

# Gymnastikringen Rottnes värdegrund.

## 1. Varför finns vi till?

Gymnastikringen Rottne vill genom vår verksamhet medverka till hälsofrämjande aktiviteter i vårt samhälle. Vi tror på idén om att rörelse genom hela livet är ett bidrag till god hälsa.

## 2. Värdegrund, vad står vår förening för?

Vi har tagit ställning för att arbeta i linje med Svenska gymnastikförbundet som använder just Rörelse genom livet som ledord och vi tror på idén om att motion och rörelse ökar möjligheterna för god hälsa. Genom följande värdeord, som på olika sätt samverkar och påverkar varandra, arbetar vi tillsammans för ett gemensamt förhållningssätt:

*Glädje:* Välkomnande atmosfär och känsla av gemenskap, där respekt och allas lika värde är centrala begrepp och humor en värdefull ingrediens, i strävan mot att skapa lust att delta. Genom variation, kreativitet och nyfiken utforskande skapar vi förutsättningar för ökad kroppskänedom.

*Engagemang:* Demokrati och delaktighet ska genomsyra vår verksamhet. Vi tar ansvar och visar intresse i vårt uppdrag och agerar och organiserar för att skapa goda förutsättningar för våra deltagare.

*Utveckling:* Vi strävar efter fysiskt och psykiskt välmående för alla i vår förening. Utbildade ledare är en förutsättning för hållbarhet. Vi utvecklas tillsammans genom att ge positiv feedback och dela erfarenheter med varandra. Vi har säkert och ändamålsenligt material som vi tillsammans har ansvar för att vårda.

### **Riktlinjer för ledare och hjälpledare.**

Som ledare/hjälpledare i Gymnastikringen är du vårt ansikte utåt och då förväntas du:

- vara en engagerad ledare som strävar efter att alla deltagare ska känna sig välkomna
- komma i tid och ha välplanerade pass
- ta emot föranmälningar till din grupp inför ny termin
- registrera närvaro som ger underlag till föreningens bidragsansökningar
- utbilda dig. Som ny ledare genomför du Gymnastikförbundets webkurs, "Intro Svensk Gymnastik", vilken är ett

förkunskapskrav för samtliga kurser inom svenska gymnastikförbundet, oavsett nivå eller inriktning. Under ditt första år genomförs sedan basutbildning, därefter inspirationskurser efter behov

- tänka kring de motoriska grundformerna åla, krypa, gå, springa, hoppa, balansera, rulla, stödja, klättra, hänga, kasta och fånga när du planerar dina pass
- som ny ledare inom barn- och ungdomsgymnastiken redovisar du utdrag ur belastningsregistret, därefter redovisas utdrag vart 3:e år

Som ledare/hjälpledare får du:

- möjlighet att söka hjälp och stöd hos befintliga ledare i föreningen
- gå kostnadsfritt på föreningens pass vilket även gäller dina barn som är under 18 år
- delta i ledaraktiviteter. Större aktiviteter kräver engagemang under två terminer
- kostnadsfritt gå relevanta utbildningar

Det är viktigt att du som ledare arbetar för trygga miljöer och utför en säker idrott för att förebygga olyckor och minska dess omfattning. Därför kommer här några punkter som du bör beakta (punkterna är olika relevanta för olika typer av pass).

- Det ska finnas god organisation i salen.
- Använd aldrig väggar som mål eller vändpunkt vid lek eller tävlingar.
- Undvik att nedslag görs på eller vid mattskarvar.
- Kontrollera att material, redskap och mattor är hela och fungerar tillfredsställande, meddela styrelsen vid fel. Rengöring minst 1 gång/termin.
- Varken ledare eller gymnaster bär smycken under passen.
- Undvik att gymnastisera med enbart strumpor på fötterna.
- Gymnaster med sår, vårtor el.dyl. använder tex. plåster. Gymnaster som påvisar sjukdomstillstånd som förkylning, halsont etc. skickas hem för att inte bli sämre och inte sprida smitta.
- Var uppmärksam och lyhörd för de sociala samspel som förekommer, tänk tex kö- och omklädningsrumssituationer. Arbeta medvetet för att **alla** ska känna sig välkomna och respekterade.
- Tag med en telefon till passet.
- Se till så att förbandslådan innehåller det den ska. Saknas ngt meddela styrelsen.

- Säkerhet vid trampett: Du som ledare ska ha utbildning på rätt nivå.
- Trampett- och tävlingslicens (licens krävs för gymnaster som tävlar och roterar på trampett): Du som ledare registrerar dina gymnaster i Penum. Kontakta kassören för inloggningsuppgifter och informera när gymnaster är tillagda så betalning kan genomföras.
- Alla pass avslutas med vädring 5 min av hygieniska skäl.

#### **Riktlinjer för aktiva.**

- Kom i tid.
- Gymnaster har inga smycken eller vassa föremål på sig samt håret uppsatt för att undvika skador vid bl.a. mottagning.
- Det året du fyller 14 år får du delta i gruppträningspassen tillsammans med myndig person. Från det år du fyller 16 är du även välkommen att träna på egen hand.
- Betalning av termin görs snarast, senast datum: vt: 31/1 och ht: 30/9.
- Låt rörelseglädjen flöda ☺

#### **Riktlinjer för vårdnadshavare.**

- Du som vårdnadshavare ansvarar för att kontaktuppgifter är uppdaterade hos respektive ledare inför första tillfället och att någon finns kontaktbar och tillgänglig under passen.
- Vårdnadshavare till barn i familjegymnastiken är ombytta, engagerade och deltar aktivt under passen. Du blir ditt barns följeslagare in i rörelseglädjens värld.
- Ge ditt barn rätt förutsättningar för att orka träna, tex. mat/vattenflaska/kom i tid.
- Respektera passets tid genom att vänta i entrén, inte på läktaren, vid lämning och hämtning för att inte bryta koncentration eller påverka det som händer i salen.
- Gymnastik är en frivillig aktivitet, se till att anmälan är förankrad hos ditt barn.
- Delning av foton på hemsida kräver godkännande av individ och vårdnadshavare, meddela respektive ledare om medgivande ej ges.
- I försäkrings- och bidragssyfte behöver vi ta del av våra deltagares personuppgifter.

#### **Trygga föreningsmiljöer och allas rätt att vara med.**

Jämställdhet:

Vi anser att alla, oavsett kön ska behandlas lika utifrån sina förutsättningar. Gymnastik- och motionsverksamheten ska bedrivas så att både flickor, pojkar, kvinnor och män kan medverka.

Etiska ställningstaganden:

Vi tar hänsyn till den enskilda människans värde genom ett humanistiskt förhållningssätt. Hänsyn ska i möjligaste mån tas till specifika kulturella behov.

Vi följer riktlinjerna för GDPR och är restriktiva i användandet av personuppgifter. Delning av foton på hemsida kräver godkännande av individ och vårdnadshavare.

### **Krisplan och åtgärdsplan.**

- Alla barn- & ungdomsledare har uppdaterade telefonlistor för kontakt med vårdnadshavare och telefon finns tillgänglig under pass.
- Ledare har förmåga att göra en första insats vid lättare skador, utbildning vartannat år, och lathundar finns tillgängliga på dörren till skåpen i respektive sal.
- Förbandslåda finns i respektive skåp samt innehåller en lista på vad den ska innehålla. Ledare som använder något ansvarar för att förbandslådan blir komplett antingen genom att själv komplettera eller meddela styrelse.

### **Drogpolicy.**

Gymnastikringen arbetar för att ge möjlighet att motionera och därigenom skapa en bättre hälsa, därför är det också viktigt att arbeta mot droger. Vi gör detta genom att det aldrig förekommer droger i samband med gymnastikutövning. Som idrottsledare föregår vi med gott exempel. Vi ser även till att vi är utvilade och drogfria när vi kör till tävlingar, läger eller andra evenemang.

Om misstanke finns om att en vårdnadshavare är påverkad vid hämtning har vi inte befogenhet att hålla kvar barnet mot vårdnadshavarens vilja men vi kan prata och vädja till vårdnadshavaren om att tex låta bilen stå. Vid behov ring 112.

### **3. Från ord till handling.**

För att förankra och att fortsätta utveckla föreningens värdegrund arbetar vi på följande sätt:

Styrelsens ansvar: Förarbetar inför ledarträffar, informerar nya ledare och ansvarar för spridning av information.

Ledares ansvar: Gemensamt fördjupningsarbete på ledarträff inför höstterminens start där vi lyfter och ev. reviderar vår gemensamma värdegrund. Vi strävar efter öppen kommunikation alltid.

Medlemmars ansvar: Uppmanas att ta del av vår värdegrund på hemsidan.

I årsmötet har medlemmar möjlighet att utöva inflytande.

#### **4. Framtagande och datering.**

Med utgångspunkt i mall från Växjö kommun

Dokument värdegrundsdokumentation 2018

"Från ord till handling" SISU

"Säker och trygg förening" SISU

Styrelsen har förarbetat dokumentet som förankrats och utvecklats tillsammans med ledare den 24 november 2019 samt sammanställt det vi tillsammans kommit överens om.

13/8-20: Genomgång, uppdatering och revidering tillsammans med ledare inför ny termin.