den handlingen som foretas.

Om kamplederne bruker knaggene i de riktige situasjonene, mener dommerkomiteen at tilliten mellom spillerne og kamplederne vil øke. Begrepene er som kjent:

Uforsiktig	En handling som ikke er gjennomtenkt eller hvor det ikke er tatt nødvendige forhåndsregler. Anses mildere enn en uforsvarlig handling.
Uforsvarlig	En handling som ikke tar hensyn til konsekvensene for motstanderen. Det anses mer alvorlig enn uforsiktig, men mildere enn å opptre voldelig.
Voldelig	En handling hvor det er brukt overflødig kraft og alvorlig utsetter motstander for fare. Det er ansett som mer alvorlig enn uforsvarlig, men mildere enn å opptre brutalt.
Brutal	En hensynsløs eller brutal handling. Oppfattes som mer alvorlig enn voldelig.



Info fra NBF Dommerkomité for innebandy

Dommerne påvirker også sitt eget arbeidsmiljø!

Dommerne bør derfor tenke på følgende:

- 🧢 Ha en positiv væremåte på banen og gjerne et glimt i øyet under kommunikasjon med lagledere/spillere
- 🧢 Unngå helt å være forutinntatt. Du, som dommer, skal ikke ta med deg tidligere (negative) opplevelser inn i en kamp
- 🧢 Innby til en forståelse gjennom samtale før kamp, evt. etter kamp (om forholdene ligger til rette for dette)





Dommerne påvirker også sitt eget arbeidsmiljø!

Dommerne bør derfor tenke på følgende:

- 🧢 Prat før kamp med laglederne om trivielle ting for å bli bedre kjent.
Bygge relasjon. Blir man litt bedre kjent, øker terskelen for negative ytringer
- 🧢 Balansere kommunikasjonen bedre med begge lag – særlig før kamp.
Sett av like lang tid for å snakke med ledere i begge lag, selv om du skulle kjenne den ene bedre enn den andre
- 🧢 Ta tak i ting, under kamp, tidlig – ikke la det eskalere.
Dette gjelder særlig tilløp til protester eller mishagsytringer
- 🧢 La andre slippe til med sin mening. Det kan være verdt tiden



Info fra NBF Dommerkomité for innebandy



Dommerkomiteen forventer at

- ... alle involverte utviser en normal grad av folkeskikk.
- ... kamper gjennomføres slik at alle aktører har respekt for hverandre.
 - *Det er for stor forskjell på hva enkelte oppfatter er «innafor» på idrettsarenaen og på sin sivile jobb.*
- ... alle involverte bidrar til å skape en best mulig kampopplevelse!



