



RG webinar – Sosiale medier, 23.10.2020



Sosiale medier
Hvem – hva – hvordan – hvorfor

Charlotte Mæland, kommunikasjonsrådgiver
Norges Gymnastikk- og Turnforbund



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

TKRG inviterte til webinar med NGTFs kommunikasjonsrådgiver, Charlotte Mæland. Webinaret omhandlet hvordan vi kan manøvrere oss frem i en verden på sosiale medier, hva vi må passe på, hvordan vi vil fremstå og hva vi ønsker å formidle.

Her kommer en oppsummering fra webinaret.

Innhold

Velkommen og presentasjon	2
Hvem ønsker vi å være på sosiale medier?	3
Nettvett	5
Personvern.....	9





Velkommen og presentasjon

Leder i TKRG, Kristin Gilbert ønsket velkommen til alle som deltok. Dette webinaret var det fjerde og siste webinar fra TKRG i 2020. Kristin informerte om at det har vært en fin reise så langt og det blir nok lagt opp til flere webinarer i årene som kommer fra komiteen.

Charlotte Mæland var foredragsholder under dette webinar. Hun er ansatt i NGTF som rådgiver for medier og kommunikasjon. Hun informerte om at vi skal snakke om sosiale medier – hvem hva hvordan og hvorfor, inkludert fordeler, ulemper og hva vi må være ekstra observante på når vi er på sosiale medier.

Hvem er jeg?

			
Bakgrunn	Viking FK	Olympic Channel	NRK Sport
*Sport *Utdannelse	*Sosiale medier	*Sosiale medier *Store eventer	*Prosjektledelse og opplæring i sosiale medier

Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Charlotte involverte seg i idretten i tidlig alder med blant annet svømming og turn, før det var fotballen som fanget interessen. Hun gikk på idrettslinje på videregående og videre til bachelor i sportsjournalistikk i England. På samme tid som hun studerte hadde hun praksis i klubben Viking og var blant annet med på å starte opp en satsing på sosiale medier. I tillegg til til studier og praksisplassen i Viking jobbet Charlotte i lokalavisen.

Ferden videre gikk plutselig til Madrid hvor hun jobbet i Olympic Channel. Der fikk hun sitt første møte med sosiale medier i et mye større spekter. Hun arbeidet blant annet med store arrangementer som OL i Rio og tilegnet seg nyttig kompetanse om hvordan utøvere kan benytte sosiale medier m.m. I ettertid har hun jobbet for NRK med ansvar for å videreutvikle sosiale medier i NRK sport, samt opplæring av ansatte innenfor dette området. Hos NRK hadde Charlotte kontakt med flere utøvere som ga utrykk for et behov for å lære mer om sosiale medier og før hun startet i jobben hos NGTF fokuserte hun på nettopp dette hos idrettsutøvere, TV-personligheter og politikere for å hjelpe der det var behov.





Hvem ønsker vi å være på sosiale medier?

«Mindre avstand mellom hva man ønsker å bli oppfattet som og hva man faktisk oppfattes som»

- Hvem er du? Hva ønsker du å dele? Hvordan ønsker du å fremstå?
 - Vær deg selv, men hold enkelte ting unna sosiale medier
 - Har du en lidenskap eller standpunkt du ønsker å formidle? Bruk plattformene du har!
- Kontrollspørsmål:
 - Er dette noe jeg ønsker å se på sosiale medier selv?
 - Hvilken oppmerksomhet kan dette skape?



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Det er vanskelig å vite om det du ønsker å formidle er det som mottakere oppfatter det som. Her er det viktig med øving og å benytte seg av noen kontrollspørsmål. Tenk gjerne på dine forbilder og hva de legger ut – kan du hente inspirasjon fra det?

Tenk at du har ei søster eller en bror som er 5 år yngre enn deg – hva synes du det er greit at de legger ut og ser selv på sosiale medier?

Du har lov til å dele ditt private sosiale liv i sosiale medier om du ønsker dette, men for de som er over 18 år er det lurt å holde for eksempel alkohol unna det du deler. Vær bevisst den posisjonen du har som forbilde, om dette er for din bror eller søster, andre klassekamerater, venner og andre gymnaster i klubben.

Grunnen til at vi ønsker å snakke om dette er fordi dere kan alle være forbilder for andre uten at man selv kanskje tenker over det. Vi kan heller ikke forutse fremtiden og som utøver kan du plutselig få ditt gjennombrudd eller få mye oppmerksomhet rundt deg. I slike tilfeller kan andre finne deg på sosiale medier og lete frem gamle bilder og innlegg som kan gjøre at du fremstår i feil lys. Kan du stå for og forklare alle valgene du har tatt av ting du publiserer på sosiale medier? Dette kan gjelde bilder, video og tekst.

Det å være et forbilde strekker seg videre enn å gjelde kun utøvere. Trenere, foreldre, dommere m.fl. kan være forbilder og bør være oppmerksom på hva de poster på sosiale medier. Foresatte har for eksempel ansvar for hva de selv deler i sosiale medier, samt hva deres barn deler og hvordan de opptrer i sosiale medier.





The screenshot shows a report from Medietilsynet. On the left, there are two main bullet points: '90% mellom 9 og 18 år er på sosiale medier i Norge' with a sub-bullet 'Ønsker jeg å formidle til en 12-åring at dette er greit?', and 'Riktig markedsføring'. On the right, under the heading 'Barn og unge på sosiale medier', there is a list of statistics: 90% of 9-18-year-olds are on social media; 51% use one or more; from age 13, all are on social media; 80% use Snapchat; 65% use TikTok; 65% use Instagram; 51% use Facebook; and 95% use YouTube. The footer of the screenshot includes the NGTF logo and the text 'Norges Gymnastikk- og Turnforbund'.

Medietilsynet har gjennomført en undersøkelse om barn og unge på sosiale medier som viste at hele 90% av barn og unge mellom 9 til 18 år er på sosiale medier. Det at vi finner en så ung gruppe på sosiale medier betyr at vi må tenke på hvordan vi fremstår. Det er for eksempel mye kropp i idretten vår som er en naturlig del av sporten. Det betyr imidlertid ikke at vi ikke skal tenke over hvordan vi formidler dette ut til andre via sosiale kanaler.

Det kan være noen opplever å bli forespurt om å markedsføre produkter. Da er det viktig at vi er spesielt oppmerksomme på hva produktet er og hvordan dere markedsfører dette. Det er slik at flere blir felt månedlig for å reklamere på en måte som ikke samsvarer med reglene og lovene. Det arbeides blant annet spesielt med å redusere utseende- og kroppspress, og vi vet at barn og unge er spesielt påvirkelige fra sosiale medier. Vi snakker her om å både være gode forbilder og å samtidig passe på seg selv slik at vi ikke havner i problemer.

Som utøvere, trenere, dommere m.fl. må vi følge med på at vi ikke reklamere for noe som kan gjøre at vi bryter med regler, retningslinjer og verdier. Hvis man har ambisjoner om å nå landslagsnivå eller å konkurrere på internasjonale nivå er det regler for hva du kan markedsføre og ikke. Både IOC, FIG og Olympiatoppen har strenge regler og du kan bli felt for å markedsføre feil produkter. Landslagsutøvere må for eksempel få godkjent avtalen for samarbeidet mellom utøveren og en ekstern part av NGTF før de kan signere avtalen.

Det er viktig å huske også gamle ting vi har reklamert for eller publisert i sosiale medier kan gi deg problemer. Det er veldig kjedelig hvis man har postet noe negativt i sosiale medier som senere hindrer deg i å nå dine mål.



Nettvett

NETTVETT



- Uønsket oppmerksomhet
- Hvem eier rettighetene til bildet eller videoen du poster?
- Mobbing
- Åpen eller lukka profil?
- Inkludering



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Nettvett er et begrep som omfatter mye. Det handler hovedsakelig om å være bevisste på hva vi gjør i sosiale medier og å være bevisste på hvordan vi kan verne om oss selv og andre.

Når vi snakker om rettigheter til å legge ut stoff som andre har laget eller bilder andre har tatt kan det føles som en labyrint av regler og lover vi må forholde oss til. De fleste vil for eksempel tro at det er lov til å dele et bilde videre som de har sett på sosiale medier hvis fotografen er kreditert i bildet uten å gjøre noe mer. Det kan imidlertid bli sett på som stjeling med mindre du spør fotografen om å dele det og samtidig krediterer fotografen i for eksempel teksten til bildet.

Hvis du screenshotter et bilde fra en avis eller andre plasser og publiserer dette på sosiale medier direkte uten å gjøre stegene som er nevnt over er det definert som stjeling. Vi må alle forholde oss til det som heter Åndsverkloven. Denne loven sier at den som skaper et åndsverk, har opphavsrett til verket, og betegnes som opphaver.

Hva er så riktig måte?

Scanpix og andre byråer som har fotografer på arrangementer som EM, VM, YOG osv. har varslet at de kommer til å legge ned et større fokus på å finne brukere på sosiale medier som legger ut bilder uten tillatelse. Det er derfor veldig viktig at vi spør fotograf/den som eier rettighetene før vi benytter oss av materialet i sosiale medier og i tillegg krediterer. De fleste fotografer, spesielt i Norge, er på sosiale medier og da er det veldig ofte lett å få tak i de der for å spørre om tillatelse til å bruke bilder.

Har du vært med på en foto shoot med en spesifikk fotograf, er det avtalen mellom deg som utøver og fotografen som gjelder. Det er derfor lurt å avklare bruken av de bildene fotografen tar av deg i den sammenhengen slik at dere har noe å forholde dere til.



Er det noe vi har lov til å legge ut av bilder og videoer direkte?

Det som dere har filmet eller tatt bilde av selv, eller det som publiseres på gym og turn kan dere benytte. Fint om dere krediterer oss. Husk imidlertid at dere må ha samtykke fra personer som er med i bilder/videoer før dere kan publisere.

Hva med hvis vi filmer noe fra TV?

Det kan være dere ser dere selv eller andre på TV i en nyhetssending, reportasje, youtube ol. og ønsker å filme det med egen telefon og dele på sosiale medier. På lik linje med bilder og annet materiell må dere ha samtykke for å dele videre. Her er det flere som er strenge og det er spesielt strengt i forbindelse med de største konkurransene, som OL. Av erfaring er det ofte slik at noen er mer åpne for at utøverne kan få dele klipp og videoer videre enn forbundene, men her må vi passe på å lese gjennom reglene for konkurransene i forkant slik at vi ikke havner i uheldige situasjoner. Spør gjerne oss hvis dere er usikre i forkant hva som gjelder for konkurransen du skal delta på.

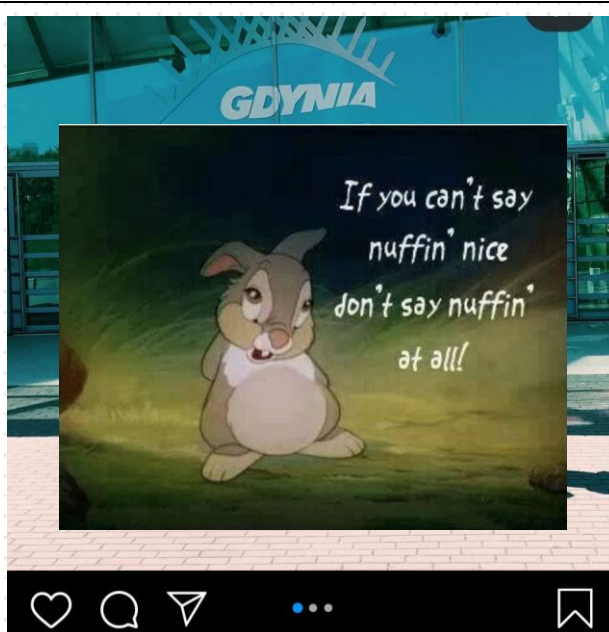
NGTF er i dialog med flere aktører for å vise grenene våre på TV. Hvis vi får på plass en avtale med noen av redaksjonene vil det være en paragraf som går på innhold på sosiale medier og vi håper da vi kan forhandle frem fri bruk for utøvere. Det er uansett viktig at dere setter dere inn i reglene når disse blir kjent for slike avtaler. Det kan ofte være slik at man får lov til å dele f.eks. 30 sekunder av et klipp og hvis dette overstiges kan man få bot. Slike bøter vil i så tilfelle gå til den som har brutt reglene, og bøtene kan bli enormt store.

Nettvett går også på det å være en god venn. Alle har et ansvar for å passe på at alle blir inkludert og at alle skal føle seg som en del av laget. Det er helt greit å ta bilder med familie og venner som er med, men husk også på ivaretagelse av lagvenninnene.

Vær en god venn

- Inkluder alle
- Spør om du kan publisere bildet
- Mobbing

- Regler som gjelder i samfunnet, gjelder også på nett





Når vi er ute i konkurranser og annen aktivitet regionalt, nasjonalt og internasjonalt er det viktig at vi passer på de vi reiser med. Her kan vi stille oss kontrollspørsmålet om noen er glemt? Tenk på hvordan du selv hadde følt det om alle tok bilder sammen, men du alltid var den som stod alene og ikke ble inkludert?

En annen ting å huske på er om det er greit å legge ut akkurat det bildet? Det handler om å passe på hverandre og passe på at alle har det bra. Selv om mange av dere driver individuelt eller er trener eller dommer for noen av gymnastene som er med, er dere likevel et lag eller en gruppe som trener, reiser og gjør mye sammen. Da er det en viktig tanke å ha med seg at alle skal ha det bra. Det å holde noen utenfor er en form for mobbing.


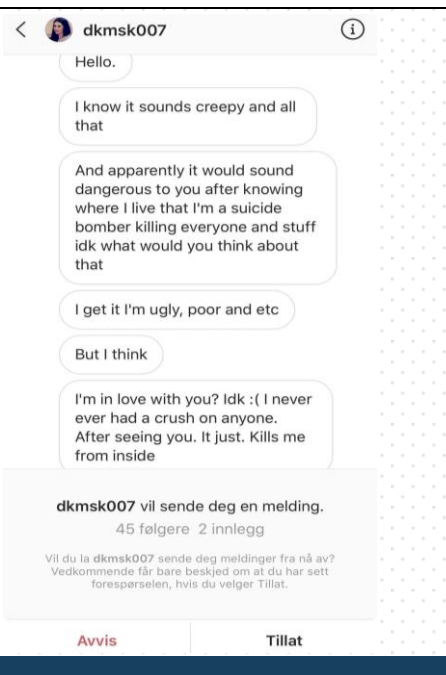
Mobbing på nett er en ting flere har satt fokus på, som Redd Barna og Medietilsynet. En god huskeregel er at regler som er i samfunnet, finnes også på internett.

Det at vi alle har et ansvar om å passe på hverandre, opptre med respekt for andre og å forholde oss til lover og regler er noe som foresatte anbefales å bruke tid på sammen med sine barn hjemme. Det er nulltoleranse for mobbing i samfunnet og på nett, men likevel forekommer dette i stor grad. Det er flere og flere som anmeldes for mobbing på internett. Det er viktig at vi er klar over at internett ikke er en annen verden. En fin regel er at hvis du ikke har noe fint å si om andre, så ikke si det.

Uønska oppmerksomhet/ netthets

- Snakk med en voksen
- Alltid screenshot
- Rapporter
- Steng profilen

- I de aller verste tilfellene:
anmeld personen/personene



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Noe som er veldig tungt og skremmende er netthets og uønsket oppmerksomhet. Det er slik at spesielt jenter kan være ekstra utsatt for netthets og uønsket oppmerksomhet. Vi håper at ingen av dere har opplevd eller kommer til å oppleve dette, men hvis dere havner i en slik situasjon ønsker vi å formidle noen verktøy for hva dere kan gjøre.





Først må du selv finne ut hva som er normalen for deg og hvor dine grenser går. #Metoo-bølgen gjorde at det ble tydeligere grenser for hva som er greit og ikke, men vi er alle sammen forskjellige.

Flere ignorerer en del slike tilfeller, men dette er veldig individuelt og vi skal også være litt forsiktige med å godta alt som kommer vår vei. Det kan spesielt være vanskelig å håndtere situasjoner der det er venner eller noen man kjenner som går over streken for det som du kjenner på at er greit. I slike tilfeller er det viktig at dere snakker med en voksen dere stoler på – om det er foreldre, familiemedlemmer, trener, lærer, hvem som helst – snakk om det som har kommet inn og diskuter om det er innenfor eller ikke, og hvordan dere skal håndtere det.

Foreldre har også et veldig viktig ansvar for å følge opp barna, og det å kunne ha en åpen dialog om hvordan man bruker sosiale medier er utrolig viktig. Medietilsynet og Redd Barna har veldig gode sider med foreldretips, så det anbefales på det sterkeste at foreldre sjekker ut disse sidene.

- <https://medietilsynet.no/barn-og-medier/sosiale-medier-slik-fungerer-de-og-dette-bor-du-tenke-pa/>
- <https://www.dubestemmer.no/voksne/foresatte>
- <https://www.reddbarna.no/vaart-arbeid/barn-i-norge/nettvett/barn-og-digitale-medier>

Hvis man får uønsket oppmerksomhet, enten det er seksuell undertone, hatytringer, mobbing og annet er det første du bør tenke på å ta bilde av det du har mottatt. Er det en så stor overtramp at det må anmeldes, er det lurt å ha dette bildet som bevis. Det kan også uavhengig av om det er en sak som anmeldes eller ikke være greit å ha beviset hvis man skal konfrontere noen med uønsket atferd på sosiale medier.

Det anbefales at man rapporterer tilfeller med uønsket atferd.

Et annet grep man kan ta er å ha en privat profil i en periode for å unngå at andre som du ikke ønsker å ha noen kommunikasjon med kan nå deg via den plattformen. Det er også en mulighet å blokkere personen etter man har rapportert de.

Det mest ekstreme skrittet man kan ta er å anmelde.




Personvern

Flere fikk nok med seg denne saken som omhandlet en av Norges største håndballstjerner.

Vi anbefaler på det sterkeste at dere tenker over hvilke bilder og type informasjon som dere har som kan bli spredd videre.

Det er også viktig å tenke på hvilke type bilder og informasjon som dere tar, oppbevarer og hva dere sender videre til andre.

Tenk også over sikkerhet ved lagring.



Private bilder av Nora Mørk på avveie

Da Nora Mørk ble klar over at private bilder var spredt på nett, ble livet snudd opp ned. – **Livet mitt har forandret seg veldig.**

NGTF Norges Gymnastikk- og Turnforbund

GDPR og personvern



- Spredning av privat innhold
 - Slettmeg.no
- Rett til å få bilder slettet
- Hvem kan vi legge ut bilder av?
- Egne personopplysninger
- Føre var



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

<https://slettmeg.no/> er en fin side å benytte dersom man ser at egne bilder blir brukt av andre enn seg selv i uønskede kanaler. Vi håper at ingen av dere opplever dette, men det skjer dessverre og da er det viktig at dere har verktøyet for hva dere kan gjøre i en slik situasjon.



Samtlige som benytter bilder, videoer eller informasjon som kan kobles til deg må ha samtykke for å dele. Hvis man i ettertid angrer på et samtykke man har gitt kan man gå til personen og be de om å slette dette. Vi har alle rett til å endre meningen vår og å trekke tilbake samtykket. Loven tilsier at vedkommende da skal slette det.

Det er viktig at også foresatte og trenere engasjerer seg på en god måte når det gjelder konflikter og hvis gymnaster nekter å slette bilder, legger ut bilder uten samtykket m.m. Snakk om hvordan vi behandler hverandre på sosiale medier.

Vi ønsker også å komme med en sterk oppfordring til samtlige om å aldri dele dine private passord og koder. Hvis du imidlertid har delt et passord anbefaler vi at du passer på å endre det så fort som mulig etterpå. Det er bedre å være forsiktig og føre var enn etterpåklø i disse tilfellene. Det anbefales også å det du har av personopplysninger ved å ha to- eller tre-tinns autentisering. Det vil si at man må gjennom flere trinn for å logge seg på. Dette anbefales fordi det er lettere å bli hacket i dag og du har et ansvar selv for å beskytte deg mot dette.

I NGTF har vi også et ansvar for personopplysninger. Landslagsutøvere har for eksempel i sine kontrakter at forbundet kan ta bilder/video til markedsføring eller innhold på våre plattformer. Men det betyr ikke at vi kan ha slike ting liggende i evig tid vi heller. På sosiale medier har alle som har vært på landslag og fått bilder/tekst/video publisert rett til å be oss om å slette enkelte ting. Til nå har vi i forbundet satt en grense for hvor lenge vi kan oppbevare det som ikke har en direkte historisk betydning på 6 mnd. Treningsvideoer som for eksempel ble sendt inn under den strengeste nedstengingen er slettet nå og har kun blitt benyttet med samtykke fra utøver (og foresatte).

Ønska oppmerksomhet

- Challenges
- Trending
- Ambassadør/influencer
- Korona





Det er også mange positive ting vi kan benytte oss av ved sosiale medier. Charlotte trakk frem videoen av Fredrikke og Marie Tynning-Bergestuen fra nedstengingen i vår som ble vist etter samtykke. Dette er et eksempel på en video som er veldig fin med dårlig vær, masse klær og likevel stå på vilje og idrettsglede i en ellers utfordrende tid.

I forbindelse med nedstengingen florerte det med mange forskjellige challenges. Dette var en fin måte å kommunisere med andre på, ikke bare venner, men også andre idrettsutøvere.

Vi anbefaler at hvis man ønsker å skaffe seg større synlighet i sosiale medier om å finne din stil, følg andre som er lik deg og bli med på deres challenges. Det er viktig at dere er dere selv og trives med det dere legger frem.

Vi har tidligere snakket om at dere må finne ut at hvem dere er og hvordan dere ønsker å fremstå i sosiale medier. Når dere vet dette er det lettere å bli med på challenges og å gjøre ting som «trender».

NGTF jobber med mange prosjekter på tv og andre kanaler og vi ønsker å knytte til oss gode ambassadører. Jo mer oppmerksomhet du får, jo mer henvendelser får du. Vi turnfamilien har vi flere utøvere på landslag som er ambassadører eller influencere for forskjellige merkevarer. Det er lurt å være litt smarte i valg av merkevarer eller såkalte «brands» man ønske å være ambassadør for, og man kan faktisk ta initiativ selv også.

Selv om vi nå nevner mulighetene av å benytte sosiale medier, betyr ikke det at dette er noe vi som forbund forventer eller krever av noen. Det er helt opp til den enkelte hva man ønsker å benytte fritiden sin på og hvor synlig man ønsker å være i plattformer på sosiale medier. Det er mange kule ting man kan gjøre på sosiale medier, men det betyr ikke at dette er noe som alle ønsker å ta del i, bruke tid på eller ønsker den synligheten det kan føre med seg. Det viktigste er å finne dere selv og være tro med dere selv. Ikke la dere påvirkes av alle rundt, det er det du selv vinner mest på.

Ved spørsmål som angår sosiale medier kan man sende henvendelse til Charlotte på Charlotte.maeland@gymogturn.no og/eller konsulent for din gren.

