



**Föreningspolicy och handlingsplan
mot mobbning, diskriminering och
kränkande behandling
för ledare, aktiva,
barn, ungdomar
& föräldrar i vår
förening.**

Sigtuna Märsta Gymnastikklubb bildades 1962

Irma Kruse började med en motionsklass för damer på övervåningen i Gamla Centralskolan. Med tiden blev det fler ledare, motionsklasser, barngymnastik, herrar och även jazzdans en tid. Hans Kündig ledde 1972–1992, SMGK:s flickgymnaster. Dessa ”Märsta flickorna” tävlade på elitnivå. Klubben var organisatör för SM i gymnastik och ungdoms SM. Märsta flickorna övergick sedan till uppvisningsgymnastik under namnet ”Lolly girls”.

Idag är SMGK en av Upplands största gymnastikföreningar med nära 700 aktiva medlemmar varav ca 65 är ledare. SMGK tillhör Svenska Gymnastikförbundet som är en av Sveriges största idrottsorganisationer med 231 201 medlemmar i drygt 924 föreningar över hela landet.

Kontakta gärna oss via:

E-post: kansli@smgk.se Telefon: 073-762 29 97

telefontider är: måndagar 9–10, tisdagar 8–12 & 13–15, onsdagar 9–10 och torsdagar 13–14.

Besök gärna www.smgk.se för mer information om klubben.

Sigtuna Märsta Gymnastikklubb bildades 1962

Irma Kruse började med en motionsklass för damer på övervåningen i Gamla Centralskolan. Med tiden blev det fler ledare, motionsklasser, barngymnastik, herrar och även jazzdans en tid. Hans Kündig ledde 1972–1992, SMGK:s flickgymnaster. Dessa ”Märsta flickorna” tävlade på elitnivå. Klubben var organisatör för SM i gymnastik och ungdoms SM. Märsta flickorna övergick sedan till uppvisningsgymnastik under namnet ”Lolly girls”.

Idag är SMGK en av Upplands största gymnastikföreningar med nära 700 aktiva medlemmar varav ca 65 är ledare. SMGK tillhör Svenska Gymnastikförbundet som är en av Sveriges största idrottsorganisationer med 231 201 medlemmar i drygt 924 föreningar över hela landet.

Kontakta gärna oss via:

E-post: kansli@smgk.se Telefon: 073-762 29 97

telefontider är: måndagar 9–10, tisdagar 8–12 & 13–15, onsdagar 9–10 och torsdagar 13–14.

Besök gärna www.smgk.se för mer information om klubben.

Framarbetad hösten 2008

i samarbete med



Innehållsförteckning

- 4 Så här vill vi att våra aktiva, barn och ungdomar ska ha det i vår klubb
- 4 Så här vill vi att våra ledare och tränare ska uppträda
- 5 Så här vill vi att våra barn och ungdomar ska uppträda
- 5 När klubbens kläder är på representerar vi vår förening
- 5 Så här vill vi att föräldrar ska uppträda
- 6 Följande rekommendationer gäller avseende kost, skador mm
- 6 Så här vill vi ha det när det gäller läger och tävlingsverksamhet för våra barn och ungdomar.
- 6 Så här vill vi ha det när det gäller tobak, alkohol, narkotika och doping
- 7 Så här ska vi hantera dåligt språkbruk
- 7 Så här ska vi hantera kränkningar, mobbning och diskriminering
- 7 Beteendetrappa - Om någon, barn/ungdom, ledare eller förälder, inte följer vår policy och värdegrund.
- 7 Att hålla vår föreningspolicy och värdegrund levande
- 7 Stödjande länkar och dokument
- 8 Stödjande länkar och dokument forts.
- 8 Kontaktuppgifter

Så här vill vi att våra aktiva, barn och ungdomar ska ha det i vår klubb



Det är viktigt att aktiva, barn och ungdomar i vår förening känner trivsel och glädje, finner gemenskap och en glädje i att röra på sig som skapar ett livslångt intresse för idrott. Det ger en bra grund att stå på och skapar självkänsla och trygghet.

Vi vill göra alla i vår förening mer delaktiga genom att vara lyhörda för önskemål och behov samt uppmuntra deltagande i föreningens olika aktiviteter – vi bjuder in till utvecklingsdagar och internutbildningar varje termin för våra ledare och medlemmar där vi utöver det gymnastiska diskuterar vår värdegrund och föreningens utveckling.

Det ska finnas möjlighet att delta i olika evenemang såsom galor och tävlingar, där alla kan vara med, antingen som åskådare eller som gymnaster.

En förutsättning för att alla skall trivas i föreningen är engagerade och utbildade ledare på alla nivåer som ansvarar för verksamheten.

Möjlighet skall finnas till personliga utvecklingssamtal för deltagare i truppgrupperna. Verksamheten bedrivs i syfte att utveckla individen, gymnast likväl som ledare.

Vi vill att alla aktiva, barn och ungdomar ska få delta utifrån sina egna förutsättningar. Föreningen har som målsättning att öppna dörrarna för fler och kunna erbjuda verksamhet för barn och ungdomar i olika åldrar med olika individuella förmågor, detta ger möjlighet att utveckla talanger likväl som att erbjuda bra breddverksamhet. Vi strävar mot att kunna erbjuda samma villkor och utbud för både flickor och pojkar.

Så här vill vi att våra ledare och tränare ska uppträda

Ledaren ska sprida glädje, inspirera, vara uppmuntrande och en god förebild genom att vara rättvis, trovärdig och ansvarsfull. Ledaren skall också vara engagerad, pedagogisk och lyhörd för behov och önskemål samt se till varje individs möjligheter. Det är viktigt att alla ledare uttrycker sig tydligt vid instruktioner.

Det är också viktigt att ledaren informerar både gymnaster och föräldrar om vilka säkerhetsrutiner och ordningsregler som gäller samt säkerställer att dessa efterlevs.

Vi anser att välutbildade ledare är en förutsättning för att kunna bedriva en bra verksamhet och uppmuntrar alla ledare att gå de utbildningar vi erbjuder. Det är alla ledares ansvar att känna till och förmedla föreningens värdegrund och policy för barn och ungdomsverksamheten.

Vi genomför internutbildningen SMGK ÄR! 1gång/år vilken är obligatorisk för alla ledare att närvara på vartannat år.

Så här vill vi att våra barn och ungdomar ska uppträda

Det är viktigt att alla tar sitt ansvar för den gemensamma trivselsn genom att:

- ☐ Följa ledarens instruktioner
 - ☐ Vara informerad om de säkerhetsrutiner som gäller
 - ☐ Hjälpa till med fram och bortplockning vid varje träning
 - ☐ Följa de regler som gäller när vi åker på läger, tävlingar eller andra aktiviteter.
-
- ☐ Uppträda enligt föreningens värdegrund.

Genom dessa punkter uppnår vi en högre delaktighet och får gymnasterna att känna ansvar samt att de får en starkare klubbkänsla.

När klubbens kläder är på representerar vi vår förening

Både ledare och medlemmar är alltid representanter för SMGK när klubbkläder används, oavsett om det är vid träning, tävling, läger eller privat. Vid andra tillfällen rekommenderas ”sunt förnuft”, att alltid tänka på att man har ett ansvar för hur man uppträder samt alltid följa föreningens drog och alkohol policy.



Så här vill vi att föräldrar ska uppträda

Föräldrar är alltid välkomna i organisationen och vi sätter stort värde på aktiva och engagerade föräldrar. Föräldrarna ska alltid uppmuntra och stötta sina barn vid träning och tävling. Föräldrarna skall låta ledaren ha ansvar för aktiviteten under träning och tävling.

Föräldrarna skall också följa SMGK:s policy för barn och ungdomsverksamheten. Det är viktigt att föräldrarna har tillgång till information och tar del av den för att kunna planera för sitt barn i tid, samt hjälpa till med olika saker för olika grupper:

Familjegymnastiken:

Föräldrarna är med, ombytta eller ledigt klädda.



Flick-, Barn- & Pojkgymnastiken:

Föräldrarna är välkomna att vara med och titta på första och sista träningen på terminen. Föräldrar stöttar på golvet enligt det föräldraschema som ledaren informerar om.

Truppverksamheten:

Viktigt att delta vid föräldramöten. Hjälpa till med fram och bortplockning vid behov. Alla trupper ska ha minst en (1) truppförälder och en (1) truppkassör beroende på truppnivå. Föräldrar förväntas även att hjälpa till vid SMGK arrangerande event såsom Gala/Adventsutmaningen, TruppTorsdag, SMGK Cupen m.fl.

Följande rekommendationer gäller avseende kost, skador mm

Vi erbjuder kontinuerligt ledare, aktiva och föräldrar utbildning i bl.a. enklare kost- och näringslära samt skadehantering vid ex eventdagar eller specifika föreläsningar. Vid terminsstart påminner vi om att alla aktiva bör ha med sig vattenflaska och frukt till gymnastikpasset. Huvudledaren skall ha plåster/förbandslåda till hands.

Så här vill vi ha det när det gäller läger och tävlingsverksamhet för våra barn och ungdomar

Vi vill att våra ledare, aktiva och föräldrar som goda vinnare visar ödmjukhet och som goda förlorare applåderar sina motståndare, respektera domslut och titta framåt för att sätta upp nya mål.

Vid lägerverksamhet är det viktigt att följa de regler som ledaren informerar om.

Givetvis tar vi avstånd från bruk av alkohol och tobak i samband med träning/tävling och läger.

Så här vill vi ha det när det gäller tobak, alkohol, narkotika, doping och spel

Vi accepterar inte bruk av alkohol och tobak i samband med någon gymnastikaktivitet som sker i klubbens regi, vilket gäller aktiva, ledare såväl som föräldrar. Vi följer de regler och lagar som finns i Svensk lagstiftning gällande tobak, alkohol, narkotika, doping och spel. Föreningen säljer endast lotter och spel från "Gröna" spelbolag såsom Svenska Spel och Folkspel.

Föreningen tar vidare totalt avstånd från allt som har med illegala substanser att göra: narkotika, dopningspreparat etc. Föreningen vill verka för att alla lever ett hälsosamt liv. Vi ser gärna att alla gymnaster och ledare på SM-stegen genomgår utbildningen [REN VINNARE](#) – antidoping.



Så här ska vi hantera dåligt språkbruk

Vi vill motverka dåligt språkbruk och ska reagera/agera om det förekommer. Se Åtgärdstrappan för agerande.

Så här ska vi hantera kränkningar, diskriminering och mobbning.

Om kränkningar, diskriminering eller mobbning förekommer är det viktigt att vi vågar se problemet, prata om det och reagerar/agerar utifrån vår värdegrund – vi tillämpar SMGK:s Åtgärdstrappan

Om någon, barn/ungdom, ledare eller förälder, inte följer vår policy

I händelse av att barn/ungdomar, ledare eller förälder inte har ett önskat beteende enligt SMGK:s [värdegrund](#) ska Åtgärdstrappans steg tillämpas.

Att hålla vår föreningspolicy och värdegrund levande

Vi sprida vår policy och vår värdegrund vid våra event såsom Gala och Adventsutmaningen (vår klubb tävling med värdegrunden i fokus). Revidering av föreningspolicy och värdegrund görs årligen av SMGK:s Styrelse.

Till sist vill vi repetera att:

Det är viktigt att aktiva; barn och ungdomar i vår förening känner trivsel, gemenskap och rörelseglädje som skapar ett livslångt intresse för idrott. Det ger en bra grund att stå på och skapar självkänsla och trygghet.

Stödjande dokument

Dokument hittar du på vår hemsida www.smgk.se under fliken DOKUMENT

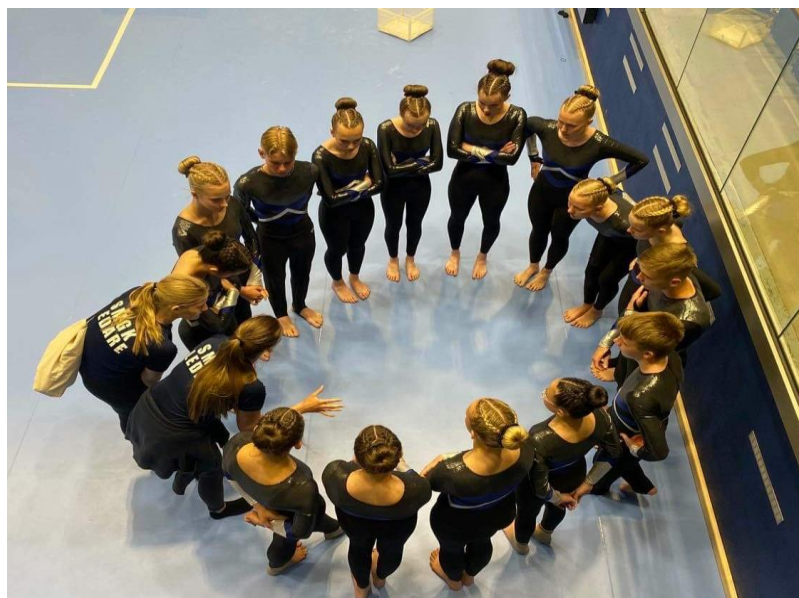
Checklista vid oro för ett barn

Stop min kropp

Trygg idrottsmiljö

Åtgärdstrappan

Självskador och ätstörningar



Kontakt styrelsen: styrelsen@smgk.se

kontakt Trygghetscoach: kansli@smgk.se

