

Blicken upp, mobilen ner: Ki-DS och Dalecarlia Cup ger 580 lag en mer närvarande fotbollssommar

Nytt samarbete inför sommarens ungdomsturnering i Dalarna inför digitala riktlinjer för spelare, ledare och föräldrar – med fokus på gemenskap, vila och ren spelglädje framför skärmtid.

Gräsrotsrörelsen Ki-DS Bättre Digital Barndom inleder ett nytt samarbete med Dalecarlia Cup inför sommarens efterlängtade ungdomsturnering, som i år välkomnar 580 fotbollslag från hela Sverige. Tillsammans introducerar de en uppsättning digitala riktlinjer som ska hjälpa spelare, ledare och föräldrar att lyfta blicken från skärmen och gå upp i turneringsupplevelsen på plats.

Ki-DS är en föräldradriven ideell organisation som arbetar för en friskare och mer balanserad barndom. Genom samarbetet vill organisationerna värna ungdomsidrottens kärnvärden – laganda, livslånga vänskaper och samarbete genom delade vinster och förluster – som alla upplevs bäst live.

"Vi är glada att välkomna 580 lag till Dalarna i sommar och att gå i bräsch för det här initiativet tillsammans med Ki-DS. Fysiskt aktivitet och rörelse ger energi, glädje och bättre hälsa. Vi tror på att sätta närvaro och gemenskap före skärmar. Tillsammans skapar vi minnen för livet."

Johanna Olsson, Cupgeneral på Dalecarlia Cup

Synligt på plats under turneringen

- **Infokort vid incheckning:** Varje lags incheckningskuvert innehåller ett A5-vykort som sammanfattar de nya digitala rekommendationerna.
- **Kampanj på området:** Pedagogiska affischer och samtalsöppnare visas på centrala platser – i skolor (lagboenden), matsalar och omklädningsrum.

"Några av mina finaste barndomsminnen kommer från sommarläger och cuper – sena kvällar med kompisar, skratten mellan aktiviteterna och känslan av att höra till. Det är sådana ögonblick som stannar kvar långt efter att sommaren är över."

Initiativet svarar mot en växande oro för hur överdriven skärmtid påverkar barns fokus, mentala återhämtning och engagemang – och vill samtidigt bidra till att vända trenden med minskat deltagande i ungdomsidrotten.

Fem fokusområden för en mer närvarande cup

För att hjälpa lagen att få ut mesta möjliga av turneringen lyfter Ki-DS och Dalecarlia Cup fram fem enhetsfria miljöer:

1. **Omklädningsrum (mobilmfri zon):** För integritet, trygghet och personlig säkerhet ska alla telefoner lämnas utanför omklädningsrum och duschar. Det skapar en avslappnad miljö för lagsnack och kamratskap.
2. **Skärmfria matsalar:** Forskning visar att redan en synlig telefon på bordet försämrar det aktiva lyssnandet. Lägg undan skärmarna under måltiderna – för att umgås, skratta och ladda batterierna tillsammans.
3. **Gemensamma sociala ytor:** När deltagarna tittar upp från flödena uppstår spontana möten, roliga stunder och nya vänskaper.
4. **Matcher och arenor:** Hejarop live ger en helt annan energi än att se matchen genom en kameralins. Studier tyder på att barn känner större trygghet och glädje när fokus ligger på upplevelsen – inte på hur de ser ut på en skärm.
5. **Enhetsfria sovsalar:** Återhämtning är avgörande för prestationen. Eftersom skärmtid före läggdags stör djupsömnen uppmuntras ledare att samla in enheterna på kvällen, så att spelarna får maximal vila inför nästa dags matcher.

Lagen uppmuntras att prata igenom riktlinjerna tillsammans redan innan de packar väskorna. Allra bäst, menar arrangörerna, är att lämna skärmarna hemma – det enklaste sättet att bygga starka lagband och få ut mesta möjliga av cupen.

Mer information om Ki-DS arbete inom idrotts- och föreningslivet: ki-ds.org/idrott-och-foreningar

OM KI-DS

Ki-DS arbetar för en bättre digital barndom. Vi verkar för att barn och unga ska skyddas från skadliga digitala miljöer och system, och driver frågor om åldersgränser, plattformsansvar och föräldrars möjlighet att förstå de risker barn möter online – oavsett om miljön kallas socialt medium eller spel.

OM DALECARLIA CUP

Dalecarlia Cup är en årlig ungdomsturnering i fotboll som hålls i Dalarna, Sverige. Cupen vill främja kärleken till sporten, lagandan och skapandet av oförglömliga, livslånga minnen för tusentals unga idrottare, ledare och familjer varje sommar.

För mer information, kontakta:

Ki-DS Bättre Digital Barndom

Katie Dodd Syk, Grundare · katie@ki-ds.org · 076 171 8872

Dalecarlia Cup

Johanna Olsson, Cupgeneral på Dalecarlia Cup · johanna.olsson@ikbrage.se