



Uddevalla gymnastik & parkours värdegrund

Värdegrunden bygger på ledorden Utveckling, Gemenskap och Passion. Dessa ord är hjärtat i föreningen och ska prägla vår verksamhet. Värdegrunden berör och ska följas av alla medlemmar i föreningen, oavsett vilken roll man har, ledare, anställd, styrelseledamot, förälder eller aktiv.

Utveckling– inspirera och sträva efter att bli bättre, uppmuntra och glädjas åt allas insatser. Se möjligheter och aktivt bidra till att föra verksamheten framåt.

Gemenskap– våra utövare ska erbjudas en kamratlig och trygg social miljö där de kan växa i att ta ansvar för sig själv och andra. Vårt mål är att alla känner gemenskap och trygghet oavsett nivå. Alla ska känna sig accepterade, olikheter möjliggör.

Passion och glädje– viktigast är glädjen till gymnastiken, cheerleadingen och parkouren, med inre drivkraft och självständigt drivna utövare arbetar vi bättre tillsammans, blir mer kreativa och har mycket mer roligt.

Vår värdegrund omfattar också trivselregler och policydokument. Trivselreglerna främjar en god miljö vid träningar, tävlingar, möten och olika arrangemang vi anordnar/deltar i. Policydokument anger vår inställning och innehåller rutiner för hur vi agerar.



Allmänna trivselregler

- Vid träning/tävling/uppvisning använder vi vårdat språk
- Vi lyssnar på och följ tränarens instruktioner*
- Vi visar hänsyn till övriga i gruppen och till andra i hallen
- Vi respekterar träningstiden och kommer i tid
- Föräldrar stannar på läktaren vid träning om inte annat är överenskommet

*följer man inte tränarens instruktioner eller på annat sätt stör träningen får den aktiva inte träna mer under träningstillfället. Sker det igen kontaktas föräldrarna.



Alkohol, drog, tobak och dopingpolicy

Alkohol och droger

Samhällets lagar och regler för alkohol och droger ska efterföljas.

Tobak

Alla aktiva, anställda, styrelse, ledare/instruktörer, medlemmar och övriga besökare följer de regler som gäller i samtliga anläggningar/lokaler där vi vistas.

Doping

Uddevalla Gymnastik och Parkour tar avstånd från all form av dopning. Vi står bakom RF:s regler och tillämpar avstängning vid upptäckt av otillåtna preparat.

Mer information kring doping

[Antidoping | Svenska Gymnastikförbundet](#)

[Antidoping - Svenska Cheerleadingförbundet](#)

<https://www.rf.se/rf-arbetar-med/idrottsrorelsens-antidopingarbete>

Känner du att du behöver komma i kontakt med någon ansvarig i föreningen/styrelsen maila kansliet@uddevallagp.se för vidare kontakt.



Ledarpolicy

Som ledare i Uddevalla Gymnastik och Parkour ser jag till att:

- Vara i god tid och vara väl förberedd till mitt pass
- Mobilen används endast som arbetsredskap vid träning
- Alltid närvaroregistrera träningar i SportAdmin
- Hålla god kontakt med de föräldrar till de barn/ungdomar jag tränar. Viktigt att jag lämnar relevant och planerad information i god tid så att föräldrar vet vad som händer i verksamheten.
- Vid frånvaro ansvara för att hitta ersättare för passet/passen samt meddelar frånvaro till medtränare i god tid för aktuellt träningstillfälle och/eller meddela mina aktiva om inställd träning genom föreningens kanaler i SportAdmin/SMS/mail och/eller kansliet.
- Ha koll på den skadetrustning som finns och hur den fungerar.
- Vara en god förebild för våra aktiva medlemmar, ge de aktiva uppmuntran, konstruktiv kritik och beröm. Vi pratar inte om de aktiva när de hör.
- Informera föräldrar och barn vid första träningstillfället varje termin om vilka som ansvarar för gruppen, praktisk information samt vad man kommer att träna på under terminen.
- Hålla en god kontakt med de aktiva och deras föräldrar.
- Säkerhet och trygghet kommer alltid i första hand, se till att bygga säkra stationer. Se till att redskap används varsamt och ställs tillbaka efter träning och se till att ingen blir ensam kvar i hallen efter träningen.



Domarpolicy

- Som domare har du genomgått Svenska Gymnastikförbundets kurs för domare steg 1-3.
- UGP domare ska följa god domarsed enligt de kriterier som satts i domarutbildningen.

Vår målsättning är att alla domare ska döma tre tävlingar per år. Detta gäller både egna föreningsarrangemang och andra tävlingar.



Föräldrapolicy

Då Uddevalla Gymnastik och Parkour är en ideell förening hjälps vi åt med försäljning exempelvis idrottsrabatten, arrangemang, uppvisningar. Detta är en förutsättning för att kunna driva föreningen. Som förälder till ett barn som idrottar har jag ansvar att stötta och hjälpa till. Exempel på olika områden där man kan hjälpa till som förälder är, hjälpledare i träningsgrupp, ingå i någon engagemangsgrupp el.dyl.

Vi länken hittar du vidare information om hur du kan engagera dig i föreningen:

[Uddevalla Gymnastik o Parkour](#)

Som förälder till barn i tävlingsgymnastiken krävs att man hjälper till före/under/efter vårt årliga arrangemang UGP-Cupen (första helgen i december) och vid andra arrangemang som vi ev. anordnar/deltar i.

Som förälder

- Betalar jag alltid medlems-, licens- och träningsavgifter i tid så att mitt barn är olycksfallsförsäkrad på träningen, för allas skull. Viktigt att meddela om kontaktuppgifter ändras under terminens gång.
- Respekterar jag träningstiden för mitt och andras barn, eventuella frågor kring träningen diskuterar jag i första hand med ansvarig tränare (utanför träningstid)
- Till ett aktivt idrottande barn ser jag till att mitt barn äter ordentligt.



Utbildningspolicy

I föreningen har alla ansvariga ledare inom gymnastik och parkour genomgått Svenska Gymnastikförbundets Baskurs Barn och Ungdom. Ansvariga ledare inom cheerleading har genomgått svenska cheerleadingsförbundets ledar- och tränarutbildning.

Ledare inom alla våra verksamheter, bredd, parkour, cheer och tävling, har adekvat utbildning för den grupp de är tränare för.

Vår ambition är att låta intresserade ledare vidareutbilda sig i kurser anordnade av Svenska Gymnastikförbundets och Svenska cheerleadingförbundet i den mån föreningens ekonomi tillåter och utifrån föreningens behov.

Alla ledare erbjuds utbildning i HLR varje år.

För dig som är tränare eller kanske vill bli och har frågor kring kurser/utbildningar, kontakta kansliet på kansliet@uddevallagp.se eller verksamhetsansvarig chefstränare Elin Nagi elin@uddevallagp.se

Utbildningar gymnastik och parkour

[Utbildningar och produkter - Kunskapsarenan](#)

Utbildningar cheerleading

[Tränarutbildningar - Svenska Cheerleadingförbundet](#)

[Tekniska utbildningar - Svenska Cheerleadingförbundet](#)



Övriga policys

Övriga dokument och policys från Riksidrottsförbundet (RF) finner ni via nedanstående länkar.

Riktlinjer barn- och ungdomsidrott

[Riktlinjer barn- och ungdomsidrott.pdf](#)

Idrottsrörelsens uppförandekod

[Idrottsrörelsens uppförandekod.pdf](#)

Alkohol, tobak och narkotika-policy

[ANDT-policy_2014.pdf](#)

Sexuella trakasserier och övergreppspolicy

[Policy och handlingsplan mot sexuella trakasserier inom idrotten](#)

[Policy mot sexuella övergrepp inom idrotten.pdf](#)

Diskrimineringspolicy

[Policy mot diskriminering.pdf](#)

Trafikpolicy

[trafikpolicy.indd](#)