



SVENSKA RUGBYFÖRBUNDET – PLAYER WELFARE-PLAN Svenska Rugbyförbundet

SVENSKA RUGBYFÖRBUNDET

PLAYER WELFARE-PLAN

En nationell strategi för spelares säkerhet



Innehåll

Innehållsförteckning	2
1. Inledning	3
2. Vision och mål	4
3. Organisation och ansvar	5
4. Medicinska protokoll	6
5. Hjärnskakningspolicy	7
6. Skadeförebyggande arbete	8
7. Utbildningsstruktur	9
8. Safeguarding	10
9. Plan- och miljörisker	11
10. Kvinnospecifik Player Welfare	12
11. Spelarbelastning och återhämtning	13
12. Livslång hälsa efter karriären	14
13. Skaderapportering och data	15
14. Antidoping	15
15. Implementeringsplan 2025–2029	16
16. Uppföljning och revision	17
Bilaga A: World Rugby Utbildningar	18
1. Inledning – Fördjupning	18
4. Medicinska protokoll – Internationell standard	18
5. Hjärnskakning – Fördjupning	18
6. Skadeförebyggande arbete – Utökning	19
7. Utbildningsstruktur – Utökning	19
8. Safeguarding – Fördjupning	19
10. Plan- och miljörisker – Fördjupning	20
13. Skaderapportering – Fördjupning	20
14. Implementeringsplan – Fördjupning	20



1. Inledning

Rugby är en av världens största kontaktsporter och har en lång tradition av att kombinera fysiskt spel med respekt, disciplin och fair play. Player welfare är idag World Rugbys högsta prioritet och har utvecklats till en systematisk vetenskapsbaserad struktur som vägleder nationella rugbyförbund i hela världen.

Internationellt har man sett en tydlig utveckling: rugbyförbund rör sig från att arbeta reaktivt — där säkerhet handlar om att hantera skador när de inträffar — till ett proaktivt ramverk där risker reduceras genom utbildning, medicinska standarder, miljöbedömningar, datainsamling och kontinuerlig uppföljning.

I Sverige befinner vi oss i en fas av uppbyggnad när det gäller Player welfare-arbetet. Denna Player welfare-plan är därför både strategisk, med fokus på långsiktig utveckling, och operativ, med konkreta åtgärder för att successivt stärka säkerheten i svensk rugby. Planen utgör ett styrdokument för hur Svenska Rugbyförbundet arbetar systematiskt med spelares säkerhet, hälsa och välmående, genom bland annat medicinska protokoll, utbildning, skadeförebyggande arbete, hjärnskakningshantering, Safeguarding, kontinuerlig uppföljning. Planens terminologi, struktur och fokusområden följer de standarder som anges av World Rugby och Rugby Europe och syftar till att säkerställa en trygg och hållbar rugbymiljö för alla spelare, ledare, domare och sjukvårdare inom svensk rugby.



2. Vision och mål

Svensk rugby ska tillhöra de säkraste kontaktsporterna i landet. Arbetet med Player Welfare ska vara integrerat på alla nivåer – nationellt, regionalt och lokalt i varje förening.

Målen följer World Rugby Domestic Player Welfare-kriterier:

- Nationell struktur och medicinsk ledning (CMO)
- Konsistenta medicinska protokoll och hjärnskakningspolicy
- World Rugby First Aid in Rugby (FAIR)-utbildning som miniminivå nationellt
- World Rugby Immediate Care in Rugby (ICIR)-utbildning som miniminivå i landets högsta serier
- Nationellt system för skaderapportering
- Etablerad Safeguarding-struktur
- Årlig rapportering och revision



3. Organisation och ansvar

Player Welfare är ett gemensamt ansvar. Svenska Rugbyförbundet har en etablerad struktur i enlighet med World Rugbys standard:

- Förbundsstyrelsen – beslutar och följer upp den nationella Player Welfare-strategin.
- Förbundsläkaren (Chief Medical Officer, CMO) – ansvarar för medicinsk policy, nationella protokoll och samverkan med World Rugby och Rugby Europe.
- Player Welfare-kommittén – samordnar allt Player Welfare-arbete och utformar riktlinjer, som kommuniceras till föreningarna. Kommittén ska sända ut nyhetsbrev om Player welfare till alla föreningar en gång per kvartal.
- Safeguarding Officer – ansvarar för trygg idrott och hantering av incidenter.
- World Rugby-licensierade medicinska utbildare – säkerställer kompetensnivå nationellt.
- Domarkåren – ansvarar för säkerhetsrelaterad regelimplementering.
- Föreningar – ansvarar för Akutåtgärdsplan (AÅP), utbildningar och lokal efterlevnad.



4. Medicinska protokoll

Svenska Rugbyförbundet följer World Rugbys medicinska protokoll och rekommendationer för akut omhändertagande, matchdagssäkerhet, utrustning, spelplansrisker och återgång till spel efter skada.

FAIR införs som miniminivå vid samtliga matcher i alla ålderskategorier säsongen 2026. Det måste finnas en person med aktiv FAIR-licens vid varje match. Samtliga domare kommer behöva gå FAIR-kurs för att få förnya sin domarlicens inför säsong 2026.

I de högsta serierna för damer och herrar införs ICIR som rekommendation säsongen 2026 och som miniminivå säsongen 2027, i enlighet med internationell standard. Detta innebär att en legitimerad sjukvårdspersonal (såsom fysioterapeut, läkare eller sjuksköterska) med en aktiv ICIR-licens ska finnas på plats vid alla matcher i de högsta serierna.

För samtliga spelplaner ska klubbarna ta fram en Akutåtgärdsplan (AÅP) som är uppdaterad, tillgänglig och förankrad hos ledare och spelare. Hemmalaget ansvarar för att AÅP ska skickas till bortalaget två veckor före varje match. AÅP ska uppdateras minst en gång årligen och följa rekommendationer från World Rugby. Player Welfare-kommittén kommer erbjuda stöd till klubbarna i deras arbete att ta fram AÅP och följa upp att de tas fram, uppdateras och kommuniceras.



5. Hjärnskakningspolicy

Svensk rugby följer World Rugbys Recognise and Remove-princip, som gäller vid alla nationella matcher:

- Vid misstänkt hjärnskakning ska spelaren omedelbart tas ur spel.
- Återgång till spel samma dag är förbjuden.
- En spelare med misstänkt hjärnskakning ska erbjudas bedömning av sjukvårdspersonal med erforderlig kompetens
- World Rugbys Graduated Return to Play (GRTP)-protokoll ska följas i alla åldrar, vilket innebär minst 21 dagar innan återgång till spel.

Alla tränare och domare ska genomgå World Rugbys hjärnskakningsutbildning, Concussion Management for the general public. Även spelare anpassas för spelare och vårdnadshavare till barn- och ungdomsspelare rekommenderas gå utbildningen. World Rugbys Concussion-app rekommenderas användas av spelare, vårdnadshavare och tränare.



6. Skadeförebyggande arbete

Aktivt och evidensbaserat skadeförebyggande arbete är centralt. Svenska Rugbyförbundet rekommenderar att World Rugbys skadeförebyggande träningsprogram Activate ska användas som del av uppvärmning inför alla träningar på alla nivåer.

Teknisk träning av tackling, kroppsställning och kontaktmoment ska prioriteras, särskilt inom ungdomsrugby. Alla spelare och ledare från U12 och uppåt ska genomföra World Rugbys Rugby Ready-utbildning. Alla tränare ska även genomgå World Rugbys Tackle Ready-utbildning och rekommenderas att implementera innehållet, som är användbart i alla åldersgrupper och nivåer av spel.

Belastningsstyrning och återhämtning är avgörande för att förhindra långvariga problem.

Förbundet inför till säsong 2026 nya regler för sänkt tacklingshöjd i enlighet med World Rugbys rekommendationer. Reglerna införs i alla åldersgrupper och tävlingar, förutom i de högsta serierna för damer och herrar. Studier har visat att de nya reglerna minskar risken för huvudskador.



7. Utbildningsstruktur

Den nationella utbildningsstrukturen omfattar:

- FAIR – miniminivå från 2026. FAIR-kurser kommer erbjudas i en högre utsträckning än tidigare för att möjliggöra för föreningarna att uppfylla den nya miniminivån. Fler World Rugby FAIR Educators kommer utbildas i februari 2026 för att möta detta behov.
- ICIR – rekommenderat i högsta serierna från 2026 och miniminivå i högsta serierna från 2027. Sveriges första ICIR-kurs hölls i februari 2025 och nästa ICIR-kurs med plats för 12 deltagare kommer hållas i Stockholm i februari 2026. Ytterligare en ICIR-kurs planeras hållas inför säsong 2026 för att möjliggöra för föreningarna att uppfylla den nya miniminivån.
- Rugby Ready – obligatorisk för alla spelare från U12 och uppåt.
- Tackle Ready – obligatorisk för alla tränare.
- Concussion management for the general public – online på World Rugby Passport, krav för ledare och domare. Rekommenderas även för spelare och föräldrar till barn- och ungdomsspelare.
- Safeguarding – obligatorisk för alla barn- och ungdomsledare.
- Keep Rugby Clean - obligatorisk för alla spelare från U14 och uppåt.
- Activate – utbildning för alla tränare.



8. Safeguarding

Svenska Rugbyförbundet följer Riksidrottsförbundets och World Rugbys riktlinjer om trygg idrott. Alla föreningar ska arbeta med:

- Belastningsregisterkontroller
- Tydliga rapporteringsvägar vid incidenter
- Incidenthantering
- Utbildning och föräldrainformation

En Safeguarding Officer (SO) ska utses under 2025, som ska genomgå utbildning genom World Rugby och Rugby Europe. SO kommer även vara medlem i Player Welfare-kommittén och arbeta med att ta fram, implementera och uppdatera förbundets Safeguarding-riktlinjer.



9. Plan- och miljörisker

Match- och träningsplaner samt miljöförhållanden ska riskbedömas före varje match. Detta inkluderar underlag, väderförhållanden, utrustning och säker zon kring planen. Checklistor för detta, enligt World Rugbys rekommendationer, ska tas översättas till svenska och anpassas till svensk miljö av Player Welfare-kommittén inför säsong 2026.

Alla konstgräsplaner ska följa World Rugbys Regulation 22 till säsong 2027.



10. Dam- och flickspelare

Planen tar hänsyn till kvinnliga spelares specifika fysiologiska förutsättningar. Utbildningsmaterial och rekommendationer framtagna av World Rugby och andra nationers rugbyförbund kommer kommuniceras till svenska föreningar och spelare.



11. Spelarbelastning och återhämtning

Belastningsstyrning är ett centralt område inom Player Welfare. Rekommendationer ges för varje åldersgrupp. Ungdomar ska ha minst en vilodag per vecka.

Turneringsspel och dubbla matcher ska regleras enligt World Rugbys riktlinjer.



12. Livslång hälsa efter rugbykarriären

Förbundet arbetar för att spelare ska kunna delta i rugby utan att riskera långvariga skadeproblem. Informationsmaterial tas fram i samverkan med förbundsläkaren.



13. Skaderapportering och data

Ett nationell struktur för skaderegistrering planeras införas stegvis under kommande år.

Katastrofala skador ska rapporteras enligt World Rugbys Catastrophic Injury-protokoll. En riktlinje för rapportering av katastrofala skador ska tas fram av Player Welfare-kommittén och spridas till samtliga föreningar inför säsongen 2026. När en katastrofal skada har inträffat i samband med träning eller match ska förbundsläkaren kontaktas via mail inom en vecka. Inga personuppgifter ska stå med i mailet, däremot kontaktuppgifter för fortsatt registrering och uppföljning. Följande skador ska rapporteras till förbundsläkaren:

- Ryggmärgsskador med en ASIA-klassifikation efter 48 timmar på A till D.
- Hjärnskador med Glasgow Coma Scale 48 timmar efter skadan på ≤ 12 .
- Dödsfall som inträffar i samband med rugbyträning eller -match.

En årlig sammanställning presenteras i Player Welfare Report.



14. Antidoping

- Svenska Rugbyförbundet arbetar enligt Antidoping Sveriges riktlinjer och har en Antidoping-plan. Denna plan ska uppdateras årligen Player Welfare-kommittén, som även ska säkerställa att den överensstämmer med World Rugbys riktlinjer.
- Förbundet rapporterar årligen till World Rugby via Fluxx.
- Samtliga spelare från U14 och uppåt ska genomgå World Rugbys onlineutbildning Keep Rugby Clean.



15. Implementeringsplan 2025–2029

2025: Utformning av struktur och Player Welfare-plan

2026: FAIR som miniminivå

2027: ICIR som miniminivå i högsta serierna

2028: Nationell skaderegistrering

2029: Full följsamhet till World Rugbys Player Welfare-guidelines



SVENSKA RUGBYFÖRBUNDET – PLAYER WELFARE-PLAN Svenska Rugbyförbundet

16. Uppföljning och revision

Planen revideras årligen av Player Welfare-kommittén och godkänns av förbundsstyrelsen.



SVENSKA RUGBYFÖRBUNDET – PLAYER WELFARE-PLAN Svenska Rugbyförbundet

Bilaga A: World Rugby Utbildningar

World Rugby Passport – Huvudsida: <https://passport.world.rugby/>

FAIR – First Aid in Rugby: <https://passport.world.rugby/firstaidinrugby/>

ICIR – Immediate Care in Rugby: <https://passport.world.rugby/immediate-care-in-rugby/>

Hjärnskakning: <https://passport.world.rugby/concussion/>

Activate Program: <https://activate.world.rugby/>

RugbyReady: <https://passport.world.rugby/rugbyready/>

Safeguarding: <https://passport.world.rugby/safeguarding/>