



Riktlinjer och policy för Sandvikens GA

Innehåll:

Verksamheten, verksamhetsidé, värdegrund	sidan 2
Kärnverksamhet barn/ungdom	sidan 2-3
Kärnverksamhet SGA Active gruppträning	sidan 3
Stödverksamhet	sidan 4
Policy	
• Föreningspolicy	sidan 4
• Generell policy för ledare	sidan 4-5
• Policy för utbildningar	sidan 5
• Policy mot Alkohol, tobak, narkotika, doping	sidan 6-8
• SGA:s handlingsplan mot alkohol, tobak, narkotika, doping	sidan 8
• Policy mot sexuella övergrepp	sidan 9
• Policy mot mobbing och kränkande behandling	Sidan 9-10
• Policy Barn- och ungdomsledare	sidan 10-11
• Policy tävling	sidan 11
• Jämställdhetspolicy	sidan 11
• Resepolicy	sidan 11
Riktlinjer	
• Barn- och ungdomsgrupper	sidan 12
• Utbildningskrav och passning	sidan 12
• Tävlingsgymnastik	sidan 13
• Truppgymnastik/tävlingsverksamhet/utbildning	sidan 13-14
• AG-tävlingsverksamhet/utbildning	sidan 14
• Vad händer om föreningen inte följer kraven	sidan 14
• Sponsring	sidan 15
• Försäkringar	sidan 15
Att tänka på som ledare	
• Planera	sidan 15
• Organisera	sidan 15
• Leda	sidan 15
• Kontrollera	sidan 15
• Ansvara	sidan 15
• Ledartips	sidan 16

Detta dokument baserar sig på föreningens tidigare policy inom resp. områden samt riktlinjer från Svenska Gymnastikförbundets och Riksidrottsförbundets hemsidor.

Uppdelning:

Policy

Riktlinjer

Värdegrund

Verksamhetsanpassad information



Verksamhet

Sandvikens Gymnastikavdelningar (SGA) är medlem i Svenska Gymnastikförbundet, som är en av landets största idrottsförbund och vi följer förbundets stadgar och riktlinjer.

Verksamheten består av barn-, ungdoms-, trupp- och gruppträning inkl. vattengympa. Föreningen har ca 60 ledare med ansvar för våra grupper, som huvudledare eller assisterande ledare. Aktiviteterna bedrivs i Gymnastikens Hus och Sporthallen i Björksätra, Smassens skola, Murgårdsskolan, Kyrkskolan i Årsunda, Gymmix Center på Jernvallen, samt vattengympa i bassängen på sjukhuset. Kansliet finns på Jernvallen.

Verksamhetsidé

SGA vill på alla nivåer bedriva träning så att den utvecklar människor positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt.

I vår förening vill vi att alla ska trivas. Vi har alla åldrar och kategorier på medlemmar och det vill vi värna om. Alla är välkomna att träna med oss, oavsett ambitionsnivå.

Detta uppnår vi genom:

- att** erbjuda träningsformer av hög kvalitet väl anpassad till människors olika behov
- att** stärka det ideella ledarskapet genom att erbjuda en kvalitativt hög utbildning till den enskilde ledaren
- att** med kraft framhålla att gymnastiken har en betydelse för friskvården i Sandvikens kommun

Som gymnast/ledare i SGA ska jag:

- vara en god förebild och representant för föreningen i alla sammanhang genom att uppföra och uttrycka mig på ett bra och positivt sätt.
- på tävling uppträda sportsligt gentemot både lagkamrater och medtävlanden.
- avstå från alla former av dopning och droger.
- stötta och hjälpa mina kamrater i med- och motgångar.
- alltid göra mitt bästa utifrån mina förutsättningar

Värdegrund

Vi utvecklas och gläds tillsammans och lär för livet (Rörelse genom livet).

I SGA är det viktigt med en positiv föreningsanda, en positiv och engagerad styrelse samt positiva och engagerade ledare som utvecklar deltagarna i en positiv riktning.

Alla i SGA ska uppleva glädje och gemenskap samt känna sig delaktiga i utvecklingen.

Barn och ungdomar har rätt att idrotta och utvecklas i en trygg miljö och bemötas med respekt. SGA ska ha ett gott samarbete med andra föreningar inom regionen samt organisationer och företag i Sandvikens kommun. Vi ska skapa ekonomiska möjligheter för att kunna bedriva en professionell verksamhet. Vi ska revidera våra Riktlinjer och policy vartannat år.

Kärnverksamhet Barn/trupp/tävling

Aktiva

Hos oss börjar man med "Liet&Stor" från 2 års ålder för att sedan fortsätta med barngymnastik, grundträningsgrupper, trupp-gymnastik eller AG. I våra grupper kan åldrar blandas. Om grupperna är fulla finns ett kösystem. Föreningen är beroende av tillgång på halltider och ledare för att kunna bedriva träning och starta nya grupper.

Liten&stor-gymnastik 2-4 år

Vi fokuserar på barnens motoriska grunder. Gå, springa, klättra, krypa, hoppa, hänga, rulla m.m. På ett lekfullt sätt tar sig barnen igenom redskapsbanorna med hjälp av en medföljande vuxen och våra ledare:



Grundgymnastik 4-10 år

I dessa grupper tränar man 1 gång i veckan 1 - 1,5 timme per gång. Här lär vi oss grunderna i gymnastik. Vi fokuserar mycket på grundstyrka och motorik för att få en bra grund. I Grundgymnastik nivå 3 kan man få börja tävla om ledaren tycker att det skulle fungera.

Truppgrupper 10 år och uppåt

Dessa grupper är öppna för nya gymnaster och här bedrivs träningen 1-2 gånger i veckan. Vi fortsätter träna grunder men ökar svårighetsgraden succesivt beroende på deltagarnas kunskapsnivåer. De gymnaster som vill och som är redo får delta i för lagen lämpliga tävlingar.

Tävlingsgrupper (Trupp och AG)

Här satsar individerna på tävlingsgymnastik med fokus på att nå elitnivå. Inläring av mer avancerade övningar och perfektion av utförande. Till dessa grupper kan man inte anmäla sig utan anmälan sker vid provträningar om plats finnes.

Parkour/Freerunning 7 – 10 år

Att ta sig från punkt A till punkt B på snabbast, smidigaste och effektivaste sätt möjligt. Att se varje hinder som en möjlighet och att utveckla sin fysiska och psykiska kapacitet genom träning för att överkomma allt svårare hinder! Här testar vi gränser, övervinner mentala spärrar och trivs oerhört bra med gemenskapen med andra som är som oss själva.

Kärnverksamhet SGA Active gruppträning

Aktiva

Föreningens gruppträningverksamhet riktar sig till kvinnor och män och vårt utbud av gruppträning ska vara anpassad till olika behov och förutsättningar, hålla hög kvalitet och vara lättillgänglig. Alla ska kunna delta efter egen förmåga och på sina egna villkor.

Träning

Just nu erbjuder SGA::

- Core/styrka
- Funktionell träning
- Styrka
- Spinning
- Tabata plus
- Zumba
- Free power
- Soma Move
- Gympa/fotboll
- Vattenpass

Ledare

- Varje grupp har en ansvarig ledare.
- Ansvarig ledare ska vara minst 16 år.

Anläggningar och materiella resurser

Gruppträning sker i Gymmix Center på Jernvallen, i Murgårdsskolans gymnastiksal samt Västberga i Storvik

I Gymmix Center finns

- Egen musikanläggning
- Spinningcyklar, hantlar, hopprep, mattor, vikter



Stödverksamhet

Organisation

Vi har en styrelse bestående av ordförande samt minst 5 ledamöter. Alla i styrelsen har varsitt ansvarsområde. Vi har en valberedning samt en extern revisorer.

Ekonomi

Intäktskällor för föreningen är terminsavgifter, medlemsavgifter samt kontantstöd från kommunen. Kostnader för föreningen är i huvudsak lokalhyror, löner till kanslipersonal, arvoden till ledare, utbildningar, STIM och SAMI avgifter, olika förbundsavgifter, försäkringar, licensavgifter samt material- och redskapsinköp.

Information och marknadsföring

Föreningen sprider sin information via hemsidan, Facebook och Instagram samt annonser i lokalpress vid terminsstart och vid arrangemang såsom tävlingar och uppvisningar

POLICY

Föreningspolicy - Gymnastik för alla

- Alla är lika värda.
- Gymnastiken skall ge ett livslångt intresse (*"Rörelse genom livet"*)
- Barn och ungdomar skall känna en social trygghet inom föreningen.
- Tävlingsverksamhet skall bedrivas under lekamma former (helst med inriktning att barnen tävlar mot "sig själv").
- Föreningens skall arbeta för att sprida kunskap om hur droger, alkohol och tobak negativt påverkar oss människor i såväl idrottslivet och i vardagen.

Generell policy för ledare

När ny ledare börjar ska hon/han informeras om:

- riktlinjer och policy
- styrelsen, dess ledamöter och deras funktioner.
- hemsidan_ och dess innehåll
- de olika lokalerna och hur nycklar till dessa rekvireras.
- närvarorapportering
- musikanläggningar/redskap – hur de fungerar och rutinerna (inlåsning m m).
- utbildningsmöjligheter
- ersättning/arvode.

En ledare i SGA åtager sig att:

- visa gott ledarskap, -vara inspirerande-, och -ta ansvar för sin grupp,
- ta del av och skriva under ledarkontraktet.
- i god tid vid sjukdom eller frånvaro kontakta ersättare (ingår i ledarkontraktet)
- aldrig ställa in ett pass om inte synnerligen goda skäl finns. Om så är fallet ansvarar ledare för att informera föräldrar/gymnaster och ev. sätta upp en lapp på dörren till lokalen. Meddela även kansliet.
- vara ett föredöme för deltagarna och verka för en öppen föräldrakontakt (*föräldrakontakt gäller ledare som har barn- ungdoms- och tävlingsgrupper*).
- ställa upp i samband med uppvisningar och andra arrangemang, närvara på ledarmöte samt på ett positivt sätt marknadsföra vår förening.
- känna till och följa regler och bestämmelser för licenser.
- fylla i närvarolistor via Sportadmin (ingår i ledarkontrakt)



- ha kännedom om och arbeta efter föreningens riktlinjer och policy
- ha kännedom om hur skador kan förebyggas samt hur man behandlar de skador som kan ske under träning.
- ansvara för att lokalen låses efter avslutat pass och att alla redskap mm är på plats. (ingår i ledarkontrakt)

Övrigt:

- Om ledare inte uppfyller kraven, enligt ovan, tas ärendet upp i styrelsen för avgörande om fortsatt ledarskap och eventuell återbetalningsskyldighet för utbildningar som ledaren har gått under senaste terminen.
- Om du som ledare blir skadad under träning gäller Riksidrottsförbundets grundförsäkring. Denna försäkring gäller alla ledare, tränare och funktionärer som är medlemmar i en förening ansluten till Svenska Gymnastikförbundet.
- Som ledare får du ersättning (arvode) för de timmar som utförs med resp. grupp. Ersättning betalas också ut vid resor till/från kurser/utbildningar. (se dokumentet "Riktlinjer för arvode")
- Ansökan om inköp görs till kansliet på avsedd blankett. Tänk på att kvitto på utlägg skall bifogas (ingår i ledarkontrakt)

Policy utbildning

Mål:

- Hålla en hög utbildningsnivå och ha inspirerande ledare.
- Alla huvudledare med egna barn/ungdoms/tävlingsgrupper skall ha genomgått minst "Baskurs barn och ungdom".
- Alla ledare inom SGA Active bör ha minst "Baskurs gruppträning" eller motsvarande utbildning.
- God översyn över alla ledares utbildningsnivå och fortsatt utveckling.
- Alla ska erbjudas kontinuerlig fortbildning/inspiration inom det område man är verksam.

Aktivitet:

- Alla ledare som har egna grupper ska, när tillfälle ges, erbjudas gå baskurs/stegutbildning/inspiration inom sitt område.
- Varje ledare som har ett gruppsvar ska ha minst den utbildningsnivå som gymnasterna tränar på.
- Varje ledare som går en kurs (2-7 dagar) förbinder sig att kvarstå som ledare under minst 2 terminer. Vid specialfall kan ärendet tas upp i styrelsen. Ledaren kan bli återbetalningsskyldig.
- Alla kurser/inspiration/convent ska ansökas och godkännas av styrelsen innan anmälan. Anmälan görs av kansliet, eller av styrelsen utsedd person, om inte annan överenskommelse gjorts.
- Ordna egna interna ledarvårdsdagar/utbildningsdagar. Dessa dagar är av stor betydelse då man träffar övriga ledare och får information.
- Vid samtliga utbildningar på annan ort utgår reseersättning för egen bil, buss alternativt tågbiljett. Reseräkning finns att ladda ner från vår hemsida. Samåkning till och från utbildningar är en självklarhet.
- Det är varje enskild ledares ansvar att se till att licens för trampett/tumbling är giltig.
- Ledare bör genomgå HLR utbildning när tillfälle ges.
- Vid frånvaro från anmäld kurs/ledardag/inspirationsdag/convent krävs läkarintyg annars får ledaren själv stå för kursavgiften.



Alkohol, tobak, narkotika, doping:

Sandvikens GA följer den policy som Riksidrottsförbundet tagit fram enl. nedan.

Med föreningens verksamhet vill vi bidra till en positiv samhällsutveckling i Sandvikens kommun, och aktivt ta ställning mot det som är dåligt och nedbrytande.

SGA:s verksamhet ska utgöra en trygg miljö för barn och tränare. Föräldrar ska känna förtroende att lämna sina barn till träningar, tävlingar och läger.

Föreningens policy ska verka som ett stöd för tränare, föräldrar och gymnaster och visa SGA:s förhållningssätt till tobak, alkohol och droger. Det är viktigt att vi hjälper den som håller på att utveckla någon form av missbruk och att vi har en öppen diskussion om vår policy. När det gäller minderåriga (under 18 år) kontaktas alltid målsman.

Alla ledare och företrädare för vår förening ska vara medvetna om sin roll som goda förebilder – för barn, ungdomar och vuxna i alla åldrar som tar del av föreningens verksamhet.

Marknadsföring/sponsring av varumärke och alkoholdrycker ska inte förekomma i barn- och ungdomsverksamhet. Det gäller också lättöl, alkoholfri öl och andra lättdrycker med mindre än 2,25 % alkohol som kan förväxlas med alkoholdrycker samt enegidrycker.

Riksidrottsförbundet vill ha en ren idrott

Svensk idrott vill inte att alkoholdrycker ska förekomma bland vare sig ledare eller aktiva i samband med barn- och ungdomsverksamhet. Det ska råda nolltolerans mot narkotika och doping och vi arbetar för en tobaksfri idrott.

Riksidrottsförbundets (RF) idéprogram Idrotten vill slå fast att idrottsrörelsen genom sin verksamhet vill medverka till en positiv utveckling i samhället och aktivt ta ställning mot det som är dåligt och nedbrytande.

Riksidrottsförbundets (RF) idéprogram Idrotten vill slå fast att svensk idrott genom sin verksamhet vill medverka till en positiv utveckling i samhället och aktivt ta ställning mot det som är dåligt och nedbrytande. Att verka för att ungdomar stannar kvar inom idrotten högre upp i åldrarna ökar ännu mer idrottens medverkan till en positiv utveckling.

RF vill vara med och skapa ett samhälle fritt från narkotika och doping, med minskade medicinska och sociala skador orsakade av alkohol- och tobaksbruk.

- Nolltolerans mot narkotika och doping
- Minska allt tobaksbruk och förhindra att minderåriga börjar använda tobak
- Förhindra allt ohälsosamt alkoholbruk, minska konsumtionen och motverka skadliga dryckesvanor.

RF:s alkohol- och tobakspolicy anger bland annat att:

- Alkohol ska inte förekomma bland vare sig ledare eller aktiva i samband med barn- och ungdomsverksamhet. Inom svensk idrott bör det inte förekomma någon marknadsföring/sponsring av alkoholdrycker.
- Narkotika ska inte förekomma överhuvudtaget, inom svensk idrott råder nolltolerans mot narkotika.
- Svensk idrott vill ha tobaksfria idrottsmiljöer. Tobak ska inte förekomma i samband med barn- och ungdomsverksamhet.
- Doping ska inte förekomma överhuvudtaget, målet med svensk idrotts antidopingarbete är att tillförsäkra alla idrottsutövare deras självklara rätt att delta och tävla i en idrott fri från doping.

Inga alkoholhaltiga drycker får förekomma bland gymnaster/ledare/funktionärer i samband med träningar, läger, resor, tävlingar, uppvisningar eller inom andra verksamheter där man har ansvar för ungdomar. Man får inte komma påverkad eller bakfull till träning, tävling eller utbildning. Vid funktionärsträffar och medlemsfester gäller 18-års gräns för förtäring av alkohol. Det är inte tillåtet att dricka alkohol och/eller uppträda berusad i föreningens profilkläder. Chaufförer till och från tävlingar och läger omfattas också av dessa regler.



Om vi skulle upptäcka att någon/några av våra ungdomar druckit alkohol gör vi på följande sätt:

- Samtalar med ungdomarna och kontakter föräldrarna
- Vid misstanke om problem tar vi kontakt med sociala myndigheter

Som ungdomsledare och vuxen är det viktigt att tänka på sitt ansvar och att man är en förebild för sina ungdomar. Vid misstanke om alkoholproblem hos någon av våra ledare gör vi på följande sätt:

- Enskilt samtal
- Erbjuder hjälp och stöttning
- Vid upprepade tillfällen av berusning - avstängning från ungdomsledaruppdrag

Tidig alkoholdebut ökar risken för missbruk senare i livet. Undersökningar visar att ungdomar som idrottar i förening dricker mindre alkohol än ungdomar i allmänhet. Ledare och tränares förhållningssätt, och att ungdomar stannar kvar inom idrotten högre upp i åldrarna, har betydelse för att främja en alkoholfri uppväxt. Undersökningar visar att alkohol kan försämra prestationsförmågan upp till cirka tre dygn efter alkoholintag.

- Alkoholdrycker ska inte förekomma bland vare sig ledare eller aktiva i samband med idrottsverksamhet för barn och ungdomar – t ex under träningsläger och tävlingar eller resor till och från dessa.
- Företrädare, ledare och tränare ska vara medvetna om sin roll som förebilder, om alkoholens långvariga effekt, och om att allmänheten ställer större krav på svensk idrott än på samhället i övrig.
- Ledare, tränare och aktiva ska vara medvetna om att ju högre alkoholintag, desto mer försämrar det nyttan av träning, försämrar prestationsförmåga och ökar skaderisk 2-3 dagar även efter det att alkoholen lämnat kroppen.
- Ledare och tränare ska vara uppmärksamma på att det finns barn och ungdomar som har föräldrar med missbruksproblem och att dessa barn och ungdomar därför kan behöva speciellt stöd. [Hur ?](#)
- I samband med idrottsevenemang ska idrotten vara restriktiv med alkoholserving, och uppmärksamma gällande lagstiftning och föreskrifter hur försäljning ska gå till, och med ett särskild stort ansvar för att ordningskravet beaktas. All alkoholserving ska följa samhällets krav på ansvarsfull alkoholhantering.
- Det bör inte förekomma marknadsföring/sponsring av alkoholdrycker (dvs drycker som innehåller mer än 2,25 volymprocent alkohol) i idrottssammanhang.
- Om det förekommer marknadsföring/sponsring av varumärke och så kallade lättdrycker (dvs drycker som innehåller mindre än 2,25 volymprocent alkohol vilka kan förväxlas med alkoholdrycker, exempelvis lättöl och alkoholfri öl) ska den inte riktas till barn- och ungdomsverksamhet.
- Riksidrottsförbundet är medlem i Centraförbundet för Alkohol- och Narkotikaupplysning (CAN). Mer information finns på CANs hemsida www.can.se

Narkotika

Sjukligheten och dödligheten är mycket större bland de som använder narkotika. Mer än en person per dag avlider i narkotikarelaterade diagnoser. Narkotikabruk medför ökade risker för skador ur både ett medicinskt och ett socialt perspektiv. Skadorna kan uppkomma akut eller först efter en tids bruk. I Sverige är det är olagligt att använda, inneha, köpa och sälja narkotika.

¹Alkoholdrycker = spritdrycker, vin och öl som innehåller mer än 2,25 volymprocent alkohol.

- Narkotika ska inte förekomma överhuvudtaget, inom svensk idrott råder nolltolerans mot narkotika.
- Kännedom om narkotika i idrottssammanhang bör anmälas till polismyndighet och/eller social myndighet.



SGA tillåter inte att gymnaster eller ledare använder narkotiska eller prestationshöjande medel. Om vi skulle upptäcka narkotika/dopningsbruk hos någon av våra medlemmar gör vi på följande sätt:

- Samtalar med medlemmen och föräldrakontakt för ungdomar
- Kontakt med sociala myndigheter och polis
- Utifrån dessa samtal bestämmer vi eventuella konsekvenser för de berörda.

Ansvar för att ovanstående regler följs är i första hand styrelsens men även ledare/tränare och föräldrar har ansvar för att detta upptäcks och uppmärksammas.

För att vår policy ska nå fram till alla kommer den att presenteras vid årsmöte, gemensamma träffar, representations- och informationsmöten samt för sponsorer och kommunen. Dessutom kommer policyn att finnas på SGA:s hemsida.

Doping

RF är Sveriges Nationella Antidopingorganisation. Det som i världsantidopingkoden benämns som NADO. De svenska dopingreglerna och stora delar av antidopingarbetet styrs av de globala reglerna i "The World Anti-Doping Code". Kampen mot doping förs med olika medel på alla nivåer inom svensk idrott. Det kräver aktiva insatser från SF, DF, SISU Idrottsutbildarna och idrottsföreningar.

Varje enskild idrottare är själv ansvarig för att känna till och följa dopingreglerna. De flesta kända narkotiska preparat ingår också som en del av dopingreglerna. I vissa idrotter klassas alkohol som doping.

Tobak

Tobaksrökning är en allvarlig miljö- och hälsofara för såväl den som röker som den som utsetts för tobaksrök. Snus ger kroppen en hög halt av nikotin som leder till att individen utsätts för skaderisker. Ledare och tränare i barn- och ungdomsverksamhet är viktiga förebilder och deras förhållningssätt har betydelse för insikt om tobaksbrukets skadliga effekter på kroppen och för hälsan.

- Föreningars- och förbunds verksamhet ska bedrivas i rökfria lokaler och anläggningar, vi vill ha helt rökfria idrottsmiljöer inomhus och utomhus. Om det förekommer rökzoner utomhus, ska de vara klart avgränsade från de rökfria zonerna.
- Företrädare, ledare och tränare ska vara medvetna om sin roll som förebilder, medvetna om tobaksbrukets negativa inverkan på hälsan och att allmänheten ställer större krav på svensk idrott än på samhället i övrigt.
- Svensk idrott bör helt avstå från tobaksförsäljning och marknadsföring/sponsring av tobaksprodukter.

SGA:s Handlingsplan mot alkohol, tobak, narkotika och doping

Hur informeras ledare och medlemmar i föreningen om föreningens alkohol- och drogpolicy?

Sandvikens Gymnastikavdelningar använder detta informationsmaterial som utbildningsmaterial vid ledarträffar/ledarutbildningar.

Vem ansvarar för att information till alla ledare och medlemmar genomförs?

Ansvarig är styrelsen och utsedd handledare för de interna ledar- och utbildningsträffar som genomförs

Hur hanterar ni om policyn inte följs av ledare och medlemmar?

Då hanteras ledaren eller medlemmen enligt föreningens stadgar ang. utslutning.

Hur hanterar ni om gäster/besökare i er verksamhet uppfattas som påverkade av alkohol eller droger?

Den information vi ger till våra ledare och övriga funktionärer är att ta kontakt med person, informera om föreningens policy och vid behov avvisa denne från aktuell lokal.

Fungerar inte detta ska någon i styrelsen kontaktas.



Policy mot sexuella övergrepp

SGA följer Riksidrottsförbundets policy mot sexuella övergrepp som inriktar sig särskilt på skyddet av barn och ungdomar upp till 18 år. Alla barn och ungdomar har rätt att idrotta och utvecklas i en trygg miljö och bemötas med respekt.

Vad är sexuella övergrepp?

Sexuella övergrepp är alla sexuella handlingar som görs mot någon, inför någon eller som en person får någon annan att göra, mot dennes vilja.

Sexuella övergrepp är oförenligt med SGA:s värderingar och innebär uteslutning ur föreningen.

Vad gör vi som förening i förebyggande syfte?

Vi värnar om goda relationer mellan barn, ungdomar och vuxna. Att få vara ledare hos oss är ett förtroendeuppdrag. *Alla ledare över 18 år, som är verksamma i våra barn/ungdomsgrupper, ska uppvisa utdrag ur belastningsregistret.*

Snabbhet

När det finns uppgifter om eller någon misstänker att ett sexuellt övergrepp har förekommit ska de som fått kännedom om händelsen skyndsamt ta upp den akuta situationen. Föreningens ordförande och övriga ledamöter i styrelsen har alltid det yttersta ansvaret.

Skydd av barnet/ungdomen

Det viktigaste i den akuta situationen är barnets/ungdomens situation, dess fysiska och psykiska skydd och hälsa. Föräldrakontakt är viktigt, om inte förövaren misstänks finnas inom familjen.

Vad kan du som känner dig utsatt göra?

- Markera att beteendet är oönskat genom att säga ifrån, eller be någon annan göra det.
- Sök stöd hos en vuxen om det inte hjälper att säga ifrån, tala med någon i din närhet som du känner förtroende för.
- Spara eventuella sms och mail eller annat och visa för någon som du har förtroende för.

Det är inte alltid enkelt att själv bedöma vad som är okej och vad som inte är okej.

SGA hänvisar också till "RF:s policy mot sexuella övergrepp".

Policy mot mobbing och kränkande behandling

Mål:

- Alla barn/ungdomar/vuxna ska känna sig trygga och kunna känna gemenskap när de tränar i SGA.
- SGA tar avstånd ifrån och arbetar för att förhindra att barn/ungdomar/vuxna utsätts för mobbing, diskriminering, trakasserier, våld eller annan kränkande behandling när de deltar i föreningens aktiviteter.
- Ledare, motionärer och gymnaster ska kunna ta tillvara människors olikheter och använda den styrka och de möjligheterna till förnyelse det kan ge.

Definitioner

De fem diskrimineringsgrunderna är:

Kön, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, sexuell läggning och funktionshinder.

Direkt diskriminering är:

När barn/ungdomar/vuxna missgynnas genom särbehandling p.g.a. ovan nämnda grunder.

Indirekt diskriminering är:

När barn/ungdomar/vuxna missgynnas genom att till synes neutrala ordningsregler m.m. tillämpas så att de får en diskriminerande effekt



Trakasserier är:

Ett uppträdande som kränker en individs värdighet och har ett samband med ovan nämnda grunder.

Kränkande behandling är:

Uppträdande som utan att vara trakasserier kränker en människas värdighet. Kränkande behandling kan vara subjektiv, det är inte handlingen i sig som är kränkande utan hur personen upplever den. Kränkningar är ett uttryck för makt och förtryck och kan utföras av en eller flera personer vid ett eller flera tillfällen. Kränkningar kan vara fysiska, verbala, psykosociala eller i text och bild.

Mobbning är:

När en person upprepade gånger under en viss tid blir utsatt för negativa handlingar från en eller flera personer.

Förebyggande åtgärder

SGA

- Arbetar regelbundet med etik, moral, attityd och värderingar.
- Har tydliga normer och regler gällande barn/ungdomar/vuxna.
- Diskuterar mobbning på föräldramöten/ledarmöten, där föräldrar/ledare/styrelse uppmanas att vara observanta på mobbningstendenser.
- Ser till att ledare alltid finns där barnen/ungdomarna är, inkl. på SGA:s sociala medier.

Åtgärder vid förekomst av mobbning

Alla ledare/föräldrar har ett ständigt ansvar för att upptäcka och förhindra mobbning. De ska omedelbart ta itu med problemet om en situation med koppling till de fem diskrimineringsgrunderna skulle uppstå i föreningen.

Detta görs genom att:

- Alla som bevitnar något otillåtet omedelbart säger till den/dem som utfört handlingen.
- All fakta samlas in.
- Ordförande informeras.
- Föräldrarna informeras.
- Samtal med berörda barn/ungdomar/ledare och ev. föräldrar hålls, konfliktlösning.
- Allt dokumenteras.
- Ett gemensamt beslut tas ang. hur man ska gå vidare och en åtgärdsplan upprättas (t.ex. avstängning under viss period). En sista utväg är att utesluta personen ur föreningen och ev. göra en polisanmälan.

Dokumentation

Alla åtgärder dokumenteras (händelser, datum, inblandade). Ansvariga är de som hållit resp. samtal.

Policy Barn- och ungdomsledare

Gymnasterna ska ha roligt. Alla ska få vara med lika mycket. Alla ska gå från träning med ett stärkt självförtroende och en god självkänsla. Alla ska få delta efter sina förutsättningar och vi vill motverka utslagning.

- Kom i tid och väl förberedd till varje träning och använd dig av omväxlande övningar. En bra ledare lockar fram energi och möjligheter som finns hos de aktiva. Att vara ledare är inte att härska eller att bestämma, utan att hjälpa, finnas till hands, vägleda och stötta.
- Ge beröm ofta och gå från det lätta till det svåra. Lär ut genom att visa och ge positiv kritik. Du som ledare måste föregå med gott exempel och vara lyhörd för hur andra tänker och känner.
- Håll det du lovar och erkänn fel och brister. Behandla andra som du vill att andra ska behandla dig. Vänd dig gärna till någon annan ledare i föreningen när du kör fast.

10



-
- Skapa en trygg atmosfär och tolerera aldrig mobbing eller andra tråkningar. Sätt gränser. Barn gör inte alltid som du säger, men ofta som du själv gör.
 - Alla ledare ska verka för att de förslag och funderingar som framförs av föräldrar i olika sammanhang, behandlas på ett korrekt och positivt sätt.
 - Det står varje ledare fritt att arrangera egna läger o.dyl. för sin grupp, så länge styrelsen hålls informerad.

Policy Tävling

Föreningen har en aktiv tävlings-satsning och har som policy att de gymnaster som vill, och har uppnått sådan färdighet att de klarar av en tävling, ska ges möjlighet att få tävla.

Träningsnärvaron och aktivitetsgrad på träningarna tillsammans med gymnastens färdigheter påverkar möjligheten att komma med i laguppställningen vid tävling.

I föreningen råder det inte någon inbördes konkurrens utan samarbete och föreningsanda. Vi visar en positiv och stöttande attityd gentemot andra SGA-trupper/grupper och andra föreningar. Vi respekterar alltid domarnas bedömning och poäng. Vi tävlar för att ha roligt och få erfarenhet.

Föreningen har tävlingsdräkter som gymnaster får låna-

Avslutningsvis bör framhållas att den enda tävlingen som egentligen är viktig är den man för mot sig själv. Den egna utvecklingen och de egna målen med sin träning bör alltid stå i fokus!

Jämställdhetspolicy

Jämställdhet eftersträvas inom föreningen, vilket innebär att vi alltid skall arbeta och planera verksamheten så att den i lika stor utsträckning vänder sig till alla kön. Dessutom skall vi sträva efter att få en jämn fördelning av båda könen i vår styrelse, våra kommittéer och övriga arbetsgrupper. Vi skall också sträva efter att ge möjlighet till inflytande åt de yngre medlemmarna via "ungdomsråd", "tonårsråd" eller andra grupperingar. En eftersträvan är också att få en blandning av nya och erfarna ledamöter i vår styrelse och våra kommittéer

Resepolicy

SGA vill öka trafiksäkerheten och minska miljöutsläppen. Med denna resepolicy tar vi ansvar för våra medlemmar och övriga trafikanter på vägarna genom att erbjuda trafiksäkra och miljöanpassade resor. Föräldrarna skall veta att deras barns resor i föreningen sker på ett miljöanpassat och trafiksäker sätt. Vid resor till träningar, tävlingar och läger inom distriktet strävar vi efter att:

- Samåkning sker i möjligaste mån

Vid resor till träningar, tävlingar och läger utanför distriktet strävar vi efter att:

- Resan sker i första hand med tåg (används buss skall detta ske med yrkeschaufför)

Om resa till annan ort sker med bil/minibuss skall föraren:

- Innehaft körkort i minst 2 år
- Ha en besiktigad, försäkrad och skattad bil
- Se till att passagerare använder bilbälte samt bilkuddar om så behövs (under 135 cm)
- Vara utvilade och nykter
- Ej använda mobiltelefon under körning
- Lista på deltagarna vid resan lämnas in till kansliet eller ansvarig ledare



RIKTLINJER

Riktlinjer för Barn- och ungdomsgrupper

- SGA:s "liten&stor" samt barn gymnastik är lekfull, allsidig och bygger på flickors och pojkars egna behov och förutsättningar. Hänsyn tas till variationer i utvecklingstakten hos barn.
- Barn gymnastiken utformas så att flickor och pojkar ges möjlighet till ett livslångt intresse för gymnastik. Gymnastik är grunden för all idrott!
- SGA:s ungdomsgymnastik skall erbjuda alla alternativa verksamhetsformer till tävlingsgymnastiken. Utformningen skall stimulera till kvalitativt och långsiktigt deltagande.
- SGA erbjuder tävlingsgymnastik inom trupp och AG upp till den nivå som nuvarande lokaler, redskap och ledarkompetens tillåter. De flickor och pojkar som har ambition att göra en elitsatsning ska kunna göra detta under socialt trygga former och övergången från barn- och ungdomsgymnastiken ska ske successivt. Tävlingsverksamheten för pojkar och flickor ska utformas så att den motverkar utslagning och stimulerar till kvalitativ och långsiktig idrottslig utveckling
- SGA erbjuder flickor och pojkar en kamratlig och trygg social miljö. Där ska de utvecklas och bli delaktiga i utformningen av verksamheten och därmed vänja sig vid att ta ansvar för sig själv och andra.
- Gymnasterna skall känna sig trygga, de skall trivas och tycka det är kul att gympa. De ska uppleva rörelseglädje samt känna att de utvecklas och lyckas.
- Gymnasterna skall få lära sig att ta hänsyn till kamrater och ledare samt lära sig vikten av rent spel.

Riktlinjer Utbildningskrav och passning

Breddverksamhet barn/ungdom samt tävling trupp.

Vid all träning eller uppvisning ska det alltid finnas en ansvarig ledare utsedd som har giltig licens för de övningar som gymnast utför.

- För övningar med *enbart stödjande rotationer* som kullerbytt framåt/bakåt, handstående, hjulning, rondat, flick-flack eller handvolt samt kombinationer av dessa på matta, luftgolv eller tumblinggolv, gäller inget utbildnings- eller passningskrav, men fördjupad lämplig utbildning rekommenderas alltid.
- För att få passa på *raka hopp (ej volt) på trampett*, oavsett underlag, ska ledare genomgått Baskurs barn och ungdom. Ansvarig ledare ska vara placerad i anslutning till gymnasten/på landningsbädden, beredd att agera säkerhetspassare. Inget utbildnings- eller passningskrav krävs för hopp med satsbräda.
- För att få passa på *grupperad enkelvolt utan skruv*, oavsett underlag och redskap, ska ledare genomgått minst Hopp & Volt resp. Matta & Airtrack. Licens gäller även för sammansatta serier av övningar med grupperad enkelvolt. Har ledare genomgått Trupp Basic får man passa till och med volt till mattberg. Ansvarig ledare ska vara placerad i anslutning till gymnasten/på landningsbädden, beredd att agera säkerhetspassare. Vid uppvisning ska endast utföras övningar som gymnasterna behärskar väl och som endast kräver säkerhetspassning.

Parkour, freerunning och tricking (PKTR)

Förutom ovan, gäller följande för fria rotationer (på träning och uppvisning):

- Steg 1: Ger licens att passa på *alla volter upp till enkel volt med hel skruv* på alla typer av landningar och redskap. (Ej 1 1/2 eller 1 3/4.)
- Steg 2: Ger licens att passa på *alla volter upp till dubbla volter med halv skruv* till alla typer av landningar och redskap. Dock rekommenderas endast dubbla volter till grop/md-matta och egentligen aldrig till tjockmattor eller så kallade hårda landningar.

OBS att stegutbildningar inom PKTR inte ger licens för träning inom andra tävlingsdiscipliner

12



Riktlinjer Tävlingsgymnastik

Med tävling avser vi den gymnastikverksamhet som är tävlingsinriktad med prestationsförbättring som syfte. Det finns två tävlingsdiscipliner i föreningen, trupp-gymnastik och AG.

- Tävlingsgymnastik för barn och ungdom ska utformas utifrån barnens behov och förutsättningar, där tävling och lek på barns villkor är ett naturligt inslag i verksamheten.
- Tävlingsverksamhet för barn och ungdom ska ta hänsyn till barns varierande utvecklingstakt.
- Tävlingsgymnastik för pojkar och flickor ska utformas så att den motverkar utslagning och stimulerar till kvalitativ och långsiktig idrottslig utveckling.
- Tävlingsverksamhet för barn och ungdom ska bedrivas av ledare med grundläggande kunskap om barns fysiska, psykiska och sociala utveckling.
- Verksamheten ska utformas så att barn får lära sig att ta hänsyn till kamrater och ledare, samt lära sig vikten av rent spel.
- Det är obligatoriskt att den ansvarige ledarens utbildningsnivå ska motsvara nivån på de övningar gymnasterna tränar och tävlar.
- Ansvarig ledare bör vara minst 18 år

Trupp-gymnastik/tävlingsverksamhet/utbildning

Allmänt tumbling och trampett:

Vid all träning, tävling eller uppvisning ska det finnas en ansvarig ledare utsedd som har giltig licens för de övningar som gymnasterna utför. I de flesta fall krävs också att ansvarig ledare agerar säkerhetspassare, vilket för tumbling och trampett innebär att ledaren ska stå beredd som mottagare med båda fötterna på landningsbädden och snabbt kunna ingripa vid fara för gymnasten. Kravet på antal säkerhetspassare och deras placering beror på typen av landning, vilka övningar som utförs och om övningarna utförs i ström eller inte.

Träning, tävling och uppvisning med tumbling, airtrack, fasttrack:

Vid all träning med svårigheter från och med fria rotationer (volt/salto) ska ansvarig ledare vara placerad i anslutning till gymnasten, på landningsområdet. Vid dubbla och/eller svårare voltrotationer krävs dessutom att ansvarig ledare agerar säkerhetspassare.

Vid tävling/uppvisning ska endast utföras övningar som gymnasterna behärskar väl och som endast kräver säkerhetspassning.

Träning, tävling och uppvisning med trampett:

Vid all träning på trampett till hård eller semi-hård landning ska ansvarig ledare agera säkerhetspassare och stå på landningsbädden. Om övningarna utförs i ström krävs två säkerhetspassare för svårigheter från och med grupperad enkelvolt och vid varv med hoppredskap (gäller ej plint). Säkerhetspassare nummer två tillåts ha trampettlicens på lägre nivå alternativt ska vara instruerad av ansvarig ledare om hur säkerhetspassning går till för de aktuella övningarna. Vid träning till grop eller hög/uppbyggd landning ska ansvarig ledare befinna sig i anslutning till landningsområdet. Vid tävling/uppvisning ska endast utföras övningar som gymnasterna behärskar väl och som endast kräver säkerhetspassning.

Utbildningssteg Trupp: (stegutbildningar från 16 år)

- **Trampett steg 1.** Då får ledaren passa på upp frivolt med halvskruv och petrik.
- **Trampett steg 2.** Utbildningen fokuserar på en till 3 1/2-skruv samt överslag med skruv. Den andra delen innehåller dubbelvolter; dubbel frivolt med halvskruv, tsukahara och överslag volt med halvskruv.
- **Trampett steg 3.** På Trampett steg 3 fortsätter progressionen för dubbel frivolt – med skruvar upp till och med 3 1/2 skruv. För hopp med hoppredskap fortsätter progressionen med överslag volt med 1 1/2 och 2 1/2 skruv, tsukahara med såväl en som två skruvar och kasamatsu helskruv

13



- **Tumbling steg 1.** Utbildningen fokuserar på rondat, handvolt, flickflack, salto, grunderna till whipback och frivolt
- **Tumbling steg 2.** Fokus på metodik och teknik för enkla volter i samtliga kroppspositioner med skruv. Du får också en introduktion av dubbelvolter via grupperad och pikerad dubbelsalto samt en fördjupning av övningarna flickflack och whipback
- **Tumbling steg 3.** På Tumbling steg 3 fortsätter progressionen för dubbelsalto och skruvar adderas till och med miller (dubbelsalto med tre skruvar). Även dubbel frivolt, i kombination med handvolt, till och med 'hel in halv ut' ingår i utbildningen

AG-tävlingsverksamhet och utbildning

Baskunskap och grundövningar för Kvinnlig Artistisk Gymnastiks grenar: hopp, bom, barr och fristående.

Utbildningsstegen kvinnlig AG: (stegutbildningar från 16 år)

- **Basic.** Utbildningen ger dig som ny ledare en bred och stabil grund för disciplinens inledande träning med grundformer och grundpositioner i kombination med musik och rörelse. Utbildningen ger behörighet för stegserierna Ettan till Tvåan
- **Steg 1.** Denna utbildning kompletteras diskussioner kring ledarskap, biomekanik, fysisk preparation och grundträning med praktik på de olika redskapen. För matta ingår metodik och teknik till och med frivolt, salto, handvolt och flickflack. För barr ingår övningar till och med staldar samt jättesväng. För bom ingår gymnastiska och akrobatiska övningar inklusive handstående – brytningar. För hopp ingår övningar till och med förövningar till tsukahara och yurchenko. Utbildningen ger behörighet för stegserierna Trean till Fyran.
- **Steg 2.** För Kvinnlig Artistisk Gymnastik steg 2 ligger fokus övningsmässigt på metodik och teknik för mer avancerade volter och kombinationer. För hopp till och med överlag volt, rondat-flickflack till yurchenko och rondat till tsukahara. För barr till och med jättesväng med 180 graders vändning och sträckt engelsman. För bom till och med flickflack och grupperad salto på samt avhopp och hjulning/rondat-salto av. För fristående till och med rondat- flickflack/whipback och helskruvad bakåtvolt. Trampolin används som hjälpredskap för grenspecifika övningar. Utbildningen ger behörighet för stegserierna Femman till Sexan.
- **Steg 3.** På denna utbildning får du som deltagare fördjupade kunskaper i metodik och teknik i övningar och kombinationer som motsvarar stegserierna Sjuan till Tian upp till JSM- och SM-nivå samt ytterligare fördjupade kunskaper i biomekanik, styrketräning, flexibilitet och rörelseskolning

Vad händer om föreningen inte följer kraven:

Tävling:

Vid eventuell frånvaro av ansvarig tränare med rätt utbildningsnivå vid tävlingstillfället ska ersättare anges med rätt utbildningsnivå av föreningen. Om kraven inte uppfylls får föreningen/gymnasten inte starta

Träning:

Om det kommer till Gymnastikförbundets kännedom att en förening inte uppfyller utbildningskraven, tillskrivs föreningen. Om åtgärder efter tillskrivelse ej sker har Gymnastikförbundets styrelse rätt att vidta åtgärder.

En licens kan dras tillbaka, göras ogiltig



Riktlinjer sponsring

Gymnastikföreningens verksamhet är och ska inte vara beroende av sponsorer. Dock är alla bidrag välkomna för att verksamheten ska kunna unna sig mer utöver vad normala inkomster tillåter. Exempel på sponsring är skänkta vinster till lottdragning, fika till uppvisning till reducerat pris, kontant ersättning för utförda tjänster såsom uppvisningar vid företagsevenemang mm eller reducerade priser på varor/tjänster. Alla inom föreningen är välkomna att hitta sponsorer.

Försäkringar

- Basförsäkringen gäller vid all gymnastikträning för barn, ungdomar och motionärer, samt resa till och från sådana aktiviteter.
- Träningförsäkringen är en del av träningslicensen. Den är obligatorisk för alla gymnaster som utför fria rotationer runt tvärsaxeln (oavsett redskap) eller överslag och kullerbytta på trampett.
- Tävlingsförsäkringen är en del av tävlingslicensen. Den är obligatorisk för alla gymnaster som deltar på tävling med gymnaster från annan förening där poängbedömning sker.

SGA ansvarar för att försäkring tecknas under förutsättning att medlems- och deltagaravgift betalats. Som ledare har du rätt att neka gymnast träning om betalning inte skett i tid.

Att tänka på som ledare

Planera

Planeringen av träningen ska vara både kortsiktig och långsiktig. En genomtänkt träning leder till bästa resultat. Planera innehållet i uppvärmningen, styrkan och i de olika redskapen.

Organisera

Träningen ska organiseras på ett pedagogiskt och professionellt sätt. Tänk på att en rad färdigheter ska tränas och att en helhetssyn ska råda. Det är viktigt att gymnasterna inte står för mycket i kö. Organisera "bredvidövningar" - enkla och kända övningar som gymnasterna behöver repetera för att kunna utvecklas.

Leda

- En engagerad ledare är aktiv, positiv och pedagogisk när han/hon leder träningen.
- En ledare i SGA är alltid rättvis och använder mycket beröm.
- Ledaren ska alltid vara ombytt.
- Träningen börjar med en samling då ledaren går igenom dagens träning och övrig information. Se till att alla lyssnar. God ordning och disciplin ska eftersträvas varje träning.
- Uppvärmningen är en viktig del i träningen och ska alltid vara ledarledd. Vid träning i redskapen ska ledaren vara aktiv på ett pedagogiskt sätt.
- Träningen avslutas med en samling. En ledare i SGA får inte straffa en gymnast som inte kan eller inte vågar. Däremot kan en ledare tillrättvisa en gymnast och neka en gymnast att fortsätta träningen om gymnasten inte följer uppsatta regler.

Kontrollera

Det är viktigt att ledaren har kontroll på gymnasterna. Kontroll ska ske så att rätt teknik används i övningarna. Gymnasternas fel ska alltid korrigeras. Det ska ges mycket uppmuntran, positiv kritik och beröm. Kontroll ska även ske av gymnasternas beteende. Fula ord och ett negativt beteende ska inte accepteras. Kontrollera att alla i gruppen verkar för en god kamratanda. Ledaren ska själv vara ett gott föredöme.

Ansvara

- Ledaren ansvarar för gymnasterna under träning, läger mm. Ledaren ansvarar för att gymnasterna känner till och följer föreningens träningsregler i hallen.
- Ledaren ska alltid se till att träningen är så säker som möjligt. Det är viktigt att ledaren lämnar träningen sist.



Ledartips:

- En ledares viktigaste uppgift är att alla ska gå ifrån träningen med en känsla av att ha lyckats och haft kul.
- Varje träning måste vara meningsfull. Sätt upp delmål och mål för terminen och försök att följa en röd tråd i er planering. Stäm av under terminen.
- Lägg in musiken-rörelsen i träningen. Lär gymnasterna kroppsuppfattning och rörelseskolning. Använd leken och låt gymnasterna känna glädje och skratta.
- Bryt ner övningar, bygg stationer, låt inte gymnaster göra övningar som de inte har förkunskap till, träna istället delmoment. Inga köer= bygg sidostationer. Lägg in styrka och spänning.
- Korrigera alltid fel i övningar. Om de lär in en övning fel är det väldigt svårt att rätta till sen.
- Lär gymnasten att alltid börja och avsluta en övning korrekt.
- Lite ledord att tänka på och använda: *stolt, utstrålning, rörelseglädje, lek, gemenskap, skratt.*
- Alla är inte bra på allt men alla är bra på något