Föreningspolicy

Dokumentet är framtaget av styrelsen i GHG under verksamhetsåret 2024-2025
och uppdaterat i november 2026
(kompletteras av GHGs medlemsvillkor och Policy för sociala medier).

Inledning

Gymnastikföreningen Gripsholmsgymnasterna är en ideell förening som bedriver barn- och truppgymnastik för barn och ungdomar. Föreningen har som mål att erbjuda en trygg, utvecklande och inspirerande miljö för alla medlemmar, från nybörjare till gymnaster som vill satsa mer på sin gymnastik. Föreningen strävar efter en långsiktigt hållbar ekonomi genom ansvarsfull hantering av intäkter och kostnader. Vår verksamhet bygger på de värderingar och riktlinjer som definieras av **Svenska Gymnastikförbundet** (SGF) och **Sveriges Riksidrottsförbund** (RF). Denna policy är framtagen för att säkerställa att vi arbetar i enlighet med dessa värderingar och riktlinjer samt att våra gymnaster och ledare får det stöd de behöver för att utvecklas både som individer och idrottare.

Värdegrund och mål

Föreningens verksamhet baseras på ett antal grundläggande värderingar som ska genomsyra allt vi gör:

- **Respekt**: Vi respekterar varandra som individer och värdesätter mångfald och inkludering. Alla gymnaster, tränare och föräldrar ska känna sig välkomna och respekterade.
- **Glädje och gemenskap**: Gymnastik ska vara roligt och bidra till en känsla av gemenskap. Vi uppmuntrar en positiv atmosfär där alla kan känna sig delaktiga.
- **Hälsa och välbefinnande**: Vi arbetar för att främja fysisk och psykisk hälsa genom träning, återhämtning och en balanserad livsstil.
- **Ansvar och öppenhet:** Som ledare är vi förebilder för våra gymnaster och vi tar ansvar för vårt agerande. Vi strävar efter att kommunicera öppet och ärligt med alla medlemmar och föräldrar.

Intagning av nya gymnaster

Vid intresse av att börja träna i Gripsholmsgymnasterna görs en intresseanmälan via hemsidan www.gripsholmsgymnasterna.se. Föreningen kontaktar därefter berörda personer med erbjudande om plats. En gymnast får provträna vid max två tillfällen, innan terminsavgiften ska betalas. Detta är viktigt, inte minst för att gymnasten ska omfattas av vår försäkring.

Vi är en liten förening som gärna vill bli större, men på grund av begränsad tillgång till ledare och begränsat antal halltider har vi tyvärr inte möjlighet att ta in alla barn och ungdomar som vill börja hos oss. De som inte får plats när terminen startar kan välja att stå kvar i kön. Om gymnaster slutar under pågående termin tar vi in nya barn från kön. Köplatsen gäller tills vidare.

Medlem och föräldraengagemang

Alla medlemmar, oavsett ålder och nivå, ska känna sig delaktiga i föreningens gemenskap. Föreningen värdesätter föräldrarnas och anhörigas engagemang, och vi ser det som en viktig del i gymnasternas utveckling.

- Föräldrar uppmuntras att aktivt delta i föreningens verksamhet, såsom föräldramöten och frivilligarbete vid träningar, tävlingar och event.
- Vi följer Svenska Gymnastikförbundets riktlinjer för föräldraengagemang, vilket innebär att vi strävar efter att ha en öppen och positiv dialog mellan tränare, gymnaster och föräldrar.

För att kunna bedriva träningarna så bra som möjligt trots att vi inte är så många ledare är föräldramedverkan en förutsättning i de flesta grupper. Som förälder ska man vara redo att närvara under träningarna och hjälpa till om ledarna uttrycker ett behov av stöd. Ansvarig ledare ger instruktioner om hur hjälpen går till.

Är man intresserad av rollen som aktiv ledare i föreningen, kontakta styrelsen på info@gripsholmsgymnasterna.se för mer information.

Föreningen uppmuntrar medlemmar och föräldrar att bidra till en hållbar verksamhet, exempelvis genom samåkning till träningar och tävlingar samt vidareförsäljning av utrustning/föreningskläder.

Ledare (inklusive ungdoms- och miniledare)

Som ledare i Gripsholmsgymnasterna har man ett stort ansvar att vara en förebild både inom och utanför träningshallen. Våra ledare:

- arbetar efter föreningens värdegrund och policys.
- genomgår relevant utbildning och fortbildning enligt riktlinjer från SGF och RF.

- skapar en trygg och inkluderande träningsmiljö där alla gymnaster får möjlighet att utvecklas i egen takt.
- är medvetna om och följer riktlinjer för säkerhet, samt hanterar skador och olyckor på ett professionellt sätt.
- har en öppen och konstruktiv kommunikation med gymnaster och föräldrar.

Tävlingar och resultat

Gripsholmsgymnasterna har som mål att ge gymnaster som tränar truppgymnastik möjlighet att delta i tävlingar, men vi prioriterar alltid välmående och långsiktig utveckling över kortsiktiga resultat. Vi anser att:

- Tävlingsdeltagande ska vara en naturlig del av gymnastikens utveckling, men det ska ske på ett sätt som är anpassat till gymnastens ålder och nivå.
- Resultat och prestationer ska firas på ett positivt sätt, och fokus ska vara på lärande och utveckling snarare än på att vinna.
- Vi strävar efter att säkerställa att alla gymnaster får stöd och vägledning för att hantera både framgångar och motgångar på ett hälsosamt sätt.

Inom truppgymnastiken tävlar gymnasterna i trupp (lag) där truppen består av 6-30 gymnaster beroende på vilken tävling det gäller. Gymnastiken på tävlingsnivå är en avancerad teknik- och disciplinsport med flera tävlingsgrenar:

- Tumbling (2-3 serier på matta)
- Trampett (2-3 hoppvarv)
- Fristående (ett program till musik)

Tävlingarna som trupperna anmäls till är alltid frivilliga för de enskilda gymnasterna och inför tävling får gymnasten i samråd med förälder välja om man deltar eller ej. Man anmäler sitt intresse via kallelse i SportAdmin, likt kallelserna som går ut inför träningar.

Säkerhet och hälsa

Föreningen är ansvarig för att skapa en säker träningsmiljö för alla medlemmar. Vi ser till att:

- Träningslokaler och utrustning är säkra och väl underhållna.
- Alla tränare har tillgång till första hjälpmaterial i våra träningslokaler.
- Föräldrar informeras om viktiga säkerhetsaspekter och får möjlighet att ställa frågor om träning och tävlingar.

För att ge gymnasterna de bästa förutsättningarna att tillgodogöra sig träningen samt för att minimera skador är det viktigt att alla är med på uppvärmningen. Vi har rörelselekar, danser

och kör enklare styrketräning med enbart kroppen som hjälp – det förebygger skador och stärker gymnasterna inför de svårare momenten. Vi vill därför att gymnasterna är ombytta och klara när träningen startar. Vi som förening strävar efter att främja goda vanor som bidrar till ett långsiktigt hållbart idrottande, där gymnasterna uppmuntras till balans mellan träning, återhämtning och vardag.

Jämställdhet och antidiskriminering

Vi arbetar för en inkluderande och jämställd miljö där alla, oavsett kön, etnicitet eller bakgrund, känner sig välkomna. Mobbning, diskriminering och trakasserier tolereras inte i vår förening och vi strävar efter att agera snabbt och konsekvent om dessa förekommer.

Årliga möten inom föreningen

- Årsmöte – hålls i oktober varje år. Styrelsen bjuder in alla medlemmar via hemsidan samt utskick i SportAdmin.
- Ledarmöten – hålls minst en gång per termin.
- Styrelsemöten – hålls cirka en gång per månad. Dessa möten protokollförs och angelägen information delas med föreningens ledare och övriga medlemmar.

SportAdmin och hemsidan

Information om träningstillfällen, inställda träningar, betalningar och utskick som berör dig som medlem i föreningen delas via SportAdmin (en app som underlättar föreningsliv). SportAdmin kan man synka med sin mail och därmed även få all info till sin mail-inkorg.

På föreningens hemsida www.gripsholmsgymnasterna.se finns all samlad föreningsinformation. Här når man nyhetsflödet (som är synkat med SportAdmin), man kan läsa mer om barn- och truppgymnastik samt bekanta sig med föreningens olika grupper/trupper och deras träningstider. Som medlem i föreningen kan man även välja att “Logga in” och få tillgång till ytterligare information.

Avslutning

Vi på Gripsholmsgymnasterna är stolta över att vara en förening där alla gymnaster har möjlighet att utvecklas och trivas. Genom att följa denna policy och arbeta tillsammans kan vi skapa en miljö där både gymnastik och personlig utveckling är i fokus. Vi ser fram emot ett fortsatt samarbete med alla medlemmar, föräldrar och ledare för att skapa en trygg och inspirerande förening.