



Riktlinjer för aktiva i Nykvarns Gymnastikförening





Policy och riktlinjer för Nykvarns Gymnastikförening

Innehållsförteckning

1. Ledarpolicy	4
1.2 Ledarformer	4
1.2.1 Ansvarig ledare	4
1.2.2 Ledare	5
1.3 Riktlinjer för samtliga ledare	5
1.4 Avslutat ledarskap	6
2. Policy för aktiva	6
2.1 Trivselregler aktiva	6
3. Truppolicy	7
3.1 Nya aktiva i trupperna	7
3.2 Samarbete mellan ledare från olika grupper	7
4. Tävlingspolicy	7
4.1 Laget på tävling	8
4.1.1 Redskap	8
4.1.2 Fristående	8
5. Utbildningspolicy	8
5.2 Förväntningar av ledare under utbildning:	9
5.2.1 Under utbildning sponsrad av Nykvarns Gymnastikförening	9
5.2.2 Efter genomförd utbildning, sponsrad av Nykvarns Gymnastikförening	9
6. Vårdnadshavare	10
6.1 Förväntningar som du som medlem/förälder till medlem i Nykvarns GF kan ha på föreningen:	10
6.2 Förväntningar som Nykvarns GF har på dig som förälder till tränande medlem i föreningen:	10



1. Verksamhetsidé

Rörelse genom hela livet!

2. Vision

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

3. 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*



1. Ledarpolicy

En ledare i Nykvarns Gymnastikförening 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. Varje enskild ledare följer gymnastikens uppförandekod

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.

1.2 Ledarformer

1.2.1 Ansvarig ledare

Förslagsvis utses en ledare per grupp 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 socialamedier.
- 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 gånger per termin.
- Ta ansvar för de delar som tilldelats av ansvarig ledare.
- Verka som en god representant för Nykvarns Gymnastikförening och som en förebild för aktiva.

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 lämnar även in denna till kansliet vid terminens slut för att erhålla arvode.
- Ledare är inte ledare för samma gymnaster som den själv tränar med.
- Utövar endast de moment den enskilda individen har licensens att passa de aktiva på.
- Utövar endast de moment som varje enskild aktiv är redo för (fysiskt och psykiskt).
- En ny ledare alltid måste förankras i kansliet innan denna påbörjar sitt arbete i föreningen. Nya ledare tas emot med samspråk mellan kansliet, styrelse och ansvarig ledare i berörd grupp. Detta i hänsyn till försäkringar.



- Nya ledare ska genomgå "Intro Svensk Gymnastik" innan de påbörjar sitt arbete i föreningens verksamhet
- Deltar på alla utsedda ledarträffar.
- Vara delaktig på kickoff två gånger per år (Gäller blåa/röda grupper).

- Under träningar gäller mobilförbud. Ledarna får använda mobiltelefon under följande förutsättningar: Närvaroregistrering, musik samt filma/fotografera inom föreningens ramar.

1.4 Avslutat ledarskap

Om du väljer att sluta som ledare i föreningen måste du meddela kansliet detta skriftligen, så fort som möjligt (via telefon eller mejl). 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. Tex en aktiv förälder eller liknande.

- Inom två veckor skall även overall, nyckel, och tag återlämnas. Annars debiteras du som ledare på en avgift för allt detta.

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.

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 eller liknande.
- Vi meddelar en ledare innan vi går ut från hallen och även när vi kommit tillbaka in.
- Vi håller de tider vi fått till paus, fram och undanplockning.
- Vi tar väl hand om våra redskap och handhåller dessa med försiktighet.
- Vi stannar hemma om vi är sjuka eller av annan förekommen anledning inte kan träna, men meddelar ledare.



3. Truppolicy

Samtliga röda och blåa grupper räknas som trupper.

- Samtliga trupper får träna på röda dagar, höstlov, sportlov och påsklov.
- Höstterminen startar vecka 34 och slutar vecka 50 för samtliga trupper.
- Vårterminen startar vecka 3 och slutar vecka 23 för samtliga trupper.

3.1 Nya aktiva i trupperna

När en ny gymnast visar intresse för att bli aktiv i föreningen ska den placeras i rätt grupp, främst efter ålder och ambition. Alla nya gymnaster ska förankras genom kansliet som tar kontakt med och ansvarig ledare innan provträning får påbörjas. Samtliga medlemskap söks via laget.se.

3.2 Samarbete mellan ledare från olika grupper

Det ska vara enkelt att som ledare hjälpa till i en annan grupp. Exempelvis vid kunskaps- eller ledarbrist. Det ska vara naturligt i vår förening att växeltjänstgöra/vikariera som ledare mellan de olika trupperna. Detta är något vi hela tiden skall sträva efter att göra. Det ger en god stämning bland gymnaster då vi visar att vi kan samarbeta.

4. Tävlingspolicy

Nykvarns gymnastikförening erbjuder tävlingsgymnastik i vår truppverksamhet. Vi följer Svenska gymnastikförbundets tävlingsstege och regler. Vi tävlar i föreningstävlingar och i rikstävlingar.

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

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 träningsoverall på tävlingsgolvet. Ledaren ansvarar även att se till att gymnasterna har rätt klädsel och frisyr på tävlingsgolvet.



- Ledarens hår ska vara ordentligt uppsatt på tävlingsgolvet, inga smycken får bäras.

4.1 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.

4.1.1 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.

4.1.2 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 en gång per termin.

5. Utbildningspolicy

Den verksamhet som bedrivs i Nykvarns Gymnastikförenings regi ska vara framåtsträvande, glädjefylld 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" ska vara genomförd första terminen 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 sin första termin ha genomfört "Intro Svensk Gymnastik".
- Samtliga ledare blir senast efter sitt första år som ledare erbjuden att gå gymnastikens baskurs.
- Samtliga ledare ska vid behov genomföra utbildning/repetition inom första hjälpen och HLR.
- Interna kickoffer för ledare erbjuds årligen där fördjupning inom valt tema sker.

Det är varje ledares eget ansvar att visa engagemang för fortsatt utbildning. All information och dess datum finns föreslaget på www.gymnastik.se



Intresseanmälan för utbildning sker i samråd med ansvarig ledare och via formuläret som finns på laget.se samt nedan:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdOixvmTBIEQqMI__SzHmbddVcVu_tS5gHab4NCpBdHvknzWg/viewform

5.2 Förväntningar på ledare under utbildning:

5.2.1 Under utbildning sponsrad av Nykvarns Gymnastikförening

I dessa sammanhang gäller följande:

- du representerar Nykvarns Gymnastikförening.
- du aldrig är 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 aldrig kommer att tolereras.

5.2.2 Efter genomförd utbildning, sponsrad av Nykvarns Gymnastikförening

Du förbinder dig till att:

- inom en månad efter avslutad kurs sända en kopia av kursintyget till kansliet. Om detta skickas hem till dig eller delats ut på plats.
- arbeta som ledare minst två terminer efter genomgången 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 kursavgiften om du inte är kvar som ledare minst två terminer.
- återbetala halva kursavgiften om du endast är kvar en termin. Terminen man genomfört kursen i räknas då in.

6. Vårdnadshavare

6.1 Förväntningar som du som medlem/vårdnadshavare till aktiv medlem i Nykvarns GF kan ha på föreningen:

- Vi som leder föreningens arbete har som mål att göra vårt yttersta för att skapa en attraktiv gymnastikförening där barn och ungdomar kan utvecklas under hela sin aktiva tid i föreningen. Enligt egen ambition och vilja.



- Du är alltid välkommen att besöka föreningens verksamhet både vid träning och vid tävling.
- Gruppen bjuder in till föräldramöte vid behov.
- Vi ser till att träningsmiljön är trygg och säker.
- Vi skickar regelbunden information om träning och tävling via e-post eller laget utskick.
- Allmän information om föreningens verksamhet, information om föreningskläder, stadgar, dokument m.m. finns alltid uppdaterat på www.laget.se/nykvarnsgf

6.2 Förväntningar som Nykvarns GF har på dig som vårdnadshavare till aktiv medlem i föreningen:

- Den aktiva kommer till träning eller tävling i rätt tid och är klädd enligt ledarnas instruktioner.
- Du följer samtliga aktivas idrottande med positiv stöttning.
- Vi undviker att lägga vuxna värderingar i de aktivas idrottande.
- Vi deltar aktivt i föräldrar aktiviteter.
- Vi bidrar till en positiv bild av NGF i alla sammanhang.
- Förälder eller aktiv hör av sig till ledare vid sjukdom eller annan frånvaro.
- Du tar kontakt med föreningens ledare om det inträffar något som påverkar den aktivas möjlighet att träna och/eller tävla med föreningen. Trupp gymnastik är en lagidrott.
- Vid frågor, eventuella problem eller synpunkter förväntas du som vårdnashavare kontakta berörd ledare på ett konstruktivt sätt, dock inte under pågående träning/tävling. Ni är också välkomna att kontakta kansliet (nykvarnsgf@yahoo.se) och styrelse (styrelse@nykvarnsgf.se)
- Det är viktigt att stötta ledarna i deras beslut. Finns det beslut som du ifrågasätter, diskutera inte detta inför de aktiva utan gör det vid ett passande tillfälle.
- Vid synpunkter eller frågor går det även bra att kontakta RF-Sisu Sörmland.
- Du betalar i rätt tid de tränings- och medlemsavgifter som föreningen fakturerar via angiven e-postadress. Detta är av yttersta vikt eftersom det påverkar försäkringsvillkoren för alla som deltar i träning och tävling.
- Du informerar om förändringar då det gäller dina/era kontaktuppgifter via laget.se.
- Du läser information från förening och ledare och ser till att besvara i tid samt informerar dig om föreningens verksamhet genom att läsa den



information som avser din aktivas träningsgrupp. Du svarar också på eventuella förfrågningar från de som leder verksamheten.