

Motion till Nacka Gymnastikförenings årsmöte 2026

Trygga, inkluderande och enhetliga riktlinjer för skadade gymnasters närvaro

Bakgrund

Inom Nacka Gymnastikförening förekommer idag olika praxis kring hur skadade gymnasters närvaro vid träning hanteras. I vissa grupper erbjuds barn och ungdomar att vara med i hallen, delta i anpassade moment och ta del av den sociala gemenskapen även när de inte kan delta aktivt. Detta ligger i linje med idrottens värdegrund och föreningens ambition att bedriva en trygg och inkluderande verksamhet. RF:s dokument **Idrotten vill** betonar att barn ska ges möjlighet att delta utifrån sina egna förutsättningar, även vid skada. Nuvarande praxis i vissa grupper avviker från dessa riktlinjer.

I dessa grupper har begränsningar kommunicerats som innebär att skadade gymnaster hänvisas till att stanna hemma. Ett bärande argument som angetts är att deras närvaro riskerar att "störa" gruppen eller "skapa stök".

Varför detta är problematiskt

Att utesluta ett barn på grund av andra barns beteende strider mot centrala principer inom barn- och ungdomsidrott. Det lägger ansvaret för ordning på den som är skadad, i stället för på ledarskap och struktur; det riskerar att normalisera exkludering och signalera att ett barns närvaro är "besvärlig" eller "oönskad"; det förstärker otrygghet, minskar motivation och kan göra återgången till träning svårare. Trygghet skapas inte genom att ta bort den som är utsatt eller sårbar — trygghet skapas genom ledarskap, struktur, tydliga ramar och en träningskultur där alla barn vet att de är välkomna att delta utifrån sina förutsättningar.

I en lagidrott som truppgymnastik är tillhörighet, samhörighet och kontinuitet avgörande. Barn som befinner sig i skadeperiod är ofta i stort behov av den sociala och emotionella tryggheten i sin grupp. Exkludering — även tillfälligt — kan få negativa effekter både för självkänsla, motivation och psykiskt mående.

Koppling till föreningens ambitioner – "Alla kan gympa"

Nacka GF har ambitionen att starta upp paragymnastik/Alla kan gympa. Detta initiativ bygger på tre principer: att alla barn ska kunna delta utifrån sina egna förutsättningar; att träningen anpassas efter individen, inte tvärtom; och att gymnastiken ska vara en inkluderande plats oavsett funktionsnivå. En policy som exkluderar skadade gymnaster — av ordningsskäl, tidsbrist eller på grund av deras tillfälliga begränsningar — står i direkt motsats till värderingarna bakom paragymnastiken. Ska föreningen kunna erbjuda uppstart av Alla kan gympa trovärdigt behöver samma grundsyn gälla i samtliga grupper: barns förmåga att delta i gemenskapen får aldrig vara villkorad av deras kroppsliga status.

Avsteg från idrottens (Riksidrottsförbundet) värdegrund

En generell närvarobegränsning för skadade barn strider mot trygghet och delaktighet, inkludering och likabehandling, anpassning efter individens förutsättningar och principen om barnets bästa. Det är därför viktigt att föreningen skapar en enhetlig policy i linje med både den interna värdegrunden och ambitionerna inom svensk gymnastik.

Motivering

En inkluderande närvaropolicy ligger i linje med RF:s **Idrotten vill**, där delaktighet, rörelseglädje och individanpassning är centrala principer. En sådan policy stärker trygghet och gemenskap, följer idrottens värdegrund och föreningens egna dokument, skapar rättvisa mellan grupper, förhindrar exkludering och stödjer visionen om ett inkluderande Nacka GF där alla kan delta — även när de inte kan träna fullt. En närvaropolicy som välkomnar även skadade barn är inte bara en fråga om träning — det är en fråga om barnrätt, värdegrund och föreningens identitet. Svensk gymnastik bedrivs utifrån Barnkonventionen där det står att barn har rätt att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör barnet.

Yrkande

1. Ta fram en föreningsövergripande policy som tydligt anger att skadade gymnaster ska vara välkomna samt uppmuntras att närvara på träningar i den utsträckning de själva önskar, så länge närvaron är säker och inte innebär risk för förvärrad skada.
2. Ersätt generell frånvaropolicy med individanpassning, där tränare, vårdnadshavare och barnet tillsammans avgör hur barnet kan delta.
3. Utbilda tränare i hur skadade gymnasters närvaro kan hanteras stödjande och inkluderande, i linje med föreningens ambition att bedriva paragymnastik/Alla kan gympa.
4. Kommuniera policyn enhetligt till alla träningsgrupper, för att säkerställa rättvisa och förutsägbarhet.

Motionär: Pernilla Lindmark, medlem och tränare i Nacka Gymnastikförening

Bilaga: Jämförelse – Nuvarande praxis vs. idrottens riktlinjer & föreningens ambitioner

Tabellen nedan jämför nuvarande praxis med de riktlinjer som följer av Nacka GF:s värdegrund, förväntansdokument och krisplan, samt RF:s Idrotten vill och Barnkonventionen.

Område	Nuvarande praxis (som kommunicerats)	Riktlinjer & ambitioner (Nacka GF:s styrdokument + RF:s Idrotten vill + Barnkonventionen)	Överensstämmer?
Närvaro vid skada	Skadade gymnaster bör stanna hemma tills de kan delta fullt.	Barn ska få vara del av gemenskapen även vid begränsad fysisk förmåga; anpassning efter individen.	Nej
Social gemenskap	Risk för stök anges som skäl att begränsa närvaro.	Exkludering av sårbara barn får inte användas som ordningsverktyg; trygghet skapas via ledarskap och struktur.	Nej
Barnets bästa	Generell policy, ej individanpassad.	Beslut ska utgå från barnets bästa och individuella behov.	Nej
Trygghet	Fokus på gruppordning, inte individens trygghet.	Trygg idrott = alla barn känner sig välkomna och inkluderade, även vid skada.	Nej
Hälsa & säkerhet	Fokus på att undvika belastning vid skada.	I linje med hälsoaspekter – barn ska inte riskera förvärrad skada.	Ja
Likabehandling	Olika praxis mellan grupper.	Alla grupper ska följa samma värdegrund och riktlinjer.	Nej
Föreningens utveckling (Alla kan gympa)	Ingen koppling till inkludering och anpassning.	Paragymnastik bygger på att alla kan delta utifrån sin förmåga; detta synsätt bör genomsyra hela föreningen.	Nej