

Välkommen som tränare i Nacka GF!

Vi är väldigt glada för att du valt att bli tränare i Nacka gymnastikförening! Vår vision är rörelse hela livet och målet är att behålla så många som möjligt så länge som möjligt. De som väljer att kliva av som aktiva gymnaster vill vi behålla i föreningen som tränare. Som tränare är du en förebild för gymnasterna och det är därför viktigt att du uppträder schysst och respektfullt. Pepp och uppmuntran gör träningarna roligare för alla!

Som ledare i Nacka Gymnastikförening kan du förvänta dig att:

- Vi som leder föreningens arbete genom aktivt styrelsearbete, kommer att göra vårt yttersta för att skapa en attraktiv gymnastikförening där du som ledare kan vidareutbilda dig parallellt med ditt ledaruppdrag.
- Att våra verksamhetsutvecklare fungerar som coacher och mentorer i ditt ledarskap.
- Att du vid behov får stöd från styrelsen.
- Att den ekonomiska ersättningen följer din utbildningsnivå och kompetens.
- Vi strävar efter hög kvalitet i hela verksamheten.
- Ger dig löpande och tydlig information om föreningens verksamhet.
- Att de utbildningar du går för att vidareutbilda dig bekostas av föreningen.

Förväntningar som föreningen har på dig som ledare:

- Kom alltid i tid till träningarna. Meddela övriga tränare om du är sen eller inte kan komma.
- Var alltid ombytt, ha uppsatt hår och bär inte smycken på träningar och tävlingar.
- Hjälp till att plocka fram och undan redskapen före och efter träningen.
- Lek inte på redskapen. Det får inte gymnasterna göra eftersom de kan skada sig och gymnasterna gör oftast som du gör, så sätt ett bra exempel.
- Var aktiv på träningen, även om det inte är du som håller i en viss del av träningen - delta alltid ändå.
- Var aktiv på den station du passar på. Även om stationen inte kräver aktiv passning så vill vi att du står upp. Att stå upp ger en mer engagerad känsla!
- Lär dig gymnasternas namn så fort som möjligt. Det bidrar till att de känner sig sedda.
- Lägg bort mobiltelefonen under träningarna. Ditt fulla fokus ska ligga på gymnasterna.
- Ta inte bilder eller filmer på gymnasterna om det inte är till gruppens gemensamma konto på exempelvis Instagram eller liknande.
- Ge uppmärksamhet till alla gymnaster och var generös med beröm och uppmuntran.
- Behandla alla gymnaster lika.
- Sist men inte minst: Ha roligt!

Utbildning och utveckling:

Vi hoppas att din ambition som ledare är att vilja utvecklas tillsammans med föreningen och följa Nacka Gymnastikförenings utvecklingstrappa. Som ledare förväntas du därför ta ansvar för din utbildning och din fortsatta utveckling inom föreningen.

- När du börjar som tränare förväntas du genomföra onlinekursen: **Intro Svensk Gymnastik**, som ger dig en bra grund för ditt ledarskap.
- När du fyller 15 förväntas du genomföra kursen: **BAS**



- Vi ser gärna att du genomför kursen **Trupp A** i nära anslutning till att du gjort BAS-kursen. Trupp A utbildningen behövs för att gymnaster ska få utföra fria volter samt sammansatta övningar, som exempelvis rondat flickis.
- Inom varje lag i **F-sektionen** respektive **P-sektionen** ser vi gärna att minst en tränare genomför kursen **Trupp B** (från 16 år), för att säkerställa fortsatt utveckling och kvalitet i verksamheten.