

Riktlinjer för aktiva i Sollefteå gymnastikklubb

Gäller från och med 1/1 2023

Senast reviderat 20/9 2023



Policy och riktlinjer för Sollefteå gymnastikklubb

Innehållsförteckning

Verksamhetsidé	3-4
1. Ledarpolicy	5-6
1.2 Ledarformer	6
1.2.1 Ansvarig ledare	6
1.2.2 Ledare	7
1.2.3 Registerutdrag av belastningsregistret	7
1.3 Riktlinjer för samtliga ledare	8
1.4 Riktlinjer för samtliga hjälpledare	8
1.5 Avslutat ledarskap	9
2. Policy för aktiva	9
2.1 Trivselregler aktiva	9
3. Tävlingspolicy	10
3.1 Laget på tävling	10
3.1.1 Redskap	10
3.1.2 Fristående	10
4. Utbildningspolicy	11
4.1 Förväntningar av ledare under utbildning:	12
4.1.2 Under utbildning sponsrad av Sollefteå gymnastikklubb	12
4.1.3 Efter genomförd utbildning, sponsrad av Sollefteå gymnastikklubb	12
5. Kostnader	13
5.1 Utbildning	13
5.2 Tävlingar	13
5.3 Träningsläger	13
5.4 Betalning/Ersättning	14
5.5 Matersättning vid utbildning	14
6. Jul & Vår uppvisning	15

Verksamhetsidé

Vi erbjuder alla barn och ungdomar individuell utveckling utifrån sina förutsättningar, en rolig och stimulerade fritid, med goda förebilder där alla får möjlighet att utveckla ett livslångt gymnastikintresse.

Vårt föreningsklimat och ledarskap skall präglas av omsorg av individerna. Vi ska tillsammans skapa förutsättningar att träna, tävla och ha roligt. Med välutbildade ledare ska vi öka gymnasternas kvaliteter genom en ålders- och nivåanpassad träning

Glädje

Att för första gången klara av en ny övning

Att känna gemenskap och trygghet i sin grupp, oavsett nivå

Att bli sedd och få beröm

Att övervinna svårigheter

Rörelseglädje – att få springa, hoppa, flyga!

Respekt

Att alltid sätta säkerheten främst

Att acceptera varandras olikheter

Att vara ett föredöme som individ och som förening

Att visa ödmjukhet inför gymnastikens utmaningar

Att se och värdesätta allas bidrag till föreningen

Utveckling

Att få utvecklas i sin egen takt

Att allas idéer och engagemang tas tillvara

Att bredda kunskapen genom utbildning och utbyte av erfarenheter

Att vi som förening fortsätter att driva svensk gymnastik framåt

Värdegrund

Föreningens värdegrund bottnar i En trygg idrott, en idrott fri från mobbning, trakasserier, hot, våld och övergrepp. En idrott där alla känner sig välkomna och delaktiga och får delta och utvecklas efter sina egna förutsättningar.

Vi arbetar alltid för medlemmarnas bästa och tar beslut i deras anda.

Vår verksamhet grundar sig i dessa ledord:

- Glädje och gemenskap

- Demokrati och delaktighet

- Allas rätt att vara med

- Kvalitetssäkring

- Rent spel

Bakgrund

Föreningens stadgar är övergripande dokument som sätter ramen för vår verksamhet. Inom den ramen är det vår möjlighet och vårt ansvar att bedriva en så trygg, rolig och bra verksamhet som möjligt. I verksamhetsplaneringen beskriver vi hur vi vill bedriva vår verksamhet. Tillsammans med Styrelsen och Ledarna vill vi att Verksamhetsplaneringen ska vara en levande del av verksamheten som inspirerar och styr oss under året. En plan vi jobbar för att uppfylla tillsammans och kan ändras efter regler och riktning i svensk gymnastik.

Utmaningar:

- Att våra aktiva stannar länge i föreningen och att se till att det finns bra förutsättningar för träning och tävling.
- Utveckla föreningen med rekrytering och livslångt idrottande.

Mål:

- Jobba för att en bra föreningsanda och att våra medlemmar är stolta över att vara en del av Sollefteå gymnastikklubb.
- Vi vill behålla gymnaster och tränare länge.
- All tävlingsverksamhet ska utgå från gymnasternas färdigheter och intresse och bidra till glädje och utveckling.
- Träna och tävla smart genom att ta hänsyn till gymnasternas förutsättning och utvecklingsnivå.
- Både Gymnaster och Ledare ska ha roligt tillsammans.

1. Ledarpolicy

En ledare i Sollefteå gymnastikklubb ska vara och alltid verka som en god förebild. Man tar alltid det ansvar man har tilldelats och är aktiv i sin ledarroll. Alla ledare har stort ansvar att upptäcka aktiva eller andra ledare som inte lever upp till de krav som ställs på varje aktivitet inom föreningen. Inom föreningen har alla ett lika värde och man ser varandra som förebilder. Alla som är ledare och hjälpledare ska vara medlem i klubben och försäkrad. Varje enskild ledare följer gymnastikens uppförandekod.

Uppförandekod

Uppförandekoden beskriver hur vi är mot varandra inom Svensk Gymnastik. För enkelhets skull talar vi om "utövaren", men koden gäller givetvis alla inom Svensk Gymnastik: utövare, tränare/ledare, domare, organisationsledare, föräldrar, förtroendevalda, uppdragstagare, förening och förbund

1. 1 Gymnastikens Uppförandekod

1. Vi ger utövarna möjlighet att uppleva glädje och gemenskap inom gymnastiken.
2. Vi underlättar individens utveckling med utgångspunkt i den enskilda utövarens utvecklingsnivå, förutsättningar och ambitionsnivå.
3. Vi är goda förebilder.
4. Vi respekterar allas lika värde.
5. Vi respekterar utövarnas personliga integritet.
6. Vi bidrar till utövarnas utveckling genom att på olika sätt göra dem delaktiga i beslut som rör deras träning och tävling samt skapar en miljö där individen reflekterar och tar ansvar.
7. Vi ansvarar för utövarnas personliga säkerhet i samband med gymnastikverksamhet.
8. Vi ansvarar för utövarnas hälsa och välmående i samband med gymnastikverksamhet.

Nivåanpassningen kan ske i alla grupper så varje gymnast ges utrymme att utvecklas i egen takt. Upp och nedflyttning av gymnaster ska ske utifrån gymnastens bästa. Ledarna som ansvarar för gymnasterna beslutar om det är aktuellt. Ledare i andra grupper kontaktar aldrig gymnasterna själv utan tar alltid kontakt tillsammans med ansvarig ledare som tillsammans med barn och föräldrar kommer fram till ett beslut.

Gymnast som erbjuds plats i ny grupp får tillsammans med vårdnadshavare information om vad bytet kommer att innebära i träningsmängd, målsättning, kostnader m.m.

Följande punkter är viktiga att ta hänsyn till.

1. Gymnastens sociala situation och möjlighet att passa in i den nya gruppen
2. Gymnastens gymnastiska nivå och möjlighet att på ett säkert sätt utvecklas i den nya gruppen
3. Gymnastens förmåga att klara av den nya gruppens träningsdos utan att påverkas negativt fysiskt eller psykiskt
4. Gymnastens intresse och vilja att byta grupp
5. Vårdnadshavares möjlighet att möta de krav som kan förändras vid gruppbyte
6. Antal ledare är grundad på 1-7 gymnaster per ledare i grupp. Samma regler gäller för hjälpledare och där grupperna har behov av att ha hjälpledare

Exempel:

1-7 gymnaster och 1 ledare/grupp, 8-14 gymnaster och 2 ledare/grupp,
15-21 gymnaster 3 ledare/grupp..

1.2 Ledarformer

1.2.1 Ansvarig ledare

Förslagsvis utses en ledare eller en styrelsemedlem som ansvarig ledare. Den har som uppgift att:

- Se till att närvaroregistrering utförs för samtliga gymnaster och ledare, detta gäller träningar, tävlingar, läger och möten i direkt anslutning till dessa.
- Inför varje termin se över ledar-teamets utbildningsbehov samt rapportera detta till kansliet.
- Ansvara för att meddela kansliet samt marknadsföringsansvarig vid behov av uppdateringar på hemsidan och sociala medier.
- Delegera arbetsuppgifter till andra ledare.
- Samordna ledarteamet inför varje termin och kontinuerligt följa upp ledarteamet.
- Ansvara för föräldrakontakt med rätt att delegera
- Genomföra ledarmöte inför varje termin och vid behov.

1.2.2 Ledare

Ledare har som uppgift att:

- Samarbeta och samverka med övriga ledare.
- Vara delaktig på ledarmöten ca 2-4 gånger per termin.
- Ta ansvar för de delar som tilldelats av ansvarig ledare.
- Verka som en god representant för Sollefteå gymnastikklubb och som en förebild för aktiva.

1.2.3 Registerutdrag av belastningsregistret

Idrottsrörelsen ska vara en plats där alla känner sig välkomna och trygga. Det förutsätter att alla inom idrottsrörelsen aktivt arbetar för att främja idrottsrörelsens människosyn och visar respekt för alla människors unika och lika värde. Det förutsätter även andra typer av insatser med syfte att förebygga och åtgärda otrygghet. Från och med 1 januari 2020 ska alla ledare i Sollefteå gymnastikklubb som fyller minst 16 år.

- Gäller alla som har direkt och regelbunden kontakt med barn.
- Alla ledare i Sollefteå gymnastikklubb som fyller minst 16 år ska själva gå in på polisens hemsida och begära ett registerutdrag för arbete med barn i annan verksamhet än skola och barnomsorg.
- Utdraget visar domar (inte misstankar) och enbart vissa brott som är relevanta för arbete med barn och unga. Länk till formulär:
<https://polisen.se/siteassets/blanketter/polisens-blanketter-442-14.pdf>
- Med ledare i Sollefteå gymnastikklubb avses huvudtränare, hjälpledare, styrelseledamöter och anställda. Begäran ska skrivas under och skickas in (skanna och maila) till polisen på adress: registerutdrag@polisen.se alternativ med vanlig post till adressen: Polismyndigheten, Box 757, 981 27 Kiruna.
- Observera att utdraget är en originalhandling med stämpel. Det är originalhandlingen som ska visas upp, en kopia godkänns inte.
- Ni visar upp registerutdraget för föreningen. Originalintyget visas upp, närvarande vid uppvisandet är kanslist och en styrelserepresentant.
- Kansliet noterar att utdraget är uppvisat och noterar på registret på laget.se samt datum att utdraget uppvisats.
- Vi tar ingen kopia och sparar inga andra uppgifter än det som står i listan.
- Om uppvisat utdrag är tomt är du färdig och vi tackar dig för hjälpen! Nya kontroller kommer ske vartannat år för befintliga ledare. Nya ledare som engageras av klubben kommer att kontrolleras löpande i samband med rekrytering.

1.3 Riktlinjer för samtliga ledare

För samtliga ledare gäller:

- Närvarar på överenskomna träningar med undantag för sjukdomar eller särskilda anledningar. De gånger man ej kan närvara se till att det löser sig med ledarna på plats eller att annan ledare kan ”vikariera”.
- Vara aktiv i sin tilldelade grupp och kontinuerligt informera ansvarig ledare vid förändringar av ledarskap.
- Kontinuerligt kommunicera och svarar på meddelanden/frågor från kansliet, styrelse och andra ledare.
- Klä sig i ledartröja och träningsbyxor på träningar, till och från tävlingar samt använder föreningsoverallen på tävlingar och vid representation av föreningen.
- Tar ansvar över sin personliga närvarorapportering och registrerat klart vid terminens slut för att erhålla lön.
- Ledare är inte ledare för samma gymnaster som den själv tränar med.
- Utövar endast de moment som ledare har licensens att passa de aktiva gymnasterna.
- Se och uppmuntra varje barn samt betona jämlikhet, tolerans och respekt i gruppen.
- Utövar endast de moment som varje enskild aktiv är redo för (fysiskt och psykiskt).
- En ny ledare måste alltid förankras i kansliet innan denna påbörjar sitt arbete i föreningen och få information om vad som gäller för föreningen. Nya ledare tas emot i samspråk mellan kansliet, styrelse och ansvarig ledare i berörd grupp. Detta med hänsyn till försäkringar. Finns ett dokument som man skall skriva under att man har deltagit och godkänt.
- Nya ledare ska genomgå “Intro Svensk Gymnastik” innan de påbörjar sitt arbete i föreningens verksamhet och har rätt utbildning för sin grupp.
- Deltar på alla utsedda ledarträffar och vara delaktig på kickoff en gång per år.
- Under träningar gäller mobilförbud. Ledarna får använda mobiltelefon under följande förutsättningar: Närvaroregistrering, musik samt filma/fotografera om man har fått tillåtelse av individerna.

1.4 Riktlinjer för samtliga hjälpledare

- En hjälptränare skall minst fylla 12 år under det året för att kunna vara hjälptränare.
- Varje hjälpledare skall gå **Intro Svensk Gymnastik** och **Hjälpledare - Svensk Gymnastik** och innan de blir hjälpledare för någon grupp.
- Närvarar på överenskomna träningar med undantag för sjukdomar eller särskilda anledningar. De gånger man ej kan närvara se till att meddela tränaren i tid.
- Vara aktiv i sin tilldelade grupp och kontinuerligt informera ansvarig ledare vid behov av frågor/funderingar.
- Klä sig i hjälpledartröja och träningsbyxor på träningar.
- Se och uppmuntra varje barn samt betona jämlikhet, tolerans och respekt i gruppen.

1.5 Avslutat ledarskap

Om du väljer att sluta som ledare i föreningen måste du meddela kansliet detta skriftligen, så fort som möjligt till den som är ledaransvarig. Detta för att vi ska ha möjlighet att ersätta dig i den gruppen du har. Vi förutsätter dock att du under din sista termin som ledare söker en ersättare till din grupp och överlämnar gruppen till en ny ledare på bästa och smidigt sätt både för gymnasterna och nya ledaren.

- Inom två veckor efter skall även inpasseringstag återlämnas. Annars debiteras du som ledare på en avgift för detta (100:-)

2. Policy för aktiva

- Alla deltagare ska vara informerade, medvetna och följa våra trivselregler som finns i hallen, på tävlingar och läger.
- Deltagare anmäler alltid frånvaro till ledare i god tid innan aktivitetsstart. Detta gäller träningar, läger och även andra aktiviteter.
- Väljer man att sluta så meddelar man till ledaren i god tid som sen meddelar kanslisten.

2.1 Trivselregler aktiva

Dessa regler gäller för samtliga:

- Vi respekterar, lyssnar och har en god attityd gentemot varandra.
- Mobiltelefoner och ombyteskläder är inte med inne i hallen utan förvaras utanför i omklädningsrum.
- Vi håller de tider vi fått till paus, fram- och undan plockning.
- Vi tar väl hand om våra redskap och behandlar dessa med försiktighet.
- Vi stannar hemma om vi är sjuka eller av annan förekommen anledning inte kan träna, men meddelar ledare.

3. Tävlingspolicy

Sollefteå gymnastikklubb erbjuder tävlingsgymnastik i vår truppverksamhet. Vi följer Svenska gymnastikförbundets tävlingsstege och regler.

Som ledare i Sollefteå gymnastikklubb har man det yttersta ansvaret att se till att gymnastikförbundets regler efterföljs i fråga om behöriga licenser och gymnasternas/ledarens tävlingsklädsel och material i tävlingssammanhang.

Förtydligande:

- Ansvarig ledare ansvarar för att anmäla sina gymnaster till lämplig tävlingsnivå.
- Ledaren ska vara medveten om vad som krävs i form av passning vid tävling.
- Ledaren ska alltid vara beredd att passa och hjälpa gymnasterna vid behov och passar alltid vid risk för skada.
- Ledare ansvarar för att ta med enklare sjukvårdsutrustning till tävling utanför den egna hallen samt att hålla detta lättillgängligt.
- Ledaren ansvarar för att samtliga tävlingsregler följs.
- Ledaren ska bära föreningens träningsströja och träningsoverall på tävlingsgolvet.
- Ledaren ansvarar även för att se till att gymnasterna har rätt klädsel och frisyr på tävlingsgolvet.
- Ledarens hår ska vara ordentligt uppsatt på tävlingsgolvet, inga smycken får bäras.

3.1 Laget på tävling

I möjligaste mån ska ledaren se till att alla gymnaster kan vara med och tävla på de övningar/ varv de kan utföra kopplat till säkerhet, fysisk och psykisk mognad. Valet av nivå på tävling ska återspegla de aktivas utvecklingsnivå och önskan. Laget kan vid behov delas upp i två trupper och tävla på olika nivåer på en tävling.

3.1.1 Redskap

Ledarna ska eftersträva att alla aktiva får delta på de varv de själva vill. Samt att så många som möjligt får delta på samtliga varv. Varven ska kunna genomföras säkert efter ambition och mognad.

3.1.2 Fristående

Ledaren ansvarar för att låta alla gymnasterna få delta i fristående, dvs. ledare byter gymnaster i fristående vid varje tävling eller ställer upp med flera lag i grenen om möjligt. Samtliga gymnaster i varje grupp ska få möjlighet att tävla på fristående.

4. Utbildningspolicy

Den verksamhet som bedrivs i Sollefteå gymnastikklubbs regi ska vara framåtsträvande, glädjefyllt och säkerhetsanpassad. Ledarna behöver därför ha goda kunskaper inom områdena tekniskt kunnande, tävlingsregler, ledarskap, pedagogik, skadehantering, föreningsstruktur och kommunikation.

Truppgymnastikens tre grenar ska värderas lika och kunskapen om dessa ska hålla jämn nivå bland ledarna.

Utbildningen "Intro Svensk Gymnastik" och "Gymnastikens baskurs – träning och tävling" ska vara genomförd innan man klassas som ledare. Vi arbetar aktivt för att dela med oss av kunskaper och erfarenheter mellan ledare och grupper.

Förtydligande

- Minst en ledare i varje grupp har de utbildningar som krävs kopplat till licenser samt de stegutbildningar som krävs för att ligga steget före gymnasternas utveckling. Dessa kan sedan förmedla kunskap till övriga tills de har utbildning själva.
- Samtliga ledare ska ha genomfört "Intro Svensk Gymnastik".
- Samtliga ledare blir erbjudna eftersom att gå utbildningar som behövs.
- Interna kickoffer för ledare erbjuds årligen där fördjupning inom valt tema sker.
- Det är varje ledares egna ansvar att visa engagemang för fortsatt utbildning All information och aktuella datum finns anslagna på www.gymnastik.se

Intresseanmälan för utbildning sker i samråd med ansvarig ledare och som sen fyller i via formuläret som finns på laget.se. Kansliet hjälper också till.

4.1 Förväntningar på ledare under utbildning:

4.1.2 Under utbildning sponsrad av Sollefteå Gymnastikklubb

I dessa sammanhang gäller följande:

- Du representerar Sollefteå Gymnastikklubb.
- Du är aldrig privatperson – Du är ledare och kursdeltagare.
- Du ska alltid uppträda på ett trevligt sätt mot andra kursdeltagare och kursansvarig.
- Du ska alltid ha god marginal till angivna tider
- Du ska delta i kursen till 100 %.
- Användande av alkohol och droger kommer aldrig att tolereras.

4.1.3 Efter genomförd utbildning, sponsrad av Sollefteå Gymnastikklubb

Du förbinder dig till att:

- Inom en månad efter avslutad kurs sända en kopia av kursintyget till kansliet ifall detta skickats hem till dig eller delats ut på plats.
- Arbetat som ledare minst två terminer efter genomgången av ny kurs.
- Återbetala hela kursavgiften om du inte fullföljer kursen. (Kan du inte delta på kursen behövs ett läkarintyg för att kunna få full återbetalning från förbundet.)
- Återbetala hela sista kursavgiften om du inte är kvar som ledare minst två terminer efter sista utbildning.
- Efter utbildning till domare är du ålagd att döma minst 5 gånger.

5. Kostnader

5.1 Utbildning

Klubben betalar utbildningen, boende och resa

- Utbildningen får klubben själv en faktura som klubben betalar.
- Boende bokas av kansliet och är man fler som ska gå utbildning så bokas det rum tillsammans. Annars får man stå för boendet själv.
- Resa kan ske med tåg, buss eller bil. Bokning av tåg och buss sker via kansliet med dialog med den som ska gå utbildning. Vid resa med egen bil ska ett tankkvitto lämnas till kansliet. Om det inte lämnas in kan ingen ersättning fås.

5.2 Tävlingar

Ledarna är själva ansvariga för bokningar och anmälan av själva tävlingen.

- Klubben står för anmälningsavgiften till tävlingen och för deltagarna.
- Boende för ledare står klubben för vid behov av övernattnig av två dagarstävlingar. Vill man åka tidigare eller stanna kvar så får man själv stå för boende. Gymnasterna får stå för det själva. Boende i första hand för ledare ska vara på tävlingsplatsens rekommendation. (lokal)
- Resa för ledare står klubben för. Samåkning gäller för alla ledare. Vid resa med egen bil ska ett tankkvitto lämnas till kansliet. Om det inte lämnas in kan ingen ersättning fås. Vid hyra av bil/minibuss ska strävan vara att fylla alla platser med resenärer och kansliet hjälper till vid bokning. Klubben står för kostnaden vid hyra av bil/minibuss.

5.3 Träningsläger

Ledarna är själva ansvariga för bokningar och anmälan av själva träningen.

- Kostnad för boende, resa och anmälan står klubben för vid behov av övernattnig. Vill man åka tidigare eller stanna kvar så får man själv stå för boende. Är det på hemma ort står ledarna det för själv.
- Kostnad för gymnaster får gymnasterna själva stå för.

5.4 Betalning/Ersättning

- Ersättning för att ha en träningsgrupp med utbildning är hjälpledare **30 kr/h**, baskurs **60kr/h**, Trupp A **80 kr/h**, Trupp B **90 kr/h** och Trupp C **100 kr/h**
Parkour steg 1 **80kr/h**, Parkour steg 2 **90kr/h**.
Där måste ledaren ha fyllt i närvaro i lok för att kunna få ersättning.
- Ersättning vid jul och vår uppvisning är 3 timmar sammanlagt. Där måste ledaren ha fyllt i närvaro i lok för att kunna få ersättning.
- Ersättning vid tävling är det max 4 timmar/dag sammanlagt. Där måste ledaren ha fyllt i närvaro i lok för att kunna få ersättning.
- Ersättning vid träningsläger är max 4 timmar/dag. Där måste ledaren ha fyllt i närvaro i lok för att kunna få ersättning.
- Ersättning av att vara domare vid Steg 1 Nivå 9-6 är **200:-/klass** man dömer
Steg 2 Nivå 5-3 är **300:-/klass** man dömer. Regionsdomare **400:-/klass** man dömer.
Eller så får man ersättning direkt på plats av tävlingen.
- Domaren i ett formulär och lämnas till kanslisten för att få ersättning.
- Resersättning vid egen bil ska ett tankkvitto lämnas till kansliet och även fylla i en reseräkning för att kunna få ersättning. Om det inte finns så kan ingen ersättning fås. Vid behov av boende så bokas boende av kanslist eller samtal med kanslist. Annars får man stå för boendet själv. Boende måste kollas med styrelsen om det är ok att få tillgång till innan tävling. Annars godkänns det inte.

5.5 Matersättning vid utbildning

Gäller endast under utbildningsdagen ej under resa till och från utbildningen.

- Vid 1 dags utbildning ersätts måltider frukost och lunch med max 120kr/ måltid (det ingår oftast frukost vid boende och lunch i utbildningskostnaden).
- Vid 2 dagars utbildning ersätts måltider 2 frukost, 2 lunch och 1 middag upp till max 150kr/ måltid (det ingår oftast frukost vid boende och lunch i utbildningskostnaden).
- Båda ersättningar betalas ut vid uppvisande av kvitto och ifylld reseräkning för att kunna få ersättning som lämnas till kansliet.

6 Jul & Vår uppvisning

- Ledarna ansvarar för planering av uppvisning, tema, tidsschema, musik, gymnasternas säkerhet och iordningsställande efter gruppernas nyttjande av omklädningsrum.
- Ledarna ansvarar för att utrustning som ska fraktas är i iordningställt i tid innan frakt ska göras.
- Styrelsen ansvarar för att det finns en speaker och en som har hand om ljudet samt att det finns sjukvårdare på plats.
- Aktivitetsansvariga i styrelsen, med hjälp av hjälpföräldrarnas fördelning av arbetsuppgifter i de olika grupperna, ansvarar för frakt av utrustning, fikaservering, fiskedamm, inträde, lotteri samt städning.

Detta dokument är gjort för att klubben ska ha en riktlinje för verksamhetens.

Dokument är godkänt och gäller från 1/1 2023 och tills vidare.

(Revideras efter behov genom nytt godkänt dokument)

Godkänt av styrelsen 20/9 -23