Verksamhetsplan EGAK 2025

# Verksamhetsidé

EGAK är en väletablerad idrottsförening i Eskilstuna med gamla anor och stolta traditioner. Föreningen erbjuder en miljö där våra aktiva kan utvecklas fysiskt av kunniga tränare inom brottning men även socialt i grupp med andra aktiva. Fokus ska fortsatt ligga på vår kärnverksamhet: att bedriva brottning på olika nivåer. En god verksamhet för barn, unga, juniorer, elit och motionärer byggt på mångfald och jämlikhet i syfte att skapa gemenskap samt fysisk, mentalt och socialt välbefinnande för föreningens alla medlemmar.

# Träningsverksamhet

Syfte med klubbens träningsverksamhet är att erbjuda våra medlemmar en fysisk utbildning i brottning där vi tränar teknik, styrka, uthållighet, rörlighet och taktik. Vi avser att erbjuda cirka 5-6 tillfällen under veckan för träning. Dessa tillfällen är fördelade över barn, ungdom och seniorgrupper. Vi kommer under året se över möjlighet att återuppta en grupp för familjepass, där såväl barn som ungdomar och föräldrar är välkomna att delta, detta bygger på att deltagande föräldrar håller i passen (stöd kan ges från ordinarie tränare i klubben).

Klubben kommer att se över möjligheten till att ordna sommarlovsbrottning för kommunens barn och ungdomar, liknande som anordnats under de senaste åren (2022-2024) med stöd från Eskilstuna kommunen.

Utomhusträning under sommarmånaderna där såväl barn som vuxna kan delta kommer anordnas om intresse finns och vi får ledare som ställer upp.

Vi vill uppmuntra aktiva att delta på flera av de pass som erbjuds under veckan.

## Läger

Vi ser gärna att vi har träningsutbyten i länet men även med andra föreningar i Sverige. Vår erfarenhet av detta är positiv då de aktiva växer både socialt men främst fysiskt då de för en möjlighet att träna under andra tränare med nya perspektiv och tillsammans med jämnåriga från andra föreningar. När tillfälle finns uppmuntras barn och ungdomar att delta på detta. Om ekonomin tillåter kan klubben stå för deltagaravgiften.

## Tränare

Våra tränare är utbildade genom brottningsförbundets grundutbildning och vi vill gärna fortsätta erbjuda denna utbildning till medlemmar som är intresserade av att hjälpa till som tränare hos oss eller andra potentiella tränare för klubben.

# Tävlingsverksamhet

Vi erbjuder aktiva att tävla på en lokal nivå för de yngre men också på en nationell elitnivå med de äldre mer erfarna aktiva. Tävling ska självklart bygga på glädje och en valfrihet men vår förhoppning är att få så många aktiva som möjligt ut i tävlingsverksamheten för att skapa gemenskap och en stolthet i att representera EGAK. Till de flesta tävlingar har en tränare möjlighet att följa med för att coacha och uppmuntra de tävlande.

Klubben har erhållit anslag från Sparbanksstiftelsen Rekarne som ska gå till att uppmuntra och underlätta tävlingsdeltagande för klubbens aktiva. Anslaget kommer gå till tävlingsavgifter och inköp av trikåer som kan lånas av klubben under tävlingarna.

# Marknadsföring

För att visa på möjligheten att gå med i klubben och börja med brottningen, kommer vi fortsätta marknadsföra oss genom olika evenemang som ordnas t.ex. av kommunen eller genom sociala medier. Särskilt fokus kommer att göras för att attrahera tjejer att testa brottning.

# Föräldraträff

Minst ett tillfälle kommer hållas under året för att samla de aktivas föräldrar.

# Lagar och riktlinjer

Föreningen följer generella lagar såsom barnkonventionen och diskrimineringslagen. Klubben har bland annat tagit fram trivsel/ordningsregler som kommunicerats till såväl barn som föräldrar. Under träningarna påminns de aktiva om dessa. Styrelsen har haft representation i Svenska brottningsförbundets möten kring Trygg idrott. Föreningen begär enligt kommunens riktlinjer in begränsat utdrag från polisens belastningsregister för ledare som har direkt och regelbunden kontakt med barn och unga i föreningen.

Barn och unga ska få vara med och påverka vår verksamhet. Inför och efter varje träningstillfälle har vi samlingar där vi frågar barnen hur de upplevde träningen och tar emot deras önskemål om uppvärmningslekar. Detta ger dem möjlighet att vara delaktiga och känna att deras åsikter är viktiga. Vi betonar också att deltagande i tävlingar och arrangemang är frivilligt. Vi samtalar regelbundet om att alla ska kunna brottas med alla, oavsett ålder, kön, storlek eller liknande. Barnen får lära sig att anpassa sin träning efter den eller de de tränar med. Flickor och pojkar tränar tillsammans redan från låg ålder, vilket bidrar till att det inte ses som något konstigt. Om någon skulle bete sig kränkande, påtalar vi det omedelbart och har ett samtal om allas lika värde. För att underlätta uppföljningen av barnkonventionen och diskrimineringslagen beskriver vi i vår verksamhetsberättelse hur vi ser till att alla barn och ungdomar behandlas likvärdigt, vilket betyder att ingen får exkluderas eller diskrimineras på grund av kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder. Vi säkerställer att det inte förekommer några former av våld, trakasserier eller sexuella trakasserier i de aktiviteter eller lokaler som föreningen ansvarar för. Vi ger barn och unga möjlighet att påverka och ha inflytande på sitt deltagande och föreningens verksamhet.

# Ekonomi

EGAK ska inte vara en vinstdrivande förening, utan intäkter ska gå tillbaka till verksamheten. Uppskattad budgeten för 2025 ger ett nollresultat enligt budgeten (se bilaga).

Med detta ser vi fram emot att fortsätta utveckla vår fina förening och är öppna för medlemmarnas önskemål om aktiviteter och arrangemang

//Styrelsen EGAK