

Östra Torp Gymnastikförening

Riktlinjer och policy 2021 – 2022



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 och riktlinjer. Verksamheten består av Bamsegympa, barn-, trupp gymnastik samt gruppträning motion.

Aktiviteter bedrivs i Smyge Idrottshall och i Torpalängan. De materiella resurserna är goda med musikanläggningar samt egna redskap.

Verksamhetsidé

Rörelse hela livet.

Rolig och lekfull träning i ständigt nya former. Olika men ändå lika - den egna kroppens rörelse är i centrum. Tävlingsutmaningar för dem som vill mer. God hälsa och välbefinnande genom rörelse, gemenskap och personlig utveckling - det är Östra Torp GF. Hos oss är alla välkomna.

Detta uppnår vi genom:

- **att** följa Svensk Gymnastiks uppförandekod och utvecklingsmodell
- **att** följa Barnkonventionen
- **att** erbjuda träningsformer av hög kvalitet väl anpassad till människors olika behov
- **att** stärka det ideella ledarskapet genom att erbjuda en kvalitativt hög utbildning till den enskilde ledaren

Som gymnast i Östra Torp GF ska jag:

- vara en god förebild och representant för föreningen i alla sammanhang genom att uppföra och uttrycka mig på ett bra och positivt sätt.
- på tävling uppträda sportsligt gentemot både lagkamrater och medtävlanden.
- avstå från alla former av dopning och droger.
- stötta och hjälpa mina kamrater i med- och motgångar.
- alltid göra mitt bästa utifrån mina förutsättningar.

Värdegrund

Glädje och utveckling.

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 gymnaster ska få chansen att träna och utvecklas oavsett ambitionsnivå.

Nyfikenhet och öppenhet.

Vi är lyhörda för den enskilda individens behov och visar förståelse för varandras verksamheter och bjuder på oss själva.

Personligt engagemang hela livet.

Vi ser och tar tillvara på alla individers möjlighet att vara med. I Östra Torp GF har vi en positiv föreningsanda och engagerade ledare som utvecklar deltagarna i en positiv riktning.

Trygghet.

Vi erbjuder träning med utbildade ledare i en trygg och säker miljö.

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

Vi ska revidera våra Riktlinjer och policy vartannat år.

Verksamhet Barn/trupp

Gymnaster

Hos oss börjar man med Bamsegympa det år man fyller 4 år för att sedan fortsätta med barngymnastik och vidare med trupp-gymnastik. Barngymnastiken utformas så att flickor och pojkar ges möjlighet till ett livslångt intresse för 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. I de yngre grupperna tränar vi mycket grundformer, för att barnen ska lära känna och få kontroll över sin kropp. Vi använder musik, bollar och hopprep i vår träning och låter barnen prova på olika banor där de får bekanta sig med alla redskapen. 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. Barnet ska behärska grundformerna och känna till vad det finns för olika redskap i en gymnastiksal.

Vi utvecklar sedan gymnasternas färdigheter vidare på de olika redskapen matta, tumbling och trampett 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 tävlingstrupper tränar 1-3 gånger i veckan i Smyge Idrottshall. Vi tränar smart och har tålamod, vi tar hänsyn till barnens individuella utveckling och uppmuntrar deras inre drivkraft. De gymnaster som vill och som är redo från dessa trupper 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 ansvarige ledarens utbildningsnivå ska motsvara nivån på övningar som gymnasterna tränar och tävlar på. Ansvarig ledare för tävlingstrupper ska vara minst 18 år och ha grundläggande kunskap om barns fysiska, psykiska och sociala utveckling.

I våra grupper finns även assisterande ledare/hjälpmammor och hjälpledare.

Försäkringar

- Basförsäkringen gäller vid all gymnastikträning 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 deltagaravgift betalats. Som ledare har du rätt att neka gymnast träning om betalning inte skett i tid.

Verksamhet Gruppträning - Träna för ett aktivt liv

Motionärer

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

Alla ska kunna delta efter egen förmåga och på sina egna villkor. 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. Enormt effektiv och utmanande träning! HIIT handlar om att träna i intervaller, och att göra det riktigt hårt. Ett perfekt sätt att få mycket träning på kort tid.
- *HIIT&Box* - rolig och intensivt träningen som ger ökad kondition, styrka och mycket förbränning. Ett pass med uppvärmning, styrketräning, konditionsträning, slagkombinationer som varvas med pulshöjande övningar.
- *Cirkelfys* - fokus på styrka, rörlighet, stabilitet och koordination för hela kroppen. Vi jobbar oss igenom stationer med allt från kroppsvikt och gummiband till kettlebells, rep, fria vikter och gamla däck.
- *Motionsgympa* - 60-minuterspass till härlig musik som innehåller kondition, styrka och stretch. Genom att hålla kroppen i form bäddar man för en god livskvalitet högt upp i åldrarna.
- *Spinning* - konditionsryck 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 16 år.

Försäkringar

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

Anläggningar och materiella resurser

- Motions- och Senorgympa bedrivs i Smyge Idrottshall. Övriga pass bedrivs i eller utanför Torpalängan.
- Vi har egna musikanläggningar, både i hallen och i Torpalängan
- Vi har spinningcyklar, hantlar, gummiband, hopprep, mattor, vikter, floatingmattor, skivstänger mm.
- Sjukvårdsväska finns i skåpet i hallen samt i Torpalängan.

Riktlinjer för alla ledare

När ny ledare börjar ska hon/han informeras om:

- styrelsen, dess ledamöter och deras funktioner
- musikanläggningarna/redskap, lokalerna samt hur nycklar till dessa rekvideras
- närvarorapportering samt bokningssystem
- riktlinjer och policy

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 ansvarig för hemsidan/bokningssystem.
- vara ett föredöme för deltagarna och verka för en öppen föräldrakontakt (*föräldrakontakt gäller ledare som har barngrupper*).
- 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, närvara på ledarmöte samt på ett positivt sätt marknadsföra vår förening.
- känna till och följa Svenska GF:s regler och bestämmelser för licenser.
- markera närvaro via Sportadmin.
- ansvara för att lokalen låses efter avslutat pass och att alla redskap mm är på plats.
- 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. Vid frånvaro från anmäld kurs/ledardag krävs läkarintyg annars får ledaren själv stå för kursavgiften.
- ha kännedom om hur skador kan förebyggas samt hur man behandlar de skador som kan ske under träning.

Övrigt:

- Det är varje enskild ledares ansvar att se till att licens för trampett/tumbling är giltig.
- Ledare inom barn/trupp ska årligen redovisa utdrag ur belastningsregister till ordförande.
- Om du som ledare blir skadad under träning gäller Riksidrottsförbundets grundförsäkring. Denna försäkring gäller alla ledare, tränare och funktionärer som är medlemmar 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.
- Som ledare får du ersättning för körning till och från kurs, tävling, läger, träning (där du är ledare) samt för ledarmöte och planering. Ersättning utgår endast om avstånd är minst 7 km enkel resa. Ansökan om uppskattat antal mil görs på avsedd blankett inför varje termin. Reseräkning finns att ladda ner från vår hemsida. Samåkning till och från aktivitet är en självklarhet.
- Ansökan om inköp görs till kassör på avsedd blankett. Tänk på att kvitto på utlägg skall bifogas.
- 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.
- Östra Torp GF är uppbyggd på ideell bas. Inget arvode utgår för ledaruppdrag.

Riktlinjer för Barn- och ungdomsledare

Glädje/utveckling

Gymnasterna ska ha roligt. Alla ska få vara med lika mycket. Alla ska gå från träning med stärkt självförtroende och med en känsla av att ha lyckats och haft kul. Alla ska få delta efter sina förutsättningar och vi ska motverka utslagning.

Leda/engagemang

En bra ledare lockar fram energi och möjligheter som finns hos gymnasterna. Ge beröm ofta och gå från det lätta till det svåra. Lär ut genom att visa. Kontrollera att rätt teknik används i övningar, korrigera fel, ge positiv kritik och massor av uppmuntran.

Skapa en trygg atmosfär och tolerera aldrig mobbing eller andra tråkningar. Fula ord och ett negativt beteende ska inte accepteras. Sätt gränser. Barn gör inte alltid som du säger, men ofta som du själv gör. Att vara ledare är inte att härska eller att bestämma, utan att hjälpa, finnas till hands, vägleda och stötta.

Du som ledare ska föregå med gott exempel och vara lyhörd för hur andra tänker och känner. Håll det du lovar och erkänn fel och brister. Behandla andra som du vill att andra ska behandla dig. Vänd dig gärna till någon annan ledare i föreningen när du kör fast.

En ledare i Östra Torp GF får inte straffa en gymnast som inte kan eller inte vågar. Däremot kan en ledare tillrättavisa en gymnast och neka en gymnast att fortsätta träningen om gymnasten inte följer uppsatta regler.

Planera/organisera

Kom i tid, ombytt och väl förberedd till varje träning. En genomtänkt träning leder till bästa resultat. Planera innehållet i uppvärmningen, styrkan och i de olika redskapen. Varje träning måste vara meningsfull. Sätt upp delmål och mål för terminen, försök att följa en röd tråd i din planering och stäm av under terminen.

Tänk på att en rad färdigheter ska tränas och att en helhetssyn ska råda. Bryt ner övningar, bygg stationer, låt inte gymnaster göra övningar som de inte har förkunskap till, träna istället delmoment. Inga köer= bygg sidostationer. Lägg in styrka och spänning.

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.

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.

Riktlinjer Utbildningskrav och passning

Breddverksamhet barn/ungdom

Vid all träning eller uppvisning ska det alltid finnas en ansvarig ledare utsedd som har giltig licens för de övningar som gymnast utför.

- För övningar med *enbart stödjande rotationer* som kullerbytta framåt/bakåt, handstående, hjulning, rondat, flick-flack eller handvolt samt kombinationer av dessa på matta, luftgolv eller tumblinggolv, gäller inget utbildnings- eller passningskrav, men fördjupad lämplig utbildning rekommenderas alltid.
- För att få passa på *raka hopp på trampett*, oavsett underlag, ska ledare genomgått Baskurs barn och ungdom. Ansvarig ledare ska vara placerad i anslutning till gymnasten/på landningsbädden, beredd att agera säkerhetspassare. Inget utbildnings- eller passningskrav krävs för hopp med satsbräda.
- För att få passa på *grupperad enkelvolt utan skruv*, oavsett underlag och redskap, ska ledare genomgått minst Hopp & Volt resp Matta & Airtrack. Licens gäller även för sammansatta serier av övningar med grupperad enkelvolt. Har ledare genomgått Trupp Basic får man passa på upp till sträckt enkelvolt till rygg. Ansvarig ledare ska vara placerad i anslutning till gymnasten/på landningsbädden, beredd att agera säkerhetspassare. Vid uppvisning ska endast utföras övningar som gymnasterna behärskar väl och som endast kräver säkerhetspassning.

Hjälpredskap:

Redskap såsom trampolin, trampett, tumbling/luftgolv, får användas vid träning/uppvisning förutsatt att:

- redskapen har använts som hjälpredskap för aktuella övningar under ledares utbildning (barn/ungdom) alternativt att
- ledare har genomgått en diciplinspecifik utbildning för de övningar som tränas

Parkour, freerunning och tricking (PKTR)

Förutom ovan, gäller följande för fria rotationer (på träning och uppvisning):

- Steg 1: Ger licens att passa på *alla volter upp till enkel volt med hel skruv* på alla typer av landningar och redskap. (Ej 1 1/2 eller 1 3/4.)
- Steg 2: Ger licens att passa på *alla volter upp till dubbla volter med halv skruv* till alla typer av landningar och redskap. Dock rekommenderas endast dubbla volter till grop/md-matta och egentligen aldrig till tjockmattor eller så kallade hårda landningar.

OBS att stegutbildningar inom PKTR inte ger licens för träning inom andra tävlingsdiscipliner.

Truppgymnastik/tävlingsverksamhet

Allmänt tumbling och trampett:

Vid all träning, tävling eller uppvisning ska det finnas en ansvarig ledare utsedd som har giltig licens för de övningar som gymnasterna utför. I de flesta fall krävs också att ansvarig ledare agerar säkerhetspassare, vilket för tumbling och trampett innebär att ledaren ska stå beredd som mottagare med båda fötterna på landningsbädden och snabbt kunna ingripa vid fara för gymnasten. Kravet på antal säkerhetspassare och deras placering beror på typen av landning, vilka övningar som utförs och om övningarna utförs i ström eller inte.

Träning, tävling och uppvisning med tumbling, airtrack, fasttrack:

Vid all träning med svårigheter *från och med fria rotationer (volt/salto)* ska ansvarig ledare vara placerad i anslutning till gymnasten, på landningsområdet. Vid dubbla och/eller svårare voltrotationer krävs dessutom att ansvarig ledare agerar säkerhetspassare.

Vid tävling/uppvisning ska endast utföras övningar som gymnasterna behärskar väl och som endast kräver säkerhetspassning.

Träning, tävling och uppvisning med trampett:

Vid all träning på trampett till hård eller semi-hård landning ska ansvarig ledare agera säkerhetspassare och stå på landningsbädden. Om övningarna utförs i ström krävs två säkerhetspassare för svårigheter från och med grupperad enkelvolt och vid varv med hoppredskap (gäller ej plint). Säkerhetspassare nummer två tillåts ha trampettlicens på lägre nivå alternativt ska vara instruerad av ansvarig ledare om hur säkerhetspassning går till för de aktuella övningarna. Vid träning till grop eller hög/uppbyggd landning ska ansvarig ledare befinna sig i anslutning till landningsområdet. Vid tävling/uppvisning ska endast utföras övningar som gymnasterna behärskar väl och som endast kräver säkerhetspassning.

Trampolin som hjälpredskap:

Trampolin får användas som hjälpredskap vid truppträning förutsatt att:

- trampolin har använts som hjälpredskap för aktuella övningar under ledarens utbildning (tumbling/trampett) alternativt att
- ledare genomgått trampolinutbildning för de övningar som tränas.

Policy Utbildning

Mål:

- Hålla en hög utbildningsnivå och ha inspirerande ledare i alla grupper..
- Alla huvudledare med egna barn/ungdomsgrupper skall ha genomgått minst "Baskurs barn och ungdom". Bamseledare ska ha genomgått Bamseutbildning.
- God översyn över alla ledares utbildningsnivå och fortsatt utveckling.

Allmänt:

- Alla ledare som har egna grupper ska, när tillfälle ges, erbjudas gå baskurs/stegutbildning/inspiration inom sitt område. Föreningen bekostar dessa.
- Ordna 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. Gäller inte ledare som har inspirationsdag/ledardag för andra föreningar någon gång per år.
- Ledare måste vara aktiv under minst 2 terminen efter genomgången utbildning som bekostats av förening.
- Ledare bör genomgå HLR utbildning när tillfälle ges.

Policy Tävling

Föreningen har en aktiv tävlingssatsning och har som policy att de gymnaster som vill, och har uppnått sådan färdighet på fristående, trampett och matta/tumbling att de klarar av en tävling, ska ges möjlighet att få tävla. Truppen tävlar på den nivå som är anpassad till gymnasternas. De tävlar i första hand på regional nivå men kan även delta i rikstävlingar. Resultatet står ej i centrum och uttagning ska undvikas.

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. Vi respekterar alltid domarnas bedömning och poäng. Vi tävlar för att ha roligt och få erfarenhet.

Föreningen har tävlingsdräkter som gymnaster får låna. Trikåer köper gymnasterna själva.

Huvudledare ansvarar själv för anmälan till tävling (görs via GF Syds hemsida) och musik för sin trupp samt att all information kring tävling går ut till gymnaster/föräldrar. Före anmälan till tävling ska styrelsen informeras och ansvarig för anmälan meddelar kassör när startavgift skall betalas.

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!

Policy för utdrag ur belastningsregister

Östra Torp GF strävar efter att skapa en trygg verksamhet, fri från alla former av övergrepp och kränkningar. Under Riksidrottsmötet 2019 beslutades det att föreningar ska – *istället för som tidigare uppmanas att* – begära begränsat utdrag ur belastningsregistret för de som anställs eller har uppdrag i föreningen och där har kontakt med barn. Detta börjar att gälla från och med 1 januari 2020. Vi har som en del i detta beslutat att införa krav på registerutdrag ur belastningsregistret på alla ledare som är engagerade i föreningens aktiviteter.

Kravet på registerutdrag omfattar samtliga aktiva ledare över 15 år som har en regelbunden kontakt med barn under 18 år. Förälder, annan anhörig eller vuxen som följer med på läger, bör visa upp registerutdrag från belastningsregistret i god tid för styrelsens representanter. Registerutdragen innehåller enbart upplysningar om domar som gäller våldsbrott, sexualbrott och barnpornografibrott. Andra brott, till exempel skattebrott eller rattfylleri, syns inte i utdraget. Utdraget gäller i 1 år från det datum utdraget är gjort och processen för registerutdrag kommer upprepas varje år.

Så här går det till:

- Varje ledare måste gå in på Polisens webbplats och göra en ansökan om att få ett registerutdrag. Ansökan ska skrivas ut, undertecknas och skickas in till Polisen. Blanketten heter 442.14 <https://polisen.se/tjanster-tillstand/belastningsregistret/ovrigt-arbete-och-kontakt-med-barn/>
- Underskriven ansökan kan skickas via post eller fotograferas och skickas via e-post till Polisen.
- När utdraget från belastningsregistret kommit till ledaren med posten ska det visas för en av representanterna för Östra Torp GF:s styrelse. Det kan ta upp till två veckor att få utdraget.
- Den som tittar på utdraget kommer att notera i Sportadmin att utdraget visats och vilket datum det har gjorts.

Drogpolicy

Allmän bakgrund

Östra Torp GF är uppbyggd på ideell bas och vi 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.

Östra Torp GF:s verksamhet ska utgöra en trygg miljö för barn och tränare. Föräldrar ska känna förtroende att lämna sina barn till träningar, tävlingar och läger. Föreningens drogpolicy ska verka som ett stöd för tränare, föräldrar och gymnaster och visa Östra Torp GF:s förhållningssätt till tobak, alkohol och droger.

Det är allas ansvar att föreningens policy följs. Det är viktigt att vi hjälper den som håller på att utveckla någon form av missbruk och att vi har en öppen diskussion om vår policy. När det gäller minderåriga (under 18 år) kontaktas alltid målsman.

Tobak

Åldersgräns 18 år, enligt svensk lag.

Vi tillåter inte att våra ungdomar under 18 år använder tobak. Om vi skulle upptäcka att någon/några av våra ungdomar använt tobak gör vi på följande sätt:

- Samtalar med ungdomarna och kontaktar föräldrarna

Alkohol

Enligt svensk lag är åldersgränsen 18 år för att köpa folköl och dricka alkohol på restaurang. För köp på systembolaget är åldersgränsen 20 år.

Inga alkoholhaltiga drycker får förekomma bland gymnaster/ledare/funktionärer i samband med träningar, läger, resor, tävlingar, uppvisningar eller inom andra verksamheter där man har ansvar för ungdomar. Man får inte komma påverkad eller bakfull till träning, tävling eller utbildning. Vid funktionärsträffar och medlemsfester gäller 18-års gräns för förtäring av alkohol. Det är inte tillåtet att dricka alkohol och/eller uppträda berusad i föreningens profilkläder. Chaufförer till och från tävlingar och läger omfattas också av dessa regler.

Om vi skulle upptäcka att någon/några av våra ungdomar druckit alkohol gör vi på följande sätt:

- Samtalar med ungdomarna och kontaktar föräldrarna
- Vid misstanke om problem tar vi kontakt med sociala myndigheter

Vid misstanke om alkoholproblem hos någon av våra ledare gör vi på följande sätt:

- Enskilt samtal
- Erbjuder hjälp och stöttning
- Vid upprepade tillfällen av berusning - avstängning från ungdomsledaruppdrag

Doping och narkotika

Allt bruk och hantering av narkotiska preparat och vissa dopningspreparat t.ex anabola steroider är förbjudet enligt svensk lag. All form av dopning är förbjuden enligt idrottens regler. Vi tillåter inte att gymnaster eller ledare använder narkotiska eller prestationshöjande medel.

Om vi skulle upptäcka narkotika/dopningsbruk hos någon av våra medlemmar gör vi på följande sätt:

- Samtalar med medlemmen och föräldrakontakt för ungdomar
- Kontakt med sociala myndigheter och polis
- Utifrån dessa samtal bestämmer vi eventuella konsekvenser för de berörda.

Ansaret för att ovannämnda regler följs är i första hand styrelsens men även ledare/tränare och föräldrar har ansvar för att detta upptäcks och uppmärksammas. För att vår policy ska nå fram till alla kommer den att presenteras vid årsmöte och gemensamma träffar. Dessutom kommer policyn att finnas på vår hemsida.

Slutligen ska drogpolicyn årligen gås igenom vid ledarmöten.

Policy mot sexuella övergrepp

Östra Torp GF följer Riksidrottsförbundets policy mot sexuella övergrepp som inriktar sig särskilt på skyddet av barn och ungdomar upp till 18 år. Alla barn och ungdomar har rätt att idrotta och utvecklas i en trygg miljö och bemötas med respekt.

Vad är sexuella övergrepp?

Sexuella övergrepp är alla sexuella handlingar som görs mot någon, inför någon eller som en person får någon annan att göra, mot dennes vilja. Sexuella övergrepp är oförenligt med Östra Torp GF: s värderingar och innebär uteslutning ur föreningen.

Vad gör vi som förening i förebyggande syfte?

Vi värnar om goda relationer mellan barn, ungdomar och vuxna. Att få vara ledare hos oss är ett förtroendeuppdrag. Alla ledare över 18 år, som är verksamma i våra barn/ungdomsgrupper, ska uppvisa utdrag ur belastningsregistret.

Vad kan du som känner dig utsatt göra?

- Markera att beteendet är oönskat genom att säga ifrån, eller be någon annan göra det.
- Sök stöd hos en vuxen om det inte hjälper att säga ifrån, tala med någon i din närhet som du känner förtroende för.
- Spara eventuella sms och mail eller annat och visa för någon som du har förtroende för.

Det är inte alltid enkelt att själv bedöma vad som är okej och vad som inte är okej.

Policy mot mobbing och kränkande behandling

Mål:

- Alla barn/ungdomar/vuxna ska känna sig trygga och kunna känna gemenskap när de tränar i Östra Torp GF.
- Östra Torp GF tar avstånd ifrån och arbetar för att förhindra att barn/ungdomar/vuxna utsätts för mobbning, diskriminering, trakasserier, våld eller annan kränkande behandling när de deltar i föreningens aktiviteter.
- Ledare, motionärer och gymnaster ska kunna ta tillvara människors olikheter och använda den styrka och de möjligheterna till förnyelse det kan ge.

Definitioner

De fem diskrimineringsgrunderna är:

Kön, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, sexuell läggning och funktionshinder.

Direkt diskriminering är:

När barn/ungdomar/vuxna missgynnas genom särbehandling p.g.a. ovan nämnda grunder.

Indirekt diskriminering är:

När barn/ungdomar/vuxna missgynnas genom att till synes neutrala ordningsregler m.m. tillämpas så att de får en diskriminerande effekt.

Trakasserier är:

Ett uppträdande som kränker en individs värdighet och har ett samband med ovan nämnda grunder.

Kränkande behandling är:

Uppträdande som utan att vara trakasserier kränker en människas värdighet. Kränkande behandling kan vara subjektiv, det är inte handlingen i sig som är kränkande utan hur personen upplever den. Kränkningar är ett uttryck för makt och förtryck och kan utföras av en eller flera personer vid ett eller flera tillfällen. Kränkningar kan vara fysiska, verbala, psykosociala eller i text och bild.

Mobbning är:

När en person upprepade gånger under en viss tid blir utsatt för negativa handlingar från en eller flera personer.

Förebyggande åtgärder

Östra Torp GF

- Arbetar regelbundet med etik, moral, attityd och värderingar.
- Har tydliga normer och regler gällande barn/ungdomar/vuxna.
- Diskuterar mobbning på föräldramöten/ledarmöten, där föräldrar/ledare/styrelse uppmanas att vara observanta på mobbningstendenser.
- Ser till att ledare alltid finns där barnen/ungdomarna är.

Åtgärder vid förekomst av mobbning

Alla ledare/föräldrar har ett ständigt ansvar för att upptäcka och förhindra mobbning. De ska omedelbart ta itu med problemet om en situation med koppling till de fem diskrimineringsgrunderna skulle uppstå i föreningen.

Detta görs genom att:

- Alla som bevitnar något otillåtet omedelbart säger till den/dem som utfört handlingen.
- All fakta samlas in.
- Ordförande informeras.
- Föräldrarna informeras.
- Samtal med berörda barn/ungdomar/ledare och ev. föräldrar hålls, konfliktlösning.
- Allt dokumenteras.
- Ett gemensamt beslut tas ang. hur man ska gå vidare och en åtgärdsplan upprättas (t.ex. avstängning under viss period). En sista utväg är att utesluta personen ur föreningen och ev. göra en polisanmälan.

Dokumentation

Alla åtgärder dokumenteras (händelser, datum, inblandade). Ansvariga är de som hållit resp. samtal.

Kommittéer

Ledarkommittén

Ansvarig; Styrelsen

Uppgifter:

- Att planera en kick off, om möjligt inför varje termin men minst 1 gång per år
- Att vara uppdaterad på vilka utbildningar som erbjuds av ÖTGF Syd och sprida detta vidare till ledarna samt även rekommendera utbildningar
- Ansvarig för registrering av samtliga ledares utbildningar.
- Att vara kontaktperson och coach för ledarna i föreningen och tillvarata och svara på de frågor som framförs
- Att verka för och motivera till samverkan/samarbete mellan ledare/grupper
- Att reagera på olika problemställningar rörande det idrottsliga ledarskapet och agera mot revirtänkande och otrivsel i grupperna
- Att verka för att mentorskapet fungerar för yngre ledare

Tävlingskommittén

Ansvarig; Maria Hjern

Uppgift:

- Att hålla sig uppdaterade gällande aktuella tävlingar, tävlingsbestämmelser och när sista dag för anmälan är
- Att ge förslag till tränare i tävlande grupper vilken/vilka tävlingar som är lämpliga för just deras grupp
- Att vara ett stöd till tränare inför tävling och kunna ge tips på lämpliga övningar samt vid behov kunna visa hur bedömningsunderlag och deltagarlistor fylls i

Uppvisningskommittén

Ansvarig; Stefan Borgshammar, Anette Gislander och Josefine Zaar

Uppgift:

- Att under höstterminen ta fram förslag på lämpligt datum för uppvisning, med hänsyn till eventuella tävlingar där trupper från föreningen deltar
- Att meddela styrelsen datum
- Att ta fram förslag på uppvisningsupplägg såsom tema, inramning, etc.
- Att kalla övriga ledare till informationsmöte samt kontinuerligt hålla dessa uppdaterade gällande planering som påverkar föreningens gymnastikgrupper inför och under uppvisningen
- Att utse ansvariga ledare/funktionärer för de olika aktiviteter som rör uppvisningen såsom mat- och fikaansvarig, musik- och ljusansvarig, lotteri- och biljettansvarig o s v
- Att aktivt söka sponsorer
- Att efter uppvisning utvärdera och lägga fram förslag på sådant som kan förbättras till nästa gång

Redskapsansvarig

Ansvarig; Dennis Lindahl Rasmussen

Uppgifter:

- Att regelbundet se över föreningens redskap i Smygehallen och se till att dessa är i gott skick
- Att ta emot ledarnas synpunkter och önskemål om inköp och föra detta vidare till styrelsen

Lägerkommittén

Ansvarig; Maria Larsson och Maria Hjern

Uppgift:

- Att anmälan om föreningsläger görs till Lingvallens kansli enligt deras riktlinjer och då lämna förslag på 2 olika helger på våren alt. hösten
- När lägerdatum är bekräftat ska detta anmälas till styrelsen och lägeranmälan går ut till berörda grupper i god tid
- Att sammanställa lägeranmälningar från gymnaster och ledare
- Att boka bussar i god tid innan läger
- Att kontakta Lingvallen 2 veckor före läger och anmäla exakt antal gymnaster och ledare, beställa mat till fredagen och kvällsmackor/varm choklad till lördagen samt anmäla ev. allergier/specialkost
- Att planera förläggningen av gymnaster/ledare
- Att uppdatera packlista samt se till att denna går ut till gymnaster/ledare
- Att planera ev. kvällsaktiviteter
- Att planera för vilka gymnaster/ledare som åker i bussarna

Policy för kostnader i samband med tävling

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

Policy för kostnader i samband med läger

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

Policy sponsring

Gymnastikföreningens verksamhet är och ska inte vara beroende av sponsorer. Dock är alla bidrag välkomna för att verksamheten ska kunna unna sig mer utöver vad normala inkomster tillåter. Exempel på sponsring är skänkta vinster till lottdragning, fika till uppvisning till reducerat pris osv. Alla inom föreningen är välkomna att hitta sponsorer.

Policy lagkassa

Allmänt

Föreningens lagkassor är till för att finansiera boende, mat, resor samt andra sociala aktiviteter. Om laget bestämmer sig för att för att samla in större summor för t.ex. läger och tävling så ska det vara väl förankrat med truppens familjer 6-12 månader 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.
- Lagkassorna 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 laget.
- 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.

Stödverksamhet

Organisation

Vi har en styrelse bestående av ordförande samt 5-7 ledamöter. Alla i styrelsen har varsitt ansvarsområde. Under styrelsen arbetar våra kommittéer. 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 samt material- och redskapsinköp.

Information och marknadsföring

Föreningen sprider sin information via hemsidan, Facebook och Instagram.