



**Värdegrund,
riktlinjer och policys
för
GF Örnen Hässleholm**

Senast uppdaterad den 2025-02-03

Värdegrund och riktlinjer

GF Örne följer Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsidrott. Genom att följa dessa riktlinjer följer vi också FN:s barnkonvention, som är svensk lag sedan 1 januari 2020 och ett grundläggande folkrättsligt dokument som listar barns rättigheter. Som barn räknas i konventionen varje människa under 18 år och syftet med barnkonventionen är att påverka och förbättra situationen för barn runt om i världen. Sedan dess omfattas all verksamhet för barn och ungdomar inom den svenska idrottsrörelsen av barnkonventionen. Barnkonventionen kompletterar och stärker idrottens värdegrund.

Barnkonventionens artiklar kopplade till Riksidrottsförbundets riktlinjer och anvisningar:

Artikel 2: Alla barn är lika mycket värda och har samma rättigheter. Ingen får diskrimineras.

Artikel 6: Barn har rätt till liv, överlevnad och utveckling.

Artikel 12: Barn har rätt att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör barnet. Hänsyn ska tas till barnets åsikter, utifrån barnets ålder och mognad.

Artikel 13: Barn har rätt till yttrandefrihet; att tänka, tycka och uttrycka sina åsikter, med respekt för andra personers rättigheter.

Artikel 19: Barn ska skyddas mot alla former av fysiskt eller psykiskt våld, skada eller övergrepp, vanvård eller försumlig behandling, misshandel eller utnyttjande, inklusive sexuella övergrepp.

Artikel 24: Barn har rätt till bästa möjliga hälsa, tillgång till hälso- och sjukvård samt till rehabilitering. Traditionella sedvänjor som är skadliga för barns hälsa ska avskaffas.

Artikel 31: Barn har rätt till lek, vila och fritid.

De fem huvudpunkterna i Riksidrottsförbundets riktlinjer är:

1. Trygghet: Skapa trygga och välkomnande miljöer
2. Delaktighet: Erbjud delaktighet och inflytande
3. Glädje: Främja inre drivkraft och långsiktig utveckling
4. Allsidighet: Möjliggör allsidigt och lekfullt idrottande
5. Hälsa: Bidra till hälsa och välbefinnande över tid

GF Örnens riktlinjer för bemötande

I vår förening är alla välkomna att gympa, oavsett ambitionsnivå. De som vill tävla ska få tävla och de som bara vill träna ska få göra det. Alla skall trivas och känna gemenskap hos oss. GF Örnens vill bedriva gymnastik på alla nivåer så att gymnasterna utvecklas positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt. Barn och ungdomar från olika bakgrund kan samlas och ge varandra erfarenheter. I GF Örnens är det viktigt med en god föreningsanda, en engagerad styrelse och ledare som utvecklar deltagarna i en positiv riktning. En ledares viktigaste uppgift är att alla skall gå hem ifrån träningen med en känsla av att ha lyckats och haft kul. Oavsett hur det går på en träning eller en tävling så finns det alltid bra saker att lyfta fram och säga till gymnasten. Att se alla är viktigt. Det är betydelsefullt att hälsa på alla som kommer in i hallen, gärna med namn, samt samla alla deltagare i gruppen både innan och efter en träning så att alla får känna sig sedda. Barn och ungdomar som idrottar hos oss ska få möjlighet att utvecklas i en trygg miljö och bemötas med hänsyn och respekt.

GF Örnens riktlinjer för kommunikation i verksamheten

En öppen och tydlig kommunikation mellan styrelse, ledare, gymnaster och föräldrar är viktigt så att alla känner sig delaktiga i verksamheten och känner förtroende för föreningen. Synpunkter från alla, såväl föräldrar som ledare och gymnaster, är betydelsefulla och gör så att föreningen utvecklas. Gymnasterna ska vara delaktiga och våga säga sin mening. För att våga detta är det viktigt att ledarna är intresserade och nyfikna på vad gymnasterna vill och uppmuntrar dem till att lämna förslag och att ge synpunkter. Det är viktigt att vara en god kamrat. Genom vår värdegrund vill GF Örnens säkra att alla känner att de har lika stort värde.

GF Örnens riktlinjer för ledare

- Varje träning måste vara meningsfull och planerad utifrån mål och delmål.
- Ordning och struktur på träningarna i hallen behövs, där gymnasterna lyssnar på sina ledare och hjälps åt att plocka fram och ställa tillbaka redskapen.
- Fula ord och ett negativt beteende accepteras inte.
- Främja lek i alla åldrar och på alla nivåer.
- Bryt ner svårare övningar så att gymnasterna får lyckas även med det nya och svåra.
- För att få en säker träning är det viktigt att rätt teknik används i övningarna – visa vid behov.
- Ge beröm för de moment gymnasten gör rätt, så att gymnasten utvecklas framåt.
- Gymnasters fel skall korrigeras på ett konstruktivt sätt; "Tänk på att göra såhär istället..." Det är viktigt att avsluta med att säga något som gymnasten gör bra.

- Ledaren har ett ansvar att uppmärksamma att alla i gruppen verkar för en god kamratanda, och ledaren ska agera som god förebild.
- Ledaren ska vara ett föredöme genom att visa hänsyn och respekt mot alla.
- Ledaren ska vara uppmärksam på hur gymnasten mår.

GF Örnens riktlinjer för gymnaster

Som aktiv gymnast i föreningen gäller att:

- Vara en god förebild och representant för föreningen i alla sammanhang genom att uppföra och uttrycka sig på ett bra och positivt sätt.
- Följa föreningens värdegrund i alla sammanhang där man deltar som representant för föreningen.
- Vara rätt klädd för träning eller tävling (d v s vid behov ha håret uppsatt, smycken ska vara borttagna, inga utanpåliggande dragkedjor på träningskläder).
- Vid tävling uppträda sportsligt gentemot lagkamrater och medtävlande.
- Stötta och hjälpa sina kamrater i med- och motgång.
- Avstå från alla former av doping och droger.
- Sträva efter att göra sitt bästa utifrån sina förutsättningar.

GF Örnens riktlinjer för all verksamhet i hallen

- Kom ombytt i lämpliga kläder och i tid.
- Ta av skorna i hallens foajé.
- Inget tuggummi, godis eller något annat i munnen när man tränar, detta spottas ut i någon av omklädningsrummens papperskorgar.
- Mobilen inställning skall vara på ljudlös under träningen och används ej (undantag för ledare som använder mobilen för att genomföra träningen, alternativt om ansvarig ledare i förväg godkänt påslaget ljud för gymnastens mobil).
- Vid behov ska håret vara uppsatt.
- Inga smycken eller större örhängen under passet.
- Skräp tas med alt. kastas i stora papperskorgen utanför ledarrummet.
- När man inte är aktiv i del av pass sitter man på någon av bänkarna längs med väggarna.
- Framtagna redskap på golvet används ej utan ledares medgivande. Detta gäller även hoppgröpar och trampolin.

Riktlinjer licenser

Vem ska ha gymnastikförbundets försäkring och vilken typ ska väljas?

- Tävlingslicens är obligatorisk för alla aktiva som tävlar med aktiva från andra klubbar där bedömning sker.
- Träningslicens är obligatorisk för alla aktiva som utför fria rotationer runt tvärxel (oavsett redskap).
- Övriga aktiva medlemmar ska ha basförsäkring.

Vem får passa och vilken utbildning måste man ha?

- Vid trampett- och tumbling-träning ska alltid en ansvarig ledare vara närvarande vid redskapet.
- Ansvariga ledare ska ha genomgått Gymnastikförbundets utbildning på minst lägsta nivå motsvarande gymnasternas övningar. Annan ledare får passa om det finns ledare i hallen som genomgått rätt utbildning. Ledare som har gått rätt utbildning har ansvaret för gymnasten.

Utbildningsnivåer enligt nedan gäller. Denna lista finns även tillgänglig i ledarrummet.

Truppgymnastik A	
Trampett	Tumbling
Grupperad volt	Rondat - flickis
Pikerad volt	Handvolt
Sträckt volt	Handvolt - frivolt
Överslag	Startvolt
Rondat	Salto
Truppgymnastik redskap B	
Trampett	Tumbling
Volt med skruv	Rondat - flickis - salto
Dubbel frivolt till rygg	Frivolt - frivolt
Överslag med skruv	Whipback
Petrik	Salto med skruv
	Startvolt 360
Truppgymnastik redskap C	
Trampett	Tumbling
Dubbelfrivolt till stå	Dubbelsalto
Dubbelfrivolt med skruv i olika positioner	Dubbelsalto i transition
Tsukahara	Dubbelsalto 360
Tsukahara 360	Handvolt - dubbel
Kasamatsu	
Överslag volt	
Överslag volt 540	
Truppgymnastik redskap D	
Trampett	Tumbling
Trippel frivolt	Dubbelsalto med multipla skruvar
Trippel frivolt med skruv	Trippelsalto
Kvadrupel med skruv	Trippelsalto med skruv
Tsukahara 720	Dubbelsalto med skruv i transition
Kasamatsu 360	Trippelsalto i transition
Överslag volt med multipla skruvar	Dubbel frivolt med multipla skruvar
Överslag dubbelvolt med skruv	
Dubbel Tsukahara	

Policy och handlingsplan mot ANDTS

(ANDTS = alkohol, narkotika, doping, tobak och spel)

GF Örnens vill bedriva alla föreningsaktiviteter så att de utvecklar människor positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt. GF Örnens tar gemensamt ställning mot alkohol, narkotika, doping och tobak. Genom att alla våra medlemmar möts av samma budskap kan vi tillsammans:

- Bidra till att minska risken för att ungdomar och vuxna råkar ut för skador och problem relaterade till alkohol, narkotika, doping och tobak.
- Stärka våra medlemmar att göra hälsosamma val och undvika alkohol, narkotika, doping och tobak.
- Bidra till att öka kunskapen om de negativa effekter av alkohol, narkotika, doping och tobak på såväl idrott som samhälle.

Övergripande riktlinjer

- Vi strävar efter att inte prata positivt om alkohol och tobak i samband med föreningsverksamhet.
- Vi pratar inte positivt om narkotika, doping och energidrycker.
- Våra ledare, tränare och förtroendevalda är i sitt förhållningssätt till ANDT ett föredöme för barn och ungdomar.
- Vi följer de regler och lagar som finns i svensk lagstiftning gällande alkohol, narkotika, doping, tobak och spel.

Alkoholpolicy

- Vi dricker inte alkohol när vi bär föreningens kläder/utrustning.
- Vi dricker inte alkohol på föreningens fester då minderåriga är med.
- Vi erbjuder alltid alkoholfria alternativ på våra fester.
- Vi uppmanar inte till att fira segrar eller dränka förluster med hjälp av alkohol.
- Våra ledare och gymnaster undviker alkohol dagen före och under tävling, träning eller träningsläger.
- Våra ledare dricker inte alkohol i samband med träningsläger, tävlingar eller annan verksamhet där man ansvarar för föreningarnas barn och ungdomar.
- Vi har ingen alkoholförsäljning vid våra allmänna arrangemang.
- Vi är restriktiva vid val av sponsorer som kan uppmuntra, eller på annat sätt leda till ökad alkoholkonsumtion.
- Vi har nolltolerans mot alkoholkonsumtion i samband med skjutsning till träningsläger, träningar och tävlingar.

Tänk på att det du druckit kvällen innan kan påverka din körförmåga.

Narkotika- och dopingpolicy

- Narkotika- och dopingklassade substanser får aldrig förekomma på något sätt i vår verksamhet utan läkarintyg.
- Om man har fått preparat utskrivna av läkare som innehåller narkotika- eller dopingklassade substanser söks dispens om nödvändigt.
- Gymnaster och ledare ska hålla sig informerade om vilka regler som gäller för doping.
- Gymnaster och ledare följer Riksidrottsförbundets avrådan från bruk av kosttillskott, annat än på rent medicinska grunder.
- Gymnaster och ledare undviker energidrycker i samband med föreningens verksamhet och föreningen undviker försäljning av energidrycker.

Aktuell dopinglista finns på närmaste Apotek eller på

www.rf.se/Antidoping/Dopinglistor

Tobakspolicy

- Vi uppmuntrar våra medlemmar att värna om nikotinfria miljöer och en kultur utan tobak.
- Våra myndiga ledare och gymnaster strävar efter att avstå från tobak under träning, träningsläger eller tävling och hanterar sitt tobaksbruk med omdöme inför andra.
- Våra omyndiga gymnaster och ledare använder inte tobak under träning, träningsläger eller tävling.

Spelpolicy (överdrivet spelande)

Spel om pengar kan skapa ett spelberoende för individen under dygnets alla timmar! Genom mobiltelefonen, surfplattan samt datorn/internet har tillgängligheten ökat markant. Våra äldre ungdomar är i riskzonen för snabba pengar.

- Våra ledare och myndiga idrottsutövare uppmuntrar inte våra omyndiga medlemmar till spel om pengar.
- Spel om pengar är inte tillåtet i föreningens lokaler oavsett ålder.
- Våra ledare och myndiga gymnaster undviker att prata om odds, resultat och speltips i samband med träning, tävling eller annan sammankomst med omyndiga medlemmar.

De flesta som har spelproblem känner skam och skuld för sitt beteende och har därför svårt att söka hjälp och berätta om sina problem.

Kontakt: Kontakta Stödlinjen för råd och stöd om hur du kan bemöta personer med spelproblem på www.stodlinjen.se eller 020-81 91 00.

Handlingsplan ANDTS

Om ovanstående inte följs inom föreningen bör vi:

- Prata med berörd person.
- Meddela ansvarig vuxen person i föreningen om händelsen.
- Ansvarig person erbjuder hjälp och stöttning utifrån handlingsplan.
- Om någon av våra minderåriga medlemmar använder alkohol/ narkotika/doping eller vid upprepade tillfällen använder tobak kontakter vi vårdnadshavare.
- Vid upptäckt av doping eller narkotikaanvändning kontakter vi polis efter insamlande av fakta.

Om ovanstående inte följs i en annan förening bör vi:

- Informera berörd förenings kontaktperson om händelsen.

Policy och handlingsplan mot mobbning, trakasserier och kränkande behandling

GF Örnen tar avstånd från och arbetar för att undvika att medlemmar utsätts för mobbning, kränkande behandling, våld, diskriminering och trakasserier när de deltar i föreningens aktiviteter. GF Örnen förebygger mobbning, trakasserier och kränkande behandling genom att diskutera dessa ämnen på ledarmöten, där ledare och styrelse uppmanas att vara observanta. Alla medlemmar i GF Örnen ska känna sig trygga och kunna känna gemenskap när de tränar eller på annat sätt deltar i föreningens aktiviteter.

Definition av mobbning

Mobbning är när en person blir utsatt för negativa handlingar upprepade gånger från en eller fler personer.

Definition av diskriminering

Definitionen av diskriminering är när en individ missgynnas genom särbehandling på grund av kön, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, sexuell läggning eller funktionshinder.

Definition av trakasserier

Uppträdande som kränker en individs värdighet och har ett samband med särbehandling på grund av kön, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, sexuell läggning eller funktionshinder.

Definition av kränkande behandling

Uppträdande som utan att vara trakasserier kränker en människas värdighet. Kränkande behandling kan vara subjektiv, det är inte handlingen i sig som är kränkande utan hur personen upplever den. Kränkningar kan vara fysiska, verbala, psykosociala eller i text och bild.

Vad du som känner dig utsatt bör göra

- Markera att beteendet är oönskat genom att säga ifrån, alternativt be någon annan säga ifrån.
- Sök stöd hos någon, gärna en vuxen, som du känner förtroende för.

Om det inte hjälper att säga ifrån eller du inte vågar göra det, så meddela verksamhetsgruppen eller styrelsen.

- Spara eventuella sms, meddelanden eller liknande och visa för någon du har förtroende för.

Handlingsplan mot mobbning, trakasserier och kränkande behandling

GF Örnens förebygger mobbning, trakasserier och kränkande behandling genom att kontinuerligt diskutera dessa ämnen på ledarmöten där ledare, verksamhetsgrupp och styrelse uppmanas att vara observanta på ovan definierade oönskade beteenden.

Vid upplevd mobbning, trakasserier eller kränkande behandling pratar ledare, verksamhetsgrupp eller styrelse med berörda parter i ett första steg. Vid behov kontaktas målsman.

Policy och förebyggande riktlinjer för hälsofrämjande

GF Örnens uppmuntrar till idrott från unga år, eftersom det är av stor betydelse för hälsan – i synnerhet om det leder till fortsatt idrottande eller ett mer aktivt liv i vuxen ålder.

GF Örnens förebyggande riktlinjer mot ätstörningar/självskaдебeteende

GF Örnens förebygger ätstörningar genom att diskutera och synliggöra detta på våra ledarmöten där ledare, verksamhetsgrupp och styrelse uppmanas att vara observanta på eventuella tecken som gymnast eller andra föreningsmedlemmar kan uppvisa.

Varningstecken på ätstörning

- Sänkt prestationsnivå, utebliven respons på träning.
- Viktnedgång, viktsvängningar.
- Humörsvängningar, irritabilitet, nedstämdhet.
- Ökad förekomst av infektioner och sjukdomar.
- Ökad förekomst av överbelastningsskador, stressfrakturer.
- Oregelbunden/försenad mens.

Vad du som gymnast bör göra

- Prata med en vuxen du känner förtroende för.

Vad du som ledare bör göra

- Betona vikten av att få i sig tillräckligt och att äta allsidigt.
- Tillämpa nolltolerans på kommentarer och prat om kroppsmisshälsa och vikt.
- Föregå med gott exempel.

Policy mot sexuella övergrepp

GF Örnens följer Riksidrottsförbundets policy mot sexuella övergrepp. Sexuella övergrepp är oförenligt med GF Örnens värderingar och innebär uteslutning ur föreningen.

Definition

Sexuella övergrepp är alla sexuella handlingar (fysiska och/eller verbala) som görs mot någon, inför någon eller som en person får någon annan att göra, mot personens vilja.

Vad du som känner dig utsatt bör göra

- Markera att beteendet är oönskat genom att säga ifrån, alternativt be någon annan säga ifrån.
- Sök stöd hos någon, gärna en vuxen, som du känner förtroende för.
Om det inte hjälper att säga ifrån eller ifall man inte vågar säga ifrån så meddela styrelse eller verksamhetsgruppen.
- Spara eventuella sms, mejl eller annat liknande och visa för någon du har förtroende för.