

# POLICY FÖR BRAÅSGYMNASTERNA



**BRAÅSGYMNASTERNA**  
*Friluftsförbundet*

**Braåsgymnasterna bedriver gymnastikverksamhet inom  
Friluftsförbundets lokalavdelning i Braås.**

*Policyn är antagen av årsmötet 2015, reviderad 2019*

# FÖRENINGENS MÅL OCH SYFTE

År 1971 bildades Friluftsförbundet's lokalavdelning i Braås och Braåsgymnasterna är en del av denna förening. I Braåsgymnasterna erbjuds träning i gymnastik, för de yngsta barnen i form av barn gymnastik och ju äldre barnen blir inriktas träningen alltmer på trupp gymnastik. Vår ambition är att ta emot alla som vill träna hos oss.

I föreningens stadgar under rubriken ändamål kan man läsa att Föreningen skall:

- Verka för jämställdhet och gott kamratskap.
- Aktivera ungdom.
- Verka för att ge deltagare, ledare och funktionärer en bra utbildning inom gymnastik.

Det är viktigt för oss att alla i vår förening trivs, blir väl behandlade och får möjlighet att utvecklas och känna glädje inom gymnastiken. Våra tankar kring detta kan du läsa mer om här i vår policy samt i dokumenten "Handlingsplan för värdegrundsarbete" och "Riktlinjer för gymnastikträning i Braåsgymnasterna"

## VÄRDEGRUND

*Vår värdegrund bygger på "Gymnastikens uppförandekod" framtagen av svenska gymnastikförbundet.*

### **1. Vi ger utövarna möjlighet att uppleva glädje och gemenskap i gymnastiken**

**DÄRFÖR ATT:**

En inre motivation är en viktig pusselbit för att få utövaren att vilja fortsätta med gymnastik genom hela livet. Genom glädje och gemenskap vara en del av ett sammanhang som gör att man trivs och känner trygghet.

**SÅ ATT:**

Varje individ känner sig glad och stolt före, under och efter varje gymnastiktillfälle. Ingen individ känner sig utanför och riskerar utsättas för kränkande särbehandling.

**SÅ HÄR KAN DU GÖRA:**

- Prata med samtliga aktiva och tilltala dem med namn vid varje tillfälle
- Genomför regelbundet aktiviteter som främjar grupp gemenskapen
- Ha ett förhållande mellan beröm och kritik på 5:1
- Bedriv en verksamhet där varje individ upplever rörelseglädje och får möta utmaningar på sin nivå
- Ingrip aktivt vid alla former av trakasserier, mobbning eller annan kränkande behandling

### **2. Vi underlättar individernas utveckling med utgångspunkt i den enskilda utövarens utvecklingsnivå, förutsättningar och ambitionsnivå**

#### DÄRFÖR ATT:

Varje individ ska ges möjlighet att utvecklas i sin egen takt och ska hela tiden ha en känsla av att han/hon utvecklas.

#### SÅ ATT:

Detta bidrar till att individen stannar kvar i gymnastiken

#### SÅ HÄR KAN DU GÖRA:

- Använd metoder för regelbunden dialog med varje individ om dennes upplevelser av verksamheten
- Utforma träningen så att den stimulerar långsiktig utveckling (inte kortsiktiga resultat) och motverkar utslagning (inte toppa, inte favorisera)

### **3. Vi är goda förebilder**

#### DÄRFÖR ATT:

Ledare inom gymnastiken är i en överordnad position i förhållande till de som de leder och har därmed ett stort förtroende och ansvar. Barn gör inte som du säger utan de gör som du gör.

#### SÅ ATT:

Vi tillsammans skapar en sund kultur som präglas av att vi är lyhörda för den enskilde individens behov och visar förståelse för varandra.

#### SÅ HÄR KAN DU GÖRA:

- Lev som du lär – samstämmighet mellan det du säger och det du gör i alla sammanhang där du möter dina aktiva
- Utnyttja aldrig positionen som tränare/ledare för egen vinning eller på bekostnad av andras välmående

### **4. Vi respekterar allas lika värde**

#### DÄRFÖR ATT:

Alla människor har lika värde.

#### SÅ ATT:

Ingen ska diskrimineras inom gymnastiken.

#### SÅ HÄR KAN DU GÖRA:

- Se till att nolltolerans råder kring kränkande beteenden och kommentarer
- Bemöt alla likvärdigt oberoende av vem de är
- Utgå från att vi alla är olika

### **5. Vi respekterar utövarnas personliga integritet**

#### DÄRFÖR ATT:

Det är varje individs rätt att sätta gränser för vad som är okej och inte. Självklart ska säkerhetsaspekten (t.ex. vid mottagning) under gymnastutövande tas i beaktande.

SÅ ATT:

Samtliga individer mår bra både psykiskt och fysiskt och vill fortsätta med gymnastik.

SÅ HÄR KAN DU GÖRA:

- Var lyhörd för individens "privata sfär" och "reaktioner" när det gäller fysisk beröring
- Inkräkta inte på individens privatliv, dvs skilj på vad som är "idrottaren/gymnasten" och vad som är den "privata sfären"
- Tänk efter noga kring hur du använder sociala medier i kontakten med aktiva och nyttja aldrig det som ett ställe att kritisera grupper eller individer

## **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 eget ansvar**

DÄRFÖR ATT:

En ökad delaktighet och en ökad känsla av självbestämmande leder till utövare med en egen inre drivkraft (autonomt). I takt med ökad ålder och mognad bör individens delaktighet öka.

SÅ ATT:

Många blir kvar i gymnastikrörelsen i olika positioner under hela livet

SÅ HÄR KAN DU GÖRA:

- Använd former för delaktighet och dialog med de aktiva utövarna där de ges möjlighet att framföra åsikter och synpunkter
- Lyssna "på riktigt" till de åsikter och synpunkter som inkommer
- Ge individerna större ansvar för sitt idrottsutövande i takt med ökad ålder och mognad

## **7. Vi ansvarar för utövarnas personliga säkerhet i samband med gymnastikverksamhet**

DÄRFÖR ATT:

Konsekvenserna av att träna och tävla på ett sätt eller i en miljö där utövare riskerar att skada sig, kan påverka utövarens vilja, intresse och möjlighet att fortsätta.

SÅ ATT:

Inga onödiga skador uppstår och att individen kan fortsätta att var aktiv hela livet.

SÅHÄR KAN DU GÖRA:

- Se till att allt materiel är helt och funktionellt
- Se till att övningarna genomförs under säkra former och i linje med individens utvecklingstakt
- Se till att det är en sådan ordning i samband med träning att riskerna för olycksfall minimeras

## **8. Vi ansvarar för utövarens hälsa och välmående i samband med gymnastikverksamhet**

DÄRFÖR ATT:

Konsekvenserna av att träna och tävla på ett sätt eller i en miljö som riskerar individens hälsa och välmående kan påverka utövarens vilja, intresse och möjlighet att fortsätta.

SÅ ATT:

Individen mår bra, såväl fysiskt som psykiskt, och kan därmed träna och tävla i önskad utsträckning.

SÅ HÄR KAN DU GÖRA:

- Se till att ingen tränar eller tävlar sjuk eller skadad
- Se till att de aktiva äter och dricker tillräckligt mycket
- Ha en löpande dialog med gymnasten där ni tillsammans ser till att riskerna för överbelastningsskador minimeras
- Ha en löpande dialog med gymnasten där ni tillsammans säkerhetställer att hon/han har en balans i tillvaron och hinner även med andra ev. "krav" i livet

## **TÄVLING/ BREDD**

Föreningens ambition är att ta emot alla barn och ungdomar som vill träna gymnastik hos oss. Gymnasterna delas upp i olika grupper efter ålder. Om någon gymnast av någon anledning vill byta grupp ska önskemålet behandlas i styrelsen.

Våra gymnaster uppmuntras att delta vid tävlingar. Gruppens ledare ansvarar för lagsammansättningen. Föreningen strävar efter att alla gymnaster ska stanna kvar i vår verksamhet långt upp i åldrarna och vid sammansättningen av lag och vid val av tävlingar ska denna målsättning vara i fokus.

## **ALKOHOL, DROGER OCH DOPING**

- Vi använder inte alkohol, tobak eller droger i samband med föreningens verksamhet.
- Man uppträder inte berusad eller påverkad av droger i kläder som anknyts till föreningen.
- Som förare till aktivitet i föreningens regi är man naturligtvis nykter och inte påverkad av några droger.
- Doping accepteras inte i vår verksamhet

## **LEDARUTVECKLING**

Utbildning och utveckling för våra ledare är högt prioriterat i vår förening. Alla ledare uppmuntras att utbilda sig, både grundutbildning och fortsättningskurser.

## **BEHANDLING AV PERSONUPPGIFTER**

All hantering av personuppgifter i vår förening följer de bestämmelser som finns i dataskyddsförordningen GDPR och finns mer utförligt beskrivet i vår integritetspolicy som finns att läsa på vår hemsida.

För dig som är ledare, funktionär eller styrelsemedlem är det viktigt att tänka på:

- Förvara alla personuppgifter på ett säkert sätt så att inte obehöriga kommer åt dem och så strukturerat att du enkelt kan radera dem om en medlem skulle begära detta.

- Om du mejlar till flera mottagare samtidigt skicka mejladresserna som hemlig kopia för att undvika att sprida dem vidare eller skicka dina mejl via idrott online.
- Spara inte uppgifter längre än nödvändigt. Rensa bort uppgifter du inte längre behöver minst en gång om året.
- Även bilder kan vara en personuppgift. Publicera aldrig bilder på föreningens gymnaster utan vårdnadshavares samtycke.
- Om du blivit av med uppgifter som du själv lagrar måste du genast meddela styrelsen som sedan avgör om en rapport om personuppgiftsincident måste skickas till datainspektionen.

## **OM POLICYN INTE FÖLJS**

Om du som ledare upplever problem, stora som små, i din grupp tveka inte utan sök hjälp och stöd hos föräldrar, övriga ledare i föreningen eller hos styrelsen. Hittas inte lösningen på problemet bör man gemensamt besluta om att gå vidare och söka hjälp utanför föreningen.

Alla ledare och styrelsemedlemmar är gemensamt ansvariga för att vår policy följs. Alla är skyldiga att agera om de upplever att någon del av policyn inte följs antingen genom att ta upp problemet själv med berörda personer eller meddela styrelsen. Gymnaster och föräldrar uppmanas att göra detsamma.