

Föreningshandbok för Sölvesborgsgymnasterna

Reviderad 2022-03-13.

Skriften ska revideras en gång per år.



Föreningens ändamål

- Hälsa, trivsel och välbefinnande skall vara normgivande i vår förening.
- Vi skall med glädje och gemenskap som vår drivkraft utveckla vår verksamhet så att vi har roligt, mår bra och presterar inom vår förmåga.
- Vi skall ha ett vänligt bemötande mot varandra och ha ett vårdat språk.
- Mot alkohol och droger har vi nolltolerans.
- Vi skall verka för att medlemmarna får ett livslångt intresse för idrott och hälsa.
- Vi är en förening för alla.

Allmänt

För att underlätta träning och föreningsarbete är det viktigt att alla inom föreningen känner sitt ansvar. Vid träning i hallen är det huvudtränaren som fattar övergripande beslut. Detta beslut skall följas av övriga ledare, gymnaster och föräldrar i den egna gruppen.

Hållbarhet

I alla våra beslut vad gäller resor, möten och inköp skall hållbarhetstanken vara med.

Vid resor gäller följande:

- att samåka vid bilkörning
- åka kollektivt om det blir billigare än bil
- undvika att flyga.

Vi skall arbeta med att få styrelsemedlemmar och ledare att tänka på miljön i sitt arbete i föreningen.

Klädpolicy

Generellt gäller att alla kläder som bärs vid uppvisningar och representation, ska vara hela och rena samt avsedda för ändamålet.

Antal tränare per träning

Vid träning gäller följande:

- För Bamsegruppen gäller 1 tränare per 15 gymnaster. Föräldrar är alltid med i denna grupp.
- För barn mellan 5-7 år har vi 1 tränare per 7 gymnaster.
- För barn mellan 8-11 år har vi 1 tränare per 6 gymnaster.
- För barn i 12-årsgruppen och äldre har vi 1 tränare per 10 gymnaster.
- För parkourgruppen har vi 1 tränare per 6 gymnaster.
- För vuxengrupper utan redskap 1 tränare per tillfälle.

Det är vår ambition att kunna hålla denna bemanning vid alla tillfällen, men vid frånvaro av ledare anpassas övningarna så närvarande ledare och gymnaster känner sig trygga.

Ledare och tränare

Det är vår ambition att uppnå kraven nedan. Om kraven inte kan uppfyllas så kan anpassning ske.

Vid utbildning förväntar sig föreningen att du ställer upp som ledare och gör nytta i föreningen och att du använder utbildningen på bästa sätt för dina gymnaster.

Hjälpledare

Om du är intresserad av att bli ledare i vår förening är du välkommen att ta ett visst ansvar att leda gymnasterna. Minimialder är 12 år. Du är på träningen för att lära dig, och kan i egen takt få prova på att leda olika aktiviteter såsom uppvärmning, avslutning och stationsövningar.

Som hjälpledare förväntar vi oss att du:

- Kommer i tid till träningen och är ombytt till träningskläder som är anpassade för ändamålet.
- Har håret väl uppsatt och lämnat smycken hemma.
- Ser till att mobilen inte stör träningen.
- Aldrig tuggar tuggummi under träning.
- Deltar aktivt på truppens uppvisningar och föreningens arrangemang.
- Stämmer av uppgifter och övningar med ansvarig tränare.
- Alltid meddelar sen ankomst eller förhinder.
- För dialog med ansvarig ledare om den egna utbildningen på föreningsnivå, och intresset för fortsatt ledarskap.

Assisterande tränare

För att bli assisterande tränare krävs, förutom det som gäller för hjälpledare, att du:

- Har fyllt 15 år och gått minst baskurs.
- Kan vara ansvarig för de stationer du fått i uppgift av ansvarig tränare att sköta.
- Ansvarar och leder gymnasternas träning och ser till att träningen bedrivs på rätt nivå för gymnasterna.
- Ser till att säkerhetsföreskrifter och säkerhetsanordningar i hallen efterföljs, samt att en komplett förbandslåda finns tillgänglig.
- Ser till att redskap ställs tillbaka i rätt redskapsrum på plats enligt uppdaterad redskapsskiss
- (om sådan finns), och lämnar hallen i det skick du själv vill finna den i.
- Ger hjälpledaren en chans att utvecklas som ledare.
- Aktivt uppdaterar dig vad som händer i föreningen.

Huvudtränare

För att bli huvudtränare krävs, förutom det som gäller för hjälpledare och assisterande tränare, att du:

- Är minst 18 år.
- Har personlig mognad och kompetens.
- Har gått baskurs och de kurser som krävs för uppgiften.
- Planerar terminens verksamhet.
- Ansvarar för och ta hand om träningen på lämplig nivå och utvecklingen av gruppen.
- Ser till att det alltid finns lämplig utbildad tränare på plats i hallen.
- Utser ansvarig tränare på plats i hallen då huvudtränare själv inte kan närvara.
- Inspirerar och ser till att assisterande tränaren får utvecklas och får lämplig utbildning.
- Håller kontakten med föräldrarna.
- Ansvarar för administrationen för gruppen.

Gymnaster och föräldrar

Gymnasternas ansvar

- Komma i tid till träningen
- Ha håret väl uppsatt och lämnat värdesaker och smycken hemma (undantag små örhängen).
- Se till att din mobil inte stör.
- Ta med vattenflaska och försöka komma ihåg att ta hem den.
- Aldrig påbörja träningen eller använda redskapen utan att ansvarig tränare gett sitt godkännande.
- Följa och respektera tränarens instruktioner.
- Meddela ansvarig ledare om du behöver avvika från hallen, och gärna att berätta när du är tillbaka.
- Använda tajta kläder eller kläder som inte kan fastna i något. Mössor, kepsar, tröjor och byxor med långa dragkedjor eller knappar, eller tröja med huva är inte lämpligt under träning.
- Använda halksockor eller tunn sko för inomhusbruk. Strumpor får endast användas på trampolinen.
- Bidra till en god stämning i gruppen.

Föräldrarnas ansvar

- Se till att gymnasten kommer till och från träningen på ett säkert sätt och i god tid är ombytt enligt bestämmelser för gruppen.
- Vara medveten om att tränarens ansvar börjar först i hallen.
- Meddela tränare om eventuell frånvaro, och om gymnasten slutar meddelar tränaren eller föreningen.

- Föräldrar som deltar i träningen skall vara ombytt.

Vid behov är önskvärt att:

- Hjälpa till med fram-och bortplockning av redskap på träning,
- Hjälpa till med städning vid stora arrangemang eller att vara funktionär.

Utbildning

Vi utbildar kontinuerligt våra ledare och följer Gymnastikförbundets riktlinjer. Utbildningen är kostnadsfri för ledarna och bekostas av föreningen.

Vid anmälan till utbildning gäller följande:

- Anmälan är bindande.
- Vid återbud som innebär att föreningen blir fakturerad för anmälningsavgiften av kursanordnaren, kommer deltagaren att behöva stå för den kostnaden själv.
- Vid återbud som innebär att föreningen blir fakturerad för hela kursavgiften av kursanordnaren, kommer deltagaren att behöva stå för den kostnaden själv.
- Om särskilt ömmande skäl finns för återbud kan föreningen, efter beslut av styrelsen i varje enskilt fall, stå för eventuella kostnader enligt punkterna ovan.

Drogpolicy

Föreningen har en drogpolicy som vi arbetar aktivt med. Se separat dokument.

Riktlinjer gällande sociala medier för Sölvesborgsgymnasterna

- Vid uppstart av ett konto på sociala medier ska styrelsen informeras innan det görs. Detta för att styrelsen ska ha vetskap om vilka konton som föreningen har samt att vi ska kunna marknadsföra och samla de kanaler som vi har på vår hemsida. En kort presentation om vad som är syftet med kontot samt vilka som ska administrera det lämnas till styrelsen. Detta kan göras direkt till styrelsen eller via den mentor man har.
- Det ska tydligt framgå att det är Sölvesborgsgymnasterna som är avsändare till kontot. Ges det möjlighet ska vår logotyp användas som profilbild.
- Det är okej att starta både privata och publika konton.
- Inläggen som görs ska gälla vår verksamhet.
- Inga rasistiska, sexistiska, politiska eller kränkande inlägg får göras.
- De filmer och bilder som läggs upp ska följa de passningsregler som gäller. T ex. ska det antal passare som krävs vid trampetthoppning synas på bilden/filmen.
- De personerna som är med på bild eller film ska ha godkänt att den läggs ut.