

Östra Torp Gymnastikförening

Riktlinjer och policy 2025 – 2026



Verksamhet

Östra Torp Gymnastikförening är en egen förening inom Östra Torp Allians och som är uppbyggd på ideell bas. Föreningen är medlem i Svenska Gymnastikförbundet och vi följer förbundets stadgar, Svensk Gymnastiks uppförandekod och utvecklingsmodell samt Barnkonventionen.

Verksamheten består av Bamsegymnastik, barn-, trupp gymnastik samt gruppträningspass, yinyoga och motionsgymnastik. Aktiviteterna bedrivs i Smyge Idrottshall, Trupphallen och på Torpalängan.

I Östra Torp GF har vi en positiv föreningsanda och engagerade ledare som utvecklar deltagarna i en positiv riktning. Vi stärker ledarskapet genom att erbjuda en kvalitativt hög utbildning till den enskilde ledaren. Vi ser och tar tillvara på alla individers möjlighet att vara med och hos oss är alla välkomna. Vi *engagerar, motiverar och inkluderar*.

Vision

Rörelseglädje för alla - hela livet.

Verksamhetsidé

Vi vill erbjuda friskvård, glädje och gemenskap till motionärer och gymnaster i alla åldrar. Vi vill möjliggöra för alla att träna, tävla och uppleva rörelseglädje. Vi vill vara en förening där alla vill vara med, en förening som ledare, aktiva och vårdnadshavare är stolta över att tillhöra och som är en förebild för andra föreningar. Rörelse är vårt språk.

Hälsa och välbefinnande genom rörelse, gemenskap och personlig utveckling - det är Östra Torp GF.

Värdegrund

Glädje och gemenskap

Vi utvecklas och gläds tillsammans och lär för livet. Vi är positiva till oss själva och vår omgivning. Vi utgår från våra egna förmågor, egenskaper och förutsättningar. Alla ska känna sig hemma i föreningen.

Nyfikenhet och utveckling

Vi är lyhörda för den enskilde individens behov och visar förståelse för varandras verksamheter och bjuder på oss själva. Alla ska få chansen att utvecklas, oavsett ambitionsnivå, och ges möjlighet att nå uppsatta mål.

Trygghet och öppenhet

Vi erbjuder träning med utbildade ledare i en trygg och säker miljö. Vi bygger trygga och starka gymnaster som tror på sig själv.

Östra Torp GF ska ha ett gott samarbete med andra föreningar i Skåne samt organisationer och företag i Trelleborgs kommun.

Verksamhet Barn/trupp

Gymnaster

Hos oss börjar man med Bamsegympa tidigast det år man fyller 4 år för att sedan fortsätta med barngymnastik och vidare med trupp-gymnastik.

Gymnasterna skall känna sig trygga, de skall trivas och tycka det är kul att gympa. De ska uppleva rörelseglädje samt känna att de utvecklas och lyckas.

Grupperna är åldersindelade och utvecklas med gymnasterna, dvs det sker ingen förflyttning mellan grupperna. Om grupperna är fulla finns ett kösystem. Föreningen är beroende av tillgång på halltider och ledare för att kunna bedriva träning och starta nya grupper.

Träning Barngrupper

Våra barngrupper tränar en gång i veckan i Smyge Idrottshall/Trupphallen. I de yngre grupperna tränar vi mycket grundformer. Vi låter barnen prova på olika banor där de får bekanta sig med alla redskapen och ledarna inspirerar barnen på ett lekfullt sätt att känna glädje i rörelserna. Målsättningen är, när ett barn har gått på barngymnastik, att de tycker att det är kul att röra på sig.

Vi utvecklar sedan gymnasternas färdigheter vidare på de olika redskapen och vi jobbar med rörelse/dans, styrka, smidighet och balans. Allt utifrån gymnasternas egna förutsättningar och mål. Nivån får inte ligga för lågt eller för högt i grupperna, då blir det för tråkigt eller för svårt för gymnasterna.

Träning Trupp-gymnastik

Våra tävlingsgrupper tränar 1-3 gånger i veckan i Smyge Idrottshall/Trupphallen.

Vi tränar allsidigt, smart och har tålamod. Vi tänker långsiktigt och hållbart och tar hänsyn till barnens individuella utveckling och uppmuntrar deras inre drivkraft. De gymnaster som vill och som är redo deltar i för lagen lämpliga tävlingar. Resultaten står ej i centrum. Här kan åldrar blandas beroende på antal barn i årskullarna.

Ledare

Alla grupper leds av utbildade ledare och den ansvariga ledarens utbildningsnivå ska motsvara nivån på övningar som gymnasterna tränar och tävlar på. Ansvarig ledare för våra grupper ska vara minst 18 år och ha grundläggande kunskap om barns fysiska, psykiska och sociala utveckling. I våra grupper finns även assisterande ledare, hjälpföräldrar och hjälpledare.

Försäkringar

- Basförsäkringen gäller vid all träning för barn, ungdomar och motionärer, samt resa till och från sådana aktiviteter.
- Träningsförsäkringen är en del av träningslicensen. Den är obligatorisk för alla gymnaster som utför fria rotationer runt tvärxeln (oavsett redskap) eller överslag och kullerbytta på trampett.

- Tävlingsförsäkringen är en del av tävlingslicensen. Den är obligatorisk för alla gymnaster som deltar på tävling med gymnaster från annan förening där poängbedömning sker.

Östra Torp GF ansvarar för att försäkring tecknas under förutsättning att medlems- och träningsavgift betalats in. Som ledare har du rätt att neka gymnast träning om betalning inte skett i tid.

Sjukvårdsväska finns både i Trupphallen och i Idrottshallen. Hjärtstartare finns i materialrummet i Idrottshallen samt utanpå byggnaden.

Verksamhet Gruppträning - Träna för ett aktivt liv

Motionärer

Föreningens gruppträningsverksamhet riktar sig till alla i vuxen ålder och vårt utbud av gruppträning ska vara anpassad till olika behov och förutsättningar, hålla hög kvalitet och vara lättillgänglig.

För att träna på våra pass måste man ha fyllt minst 15 år (13 år i föräldrars sällskap) och på spinning måste man vara minst 150 cm lång.

Träning

Vi erbjuder:

HIIT - högintensiv intervallträning. Effektiv och utmanande träning och ett perfekt sätt att få mycket träning på kort tid.

Cirkelfys - fokus på styrka, rörlighet, stabilitet och koordination för hela kroppen.

Motionsgympa – ett pass till härlig musik som innehåller kondition, styrka och stretch.

Spinning - konditionscykling i grupp till musik. Roligt, enkelt, skonsamt och passar alla.

Styrkepass - för hela kroppen där du jobbar både med vikter och med den egna kroppsvikten.

Yin Yoga - bygger på Tao-yogas väl beprövade kinesiska övningar. Det är en lugn och meditativ yogaform.

Ledare

Varje grupp har en ansvarig ledare. Ansvarig ledare ska vara minst 18 år.

Försäkringar

Alla motionärer i våra olika grupper har Basförsäkring. Östra Torp GF ansvarar för att försäkring tecknas, under förutsättning att medlems- och träningsavgift betalats. Som ledare har du rätt att neka motionär träning om betalning inte skett i tid.

Sjukvårdsväska finns i förråden i hallen samt på Torpalängan. Hjärtstartare finns i salen på Torpalängan, i ett skåp i materialrummet i Idrottshallen samt utanpå byggnaden.

Riktlinjer för alla ledare

En ledare i Östra Torp GF åtager sig att:

- ta ansvar för sin grupp, visa gott ledarskap och vara inspirerande.
- ha kännedom om och arbeta efter föreningens riktlinjer och policy.
- i god tid vid förhinder/sjukdom kontakta ersättare.
- aldrig ställa in ett pass om inte synnerligen goda skäl finns. Om så är fallet ansvarar ledare för att maila/sms:a motionärer/föräldrar/gymnaster. Meddela även detta till styrelsen så att avbokning av lokal kan göras.
- att varje termin bjuda in till föräldramöte med öppen träning för att föräldrarna ska känna sig delaktiga och få en inblick i verksamheten.
- verka för att de förslag och funderingar som framförs av motionärer/föräldrar i olika sammanhang behandlas på ett korrekt och positivt sätt.
- ställa upp i samband med uppvisningar och andra arrangemang samt på ett positivt sätt marknadsföra vår förening.
- delta på föreningens ledarmöten för att ta till sig ny kunskap och knyta kontakter med andra ledare i föreningen.
- känna till och följa Svenska GF:s regler och bestämmelser för licenser, utbildningskrav samt regler för passning.
- kontakta styrelsen innan ledaruppdrag tas i annan förening. Ledare som verkar utanför Östra Torp GF: s regi får stå för 50 % av kurskostnaden själv om denna kan användas på båda ställen.
- att kvarstå som ledare under minst 2 terminer efter genomgången utbildning som bekostas av förening. Vid specialfall kan ärendet tas upp i styrelsen.

Övrigt:

- Det är varje enskild ledares ansvar att se till att licens för trampett/tumbling är giltig.
- Ledare över 15 år, inom barn/trupp, ska vartannat år redovisa utdrag ur belastningsregister.
- Om du som ledare blir skadad under träning gäller Riksidrottsförbundets grundförsäkring. Denna försäkring gäller alla ledare, tränare och funktionärer som är medlem i en förening ansluten till Svenska Gymnastikförbundet.
- Ledare bör genomgå HLR utbildning när tillfälle ges.
- Ung ledare är man fram tills man fyller 18 år.

Reseersättning/utlägg för ledare

Som ledare får du ersättning för körning till och från kurs, tävling och träning (där du är ledare). Ersättning utgår endast om avstånd är minst 7 km enkel resa. Samåkning till och från aktivitet är en självklarhet. Ansökan görs via formulär på hemsidan – för att ersättning ska betalas ut ska ansökan vara gjord senast 15 juni för VT och senast 15 december för HT. Tänk på att kvitto på utlägg skall bifogas ansökan om utlägg.

Ledararvoden

Att vara ledare i Östra Torp GF är ett arvoderat uppdrag, inte en anställning. Ledare ansvarar själv för att korrekta uppgifter finns registrerat i ledarappen. Vid problem att lägga in uppgifter kontaktas styrelsen.

Arvode ges för tiden man är i hallen/träningslokal med gymnaster/motionärer för träning. Ledarsammankomster, tävling, läger och träning utanför ordinarie träningstid är inte arvoderad tid. Arvode utbetalas från och med det år man fyller 16 år och tidigast terminen efter genomgången basutbildning.

Arvodet tidsrapporteras via närvarorapporteringen i Sportadmin, av ledaren själv, och ska vara klar senast 15 juni för VT och senast 15 december för HT. För att arvode ska betalas ut kräver vi minst 50% närvaro som ledare i angiven grupp, inlämnat ledarkontrakt samt visat utdrag ur brottsregistret.

Riktlinjer för Barn- och ungdomsledare

Glädje/utveckling

Gymnasterna ska ha roligt och alla ska få vara med lika mycket. Alla ska gå från träning med stärkt självförtroende och med en känsla av att ha lyckats.

Leda/engagemang

Som ledare och hjälpledare 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!

Var aktiv på träningen och på den station du passar på. Lär dig gymnasternas namn så fort som möjligt, det bidrar till att de känner sig sedda. Skapa en trygg atmosfär och tolerera aldrig mobbing. Fula ord och ett negativt beteende ska inte accepteras. Sätt gränser. Undvik att favorisera någon utan behandla alla lika.

Planera/organisera

Kom i tid, ombytt och förberedd till varje träning. En genomtänkt träning leder till bästa resultat. Sätt upp delmål och mål för terminen, försök att följa en röd tråd i din planering och stäm av under terminen. Bryt ner övningar, bygg stationer, låt inte gymnaster göra övningar som de inte har förkunskap till, träna istället delmoment. Inga köer = bygg sidostationer.

Ansvara

Ledaren ansvarar för gymnasterna under träning, läger mm. Ledaren ansvarar för att gymnasterna känner till och följer föreningens träningsregler i hallen. Ledaren ska alltid se till att träningen är så säker som möjligt. Det är viktigt att ledaren lämnar träningen sist.

Policy Utbildning

I Östra Torp GF håller vi en hög utbildningsnivå. Föreningen strävar efter att ledarna ska ligga steget före gymnasterna med utbildningar så att de kan erbjuda en utvecklande träning där man hela tiden strävar framåt.

Alla huvudledare med egna barn/ungdomsgrupper skall ha genomgått minst Gymnastikens Baskurs alternativt Gymnastikförbundets Bamseutbildning för ledare i Bamsegrupp.

- Alla kurser/inspiration ska ansökas och godkännas av styrelsen innan anmälan. Anmälan görs av styrelsen, eller av styrelsen utsedd person, om inte annan överenskommelse gjorts. Föreningen står för kostnaden för utbildning samt resa till och från utbildning.
- Vi anordnar egna interna ledarvårdsdagar/utbildningsdagar. Dessa dagar är av stor betydelse då man träffar övriga ledare och får information.
- Ledare som verkar som ledare utanför Östra Torp GF: s regi får stå för 50 % av kurskostnaden själv. Detta gäller kurser som ledaren kan använda sig av då denna instruerar i andra föreningar.
- Ledare måste vara aktiv under minst 2 terminen efter genomgången utbildning som bekostats av förening. Vid frånvaro från anmäld kurs/ledardag krävs läkarintyg annars får ledaren själv stå för kursavgiften.

Policy Tävling

Föreningen har en aktiv tävlingssatsning och har som policy att de gymnaster som vill ska ges möjlighet att få tävla. Truppen tävlar på den nivå som är anpassad till gymnasternas. Våra yngre gymnaster tränar på att tävla, i första hand på lokal och regional nivå.

Resultatet står ej i centrum och uttagning ska undvikas. Vårt motto när vi tävlar är *Representation framför prestation*. Vi vill ge gymnasterna upplevelsen av tävlingsbubblan och att de inte fokuserar på resultat. Gymnasterna ska känna glädje, stolthet och trygghet i att tävla.

I föreningen råder det inte någon inbördes konkurrens utan samarbete och föreningsanda. Vi visar en positiv och stöttande attityd gentemot andra ÖTGF-lag och andra föreningar och uppträder sportsligt gentemot både lagkamrater och medtävlande. Vi respekterar alltid domarnas bedömning och poäng. Ledare och gymnast ska vara en god förebild och representant för föreningen i alla sammanhang, genom att uppföra och uttrycka sig på ett bra och positivt sätt. Vi tävlar för att ha roligt och få erfarenhet.

Föreningen har, så länge ekonomin tillåter, dräkter och trikåer som gymnaster får låna. Pojkar i yngre grupper tävlar i egna svarta shorts och svart tröja. Huvudledare ansvarar för anmälan till tävling samt att all information kring tävling går ut till gymnaster/föräldrar. Före anmälan till tävling ska styrelsen informeras.

Avslutningsvis bör framhållas att den enda tävlingen som egentligen är viktig är den man för med sig själv. Den egna utvecklingen och de egna målen med sin träning bör alltid stå i fokus!

Laguttagning

När en grupp ställer upp i en tävling får alla gruppmedlemmar vara med. Det är ledarens ansvar att välja en tävling med en nivå där alla medlemmar kan vara med. Vid stor kunskapsspridning i gruppen uppmuntras ledarna att anmäla gruppen till flera olika tävlingar under en termin för att alla gymnaster ska erbjudas möjlighet att tävla på sin nivå, vilket innebär att man kan ställa upp med olika lag på olika tävlingar med en grupp.

På regions- och föreningstävlingar ska ledaren sträva efter att gymnasterna ska få vara med på ungefär lika många varv. På rikstävlingar med högre svårighetsnivå finns krav på att kunna utföra vissa övningar och då sker uttagningen till tävlingsvarven efter gymnasternas kunskap och nivå.

Riktlinjer för ledarna inför tävling

- Ärlighet och tydlighet från ledaren gentemot gymnaster och föräldrar kring vilken tävling man valt samt vilka krav och regler som gäller.
- Gymnasterna ska få samma uppmärksamhet, fokus och förberedelser oavsett vilken tävling man är med på.
- Välj lagom svåra tävlingar så att gymnasterna känner att de klarar av kraven som ställs på dem.
- Prata om varför man tävlar inför en tävling: Vi ställer upp som ett lag och kämpar tillsammans, vi ska ha roligt, vi ska peppa varandra och heja på alla andra lag, vi ska göra vårt bästa.

Kostnader i samband med tävling

Gymnast betalar hela kostnaden för resa, kost och logi om styrelsen inte beslutat om subvention. Föreningen betalar tävlingsavgiften och ev administrativa avgifter samt står för kostnaden för truppleddare.

Förälder eller annan medföljande betalar hela kostnaden för resa, kost och logi. Om förälder eller annan medföljande behövs som ledare gäller samma regler som för ledare.

ANDTS (Alkohol, Narkotika, Dopning, Tobak, Spel)

Allmän bakgrund

Östra Torp GF arbetar för att på ett roligt och lekfullt sätt ge barn och ungdomar en aktiv och stimulerande fritid som bygger på gemenskap, kamratskap och social fostran. Som barn- och ungdomsledare och vuxen är det viktigt att tänka på sitt ansvar och att man är en förebild för sina ungdomar. Verksamheten ska utgöra en trygg miljö för barn och tränare. Föräldrar ska känna förtroende att lämna sina barn till träningar, tävlingar och läger. Policyn ska verka som ett stöd för tränare, föräldrar och gymnaster.

Alkohol

I Östra Torp GF råder nolltolerans mot alkohol i samband med eller i anslutning till föreningens verksamhet. Föreningens verksamhet innefattar träning, tävling, läger, interna utbildningar eller möten samt extraaktiviteter som föreningen arrangerar. Detta gäller för gymnaster, ledare samt medföljande föräldrar. Östra Torp GF tar avstånd från all förekomst av langning eller bruk av alkohol i samband med föreningens verksamhet där minderåriga medverkar.

Narkotika och dopning

Östra Torp GF tar kraftigt avstånd från alla preparat som kan klassas som droger eller dopning. Alla förbjudna medel eller prestationshöjande preparat som finns uppsatta på Riksidrottsförbundets dopinglista och som inte föreskrivits av läkare på grund av medicinska skäl är förbjudna att brukas av föreningens medlemmar. Inför tävling på riksnivå är medlem som använder medicin skyldig att meddela ledaren så att kontroll kan göras mot RF:s dopinglista.

Tobak

I Östra Torp GF råder nolltolerans mot tobak för medlemmar under 18 år i samband med eller i anslutning till föreningens verksamhet. Vi kan inte förbjuda ledare och föräldrar över 18 år att bruka tobak men vi kräver dock att man som ledare i föreningen visar ett gott föredöme gentemot föreningens medlemmar och verkar som goda förebilder för våra ungdomar. Östra Torp GF anser att föreningens ledare helt och hållet ska avstå från att använda någon form av tobak i närvaro av föreningens medlemmar. I begreppet tobak innefattas cigaretter, snus samt tuggtobak.

Energidryck

Östra Torp GF tar avstånd från energidrycker och strävar efter att begränsa förekomsten bland våra medlemmar. Vi avråder ledare och gymnaster/aktiva att bruka energidryck i samband med eller i anslutning till föreningens verksamhet på grund av säkerhetsrisken och de hälsorisker som medföljer av ett högt intag. Vi respekterar också de åldersgränser som branschen frivilligt infört.

Spel

Östra Torp GF vill skydda våra medlemmar från överdrivet spelande när tillgänglighet och spridning har ökat.

Vi tillämpar följande riktlinjer:

- Myndiga ledare och deltagare ska ej uppmuntra omyndiga medlemmar till spel om pengar.
- Spel om pengar är inte tillåtet i föreningens lokaler oavsett ålder.
- Samtliga medlemmar och föräldrar undviker att prata om odds, resultat och speltips i samband med föreningens verksamhet där omyndiga deltar.

Konsekvenser

Om ovanstående regler inte uppfylls är första åtgärden ett samtal med medlemmen och förälder om denne är under 18 år. I detta är styrelsen självklart behjälpliga om inte ledaren vill ta det själv. Skulle alkohol eller tobak användas av medlem under 18 år i samband med träningsläger eller tävling skickas vederbörande omedelbart hem och får bekosta hemresa själv. Upptäcks någon form av bruk eller langning av droger eller dopningspreparat leder det

till omedelbar anmälan till polis. Styrelsen bedömer om medlemmen ska stängas av eller uteslutas från föreningens verksamhet efter samtal med berörd person och för minderårig även vårdnadshavare.

Förebyggande arbete

Föreningen arbetar förebyggande mot användande av alkohol, tobak och droger främst genom att erbjuda en meningsfull, intressant och varierande fysisk aktivitet som minskar risken för att ungdomarna ska vilja använda dessa.

Mobbning/Kränkningar/Sexuella trakasserier

I Östra GF har vi nolltolerans mot mobbning, kränkningar och sexuella trakasserier. Vi följer Riksidrottsförbundets policy mot sexuella övergrepp. Alla barn och ungdomar har rätt att idrotta och utvecklas i en trygg miljö och bemötas med respekt.

Det är allas ansvar att uppmärksamma problem. Uppmärksammas något så är det ledarens uppgift att i första läget försöka hantera detta. Om ledaren behöver stöd eller om man inte är bekväm med att prata med sin ledare kontaktas styrelsen.

Förebyggande åtgärder:

- Vi värnar om goda relationer mellan barn, ungdomar och vuxna. Att få vara ledare hos oss är ett förtroendeuppdrag.
- Alla ledare över 15 år måste vartannat år visa upp ett utdrag från belastningsregistret.
- Ledarmöten där vi informerar och har diskussionsgrupper.
- Minst två vuxna ledare i varje barngrupp vilket minskar sårbarheten och fler ögon och öron i hallen gör att problem lättare kan upptäckas.
- Ledarna uppmanas att ta fram interna regler i gruppen för hur man är en bra kompis och hur vi välkomnar nya medlemmar.

Jämställdhet och mångfald

Jämställdhet

Östra Torp GF strävar efter att vara en jämställd förening där alla är välkomna och ska behandlas lika oavsett kön, religion, etnisk bakgrund eller sexuell läggning. Vi vill ge alla våra aktiva samma möjligheter till rörelse och utveckling.

I Östra Torp GF försöker vi ge alla grupper samma möjligheter att åka på läger, extraaktiviteter m.m. och fördela aktiviteter och schema så att det blir rättvist.

Mångfald

Alla är välkomna i vår förening. Vid intagning till grupperna utgår vi helt och hållet från vår kö av intresserade som sorteras efter anmälningsdatum. Vi tillåter våra aktiva att klä sig hur de vill på våra träningar såvida kläderna inte blir ett hinder för träningen. Detta för att ingen skall uteslutas på grund av religion eller annat skäl. Föreningen tar hänsyn till att alla inte har samma möjligheter att kommunicera via mail som är vår viktigaste kanal samt att alla inte har tillgång till dator för att anmäla sig eller betala fakturor.

Vi ser föreningslivet och vår verksamhet som en naturlig mötesplats för barn, ungdomar, motionärer och ledare med olika etniskt ursprung, nationaliteter och kulturer där gymnastiken blir en gemensam aktivitet som vi kan samlas runt och lära känna varandra och våra olika värderingar.

Sociala medier

Officiella konto:

Östra Torp GF har två officiella konton som sköts och administreras av föreningens styrelse.

Facebook: Östra Torp Gymnastikförening

Instagram: ostratorpgf

Gruppkonto:

Östra Torp GF tillåter respektive grupp att starta upp gruppkonton på sociala medier.

Generellt gäller:

- Kontot ska administreras och kontrolleras av en ledare.
- Ledaren ansvarar för att innehåll och kommentarer följer föreningens policy kring sociala medier och att det är en god ton och en positiv stämning.
- Använd namn på kanalen som tydligt visar att det är Östra Torp GF som står bakom - otgf_ "lagnamn"
- Föreningen vill helst inte att gruppkonton är helt öppna - tillgång till gruppens konto får man först efter accepterad förfrågan.
- Nya gymnaster och föräldrar informeras och bjuds in till kontot.
- Vid publicering av bild eller film på gymnast ska gymnasten alltid tillfrågas först om det är okej!
- Målet med gruppkontot ska vara att stärka lagkänslan och visa sådant om stärker gymnasternas självkänsla och glädje.
- På sociala medier används en positiv uppmuntrade ton, både vad gäller egna inlägg och andras.
- Inga opassande bilder/filmer från omklädningsrum får publiceras.
- Material på "fails" och spex får postas efter godkännande av gymnasten.
- Material tas bort på förfrågan från ledare, gymnast, förälder eller styrelse.

Gruppkonton - viktigt att tänka på:

- Bilder/filmer på enskilda gymnaster - vid publicering av denna typ av inlägg håll koll på vilka som är med och hur ofta.
- De gymnaster som sällan/aldrig syns på kontot lägger märke till det och kontot får då en exkluderande effekt. Ett gruppkonto skall kännas inkluderande för alla gymnaster i gruppen.
- Finns det gymnaster i gruppen som inte får synas på sociala medier?

Mobilanvändning

Gymnaster:

Mobil ska inte användas i hallen under träningen. Om man vill filma sig själv eller någon annan ska ledare tillfrågas först.

Ledare:

Mobil ska inte användas annat än till närvarorapportering, musik under träningen, kontakt med föräldrar och eventuell filmning av övningar i de äldre grupperna. I detta fall ska gymnasten tillfrågas om det är okej att man filmar.

Föräldrar:

Mobil ska inte användas i hallen. Ska man använda sin telefon gör man det i omklädningsrummet. Undantag gäller om man vill fota/filma sitt eget barn.

Lagkassa

Det är tillåtet för en grupp att ha en lagkassa. Föreningens lagkassor är till för att kunna finansiera tex boende, mat, resor i samband med tävling, läger samt andra sociala aktiviteter. Om laget bestämmer sig för att samla in större summor för t.ex. läger och tävling så ska det vara väl förankrat med truppens familjer i förväg.

Insamlingsaktiviteten ska behandlas som ett tydligt uttalat projekt där kostnaderna och hur intäkterna ska samlas in kan visas. Därefter ska lagets alla medlemmar få möjlighet att ta ställning till om de vill göra det här tillsammans eller inte.

- Lagkassan administreras av föreningens kassör och ska bokföras i föreningen.
- Lagkassan tillhör föreningen och kan inte flyttas ut ur föreningen om hela eller delar av truppen avser att sluta.
- Lagkassan är till för att delfinansiera aktiviteter med gruppen.
- Pengarna i lagkassan får endast användas till gemensamma saker och ej till enskilda utgifter (såsom medlems- och licensavgifter, mm).
- Om truppen läggs ned är det styrelsen som beslutar om pengarnas användning.

Kostnad i samband med läger

Gymnast betalar hela kostnaden för läger om styrelsen inte beslutat om subvention. Anmälan till läger är bindande och återbetalas endast om arrangören kan kreditera summan till föreningen. Föreningen står för lägerkostnaderna för ledare.

Förälder eller annan medföljande betalar hela kostnaden för resa, kost och logi. Om förälder eller annan medföljande behövs som ledare gäller samma regler som för ledare. Max två föräldrar per grupp.

Det står varje ledare fritt att arrangera egna läger o.dyl. för sin grupp, så länge styrelsen hålls informerad. Reseersättning för ledare utgår för ett läger per år med egna gruppen. Gymnaster betalar fullt pris.

Stödverksamhet

Organisation

Vi har en styrelse bestående av ordförande samt 5-7 ledamöter. Vi har en valberedning samt en revisorer och representanter från styrelsen sitter med i Östra Torp Alliansförening.

Ekonomi

Intäktskällor för föreningen är terminsavgifter, medlemsavgifter samt aktivitetsstöd. Kostnader för föreningen är i huvudsak lokalhyror, utbildningar, STIM och SAMI avgifter, olika förbundsavgifter, försäkringar, licensavgifter, tävlingsavgifter samt material- och redskapsinköp.

Alla gymnaster och motionärer ska erlägga en medlemsavgift, som betalas per verksamhetsår, samt en träningsavgift. Medlemsavgiften påläggs fakturan för vårterminen. Alla ledare och styrelseledamöter betalar medlemsavgift.

Betalningarna hanteras av Qvickly, som är en extern betalpartner som har avtal med Sportadmin. Qvickly hanterar påminnelser och om en faktura ej betalas skickas fordran till inkasso via Qvickly.

Information och marknadsföring

Föreningen sprider sin information via hemsidan, Facebook och Instagram. På hemsidan kan man söka information om föreningen, våra olika verksamheter samt våra grupper. För att sprida information snabbt använder vi oss utav mailutskick. Det är därför viktigt att man som medlem i föreningen ser till att alltid uppdatera sina uppgifter så att de är aktuella samt har laddat ned SportAdmins app.