

Riktlinjer och policy för Östra Torp Gymnastikförening 2012 – 2013

Verksamhet

Östra Torp Gymnastikförening är en egen förening inom Östra Torp Allians. Föreningen är medlem i Svenska Gymnastikförbundet, som är en av landets största idrottsförbund. Verksamheten består av Bamsegympa, barn-, ungdoms-, trupp-, motions- och seniorgymnastik samt yoga, aerobic, zumba, styrka och cirkelpass.

Vi har ca 35 ledare med ansvar för våra grupper, som huvudledare eller assisterande ledare. I våra Bamse- och barngrupper har vi även yngre hjälpledare. Aktiviteterna bedrivs i Smyge Idrottshall och i Torpalängan. Vi har tillgång till klubblokal i Torpalängan. De materiella resurserna är goda med musikanläggningar samt egna redskap.

Syfte

Östra Torp GF vill på alla nivåer bedriva gymnastik så att den utvecklar människor positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt.

I vår förening vill vi att alla ska trivas. Vi har alla åldrar och kategorier på medlemmar och det vill vi värna om. Alla är välkomna att gympa med oss, oavsett ambitionsnivå.

Detta syfte uppnår vi genom:

- **att** erbjuda gymnastikformer 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
- **att** med kraft framhålla att gymnastiken har en betydelse för friskvården i Trelleborgs kommun

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.

Mål

I Östra Torp GF är det viktigt med en positiv föreningsanda, en positiv och engagerad styrelse samt positiva och engagerade ledare som utvecklar deltagarna i en positiv riktning.

Alla i Östra Torp GF ska uppleva trivsel och gemenskap samt känna sig delaktiga i utvecklingen.

Barn och ungdomar har rätt att idrotta och utvecklas i en trygg miljö och bemötas med respekt. Det är utgångspunkten i Riksidrottsförbundets policy mot sexuella övergrepp, som Östra Torp GF följer.

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

Vi ska skapa ekonomiska möjligheter för att kunna bedriva en professionell verksamhet.

Vi ska revidera våra Riktlinjer och policy vartannat år samt skriva handlingsplan för samma tid.

Generell policy för ledare

När ny ledare börjar ska hon/han informeras om:

- riktlinjer och policy som gäller.
- styrelsen, dess ledamöter och deras funktioner.
- telefonnummer till styrelse/ledare.
- de olika lokalerna och hur nycklar till dessa rekvireras.
- närvarokort, deltagarlistor och rutiner för pengahantering.
- musikanläggningarna/redskap – hur fungerar de och rutinerna för dessa (inlåsnings m m).
- utbildning.
- Körsättning.
- vid färre än fem deltagare på ett pass har ledaren rätt att ställa in passet.

En ledare i Östra Torp GF åtager sig att:

- ta ansvar för sin grupp.
- visa gott ledarskap och vara inspirerande.
- i god tid vid 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 föräldrar/gymnaster och ev. sätta upp en lapp på dörren till lokalen. Meddela även detta till ansvarig för hemsidan.
- vara ett föredöme för deltagarna och verka för en öppen föräldrakontakt (*föräldrakontakt gäller ledare som har barngrupper*).
- 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 Gymnastikförbundets regler och bestämmelser för licenser.
- närvarolistor fylls i korrekt för varje gymnast/motionär och deltagartillfällen och att dessa lämnas in vid varje terminsslut.
- listor på deltagarna i sin grupp lämnas till kassör vid varje terminsstart.
- ha kännedom om och arbeta efter föreningens riktlinjer och policy.
- ha kännedom om hur skador kan förebyggas samt hur man behandlar de skador som kan ske under träning.
- följa vår drogpolicy, ta avstånd från rasism, våld och mobbing samt vara uppmärksam på eventuella åstörningar.
- ansvara för att lokalen låses efter avslutat pass och att alla redskap mm är på plats.
- kontakta styrelsen innan ledaruppdrag tas i annan förening.

Övrigt:

- Om ledare inte uppfyller kraven, enligt ovan, tas ärendet upp i styrelsen för avgörande om fortsatt ledarskap och eventuell återbetalningsskyldighet för utbildningar som ledaren har gått under senaste terminen.
- 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.
- Som ledare får du ersättning för körning till och från kurs, träning (där du är ledare) samt för ledarmöte och planering. Ersättning utgår endast om avstånd är minst 1,5 mil enkel resa. Ansökan om uppskattat antal mil görs på avsedd blankett inför varje termin.
- Ansökan om inköp görs till kassör på avsedd blankett. Tänk på att kvitto på utlägg skall bifogas.

Policy utbildning

Mål:

- Hålla en hög utbildningsnivå och ha inspirerande ledare.
- 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.
- Alla ska erbjudas kontinuerlig fortbildning/inspiration inom det område man är verksam.

Aktivitet:

- Alla ledare som har egna grupper ska, när tillfälle ges, erbjudas gå baskurs/stegutbildning/inspiration inom sitt område.
- Varje ledare som går en kurs (2-7 dagar) förbinder sig att kvarstå som ledare under minst 2 terminer. Vid specialfall kan ärendet tas upp i styrelsen. Ledaren kan bli återbetalningsskyldig.
- Alla kurser/inspiration/convent ska ansökas och godkännas av styrelsen innan anmälan. Anmälan görs av styrelsen, eller av styrelsen utsedd person, om inte annan överenskommelse gjorts.
- Ordna egna interna ledarvårdsdagar/utbildningsdagar. Dessa dagar är av stor betydelse då man träffar övriga ledare och får information.
- Vid samtliga utbildningar på annan ort utgår reseersättning för egen bil, buss alternativt tågbiljett. Reseräkning finns att ladda ner från vår hemsida. Samåkning till och från utbildningar är en självklarhet.
- Ansvarig för ledarkommittén sköter registrering av samtliga ledare och deras utbildningar.
- Det är varje enskild ledares ansvar att se till att licens för trampett/tumbling är giltig.
- 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 bör genomgå HLR utbildning när tillfälle ges.
- Vid frånvaro från anmäld kurs/ledardag/inspirationsdag/convent krävs läkarintyg annars får ledaren själv stå för kursavgiften.

Drogpolicy

Allmän bakgrund

Östra Torp GF: s strävan är att bedriva gymnastikverksamhet av hög kvalitet på ett professionellt sätt. Gymnastiken ska vara i centrum och präglas av en hög standard, från barngrupper och breddgrupper till tävlingstrupper.

Östra Torp GF: s verksamhet ska utgöra en trygg miljö för barn och ledare. Föräldrar ska känna förtroende att lämna sina barn till träningar, tävlingar och läger.

Föreningens drogpolicy ska verka som ett stöd för ledare, föräldrar och gymnaster och visa Östra Torp GF: s förhållningssätt till 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.

Område

Droger:

- Tobak inkl. cigaretter, snus och vattenpipa
- Alkohol
- Narkotika
- Dopningpreparat

Tobak

I Östra torp GF gäller att barn och ungdomar under 18 år inte använder tobak i vår verksamhet. För alla i föreningen över 18 år gäller det att visa återhållsamhet och att inte använda tobak i föreningens profilkläder. Föräldrar uppmanas att inte röka i direkt anslutning till träningshallen. Enligt svensk lag är det förbjudet att förse någon under 18 med tobak.

Handlingsplan om regler inte följs

- Samtal med gymnast av huvudledare och föräldrakontakt om gymnast är under 18 år.
- Gäller det rökande ledare, samtal med tränare av styrelsemedlem.

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, tävlingar eller uppvisningar. 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.

Handlingsplan om regler inte följs

Gymnast

- Samtal med gymnast av huvudledare och föräldrakontakt om gymnast är under 18 år.

Ledare

- Styrelsemedlem samtalar med berörd ledare. Vid misstanke om alkoholproblem förmedlas kontakt med sjukvård och/eller Anonyma alkoholister.
- Vid upprepning i samband med föreningens verksamhet stängs man av från träning alternativt tränaruppdrag. Styrelsen fattar beslut om återinträde efter viss tid. Viktigt med kontakt under tiden, kontakten är styrelsens ansvar.

Doping och narkotika

Allt bruk och hantering av narkotiska preparat är förbjudet enligt svensk lag. Vi tillåter inte att gymnaster eller ledare använder narkotiska eller prestationshöjande medel.

Vid användning av dopingklassade läkemedel måste dispens sökas. Den aktiva är själv ansvarig för att kontrollera om dennes läkemedel klassas som dopingmedel. I dessa fall kontaktas huvudledaren som tillsammans med gymnasten en dispensansökan.

Handlingsplan om regler inte följs

- Samtal med gymnast av huvudledare och föräldrakontakt om gymnast är under 18 år
- Gymnasten stängs av från tävlingar
- Kontakt med sjukvården för tester
- Kontakt med social myndighet eller polis i samråd med föräldrarna

Aktivering och kommunikering av policy

- Ledarmöte för förankring
- Styrelsemöte för förankring
- Hemsidan
- Anslagstavlan i träningslokalen

- Till alla sponsorer
- Regelbunden information angående drogpolicyn, ev. på bl.a. föreningslägret på Lingvallen, föräldramöte och medlemsmöte
- Alla ledare ska vara bekanta med drogpolicyn.

Aktivitetsplan

- Informera nya medlemmar om drogpolicyn
- Informera nya styrelsemedlemmar om drogpolicyn
- Informera nya ledare om drogpolicyn
- Planera för en aktivitetsdag angående droger med bl.a. föreläsningar

Slutligen ska drogpolicyn årligen redovisas och fastställas på varje årsmöte.

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.

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 mobbing, diskriminering, trakasserier, våld eller annan kränkande behandling när de deltar i föreningens aktiviteter.
- Ledare 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 bevittnar 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.

Kärnverksamhet Barn/ungdom

Aktiva

Hos oss börjar man med Bamsegympa det år man fyller 4 år för att sedan fortsätta med barngymnastik, ungdomsgymnastik eller trupp-gymnastik. I våra grupper kan åldrar blandas. 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 Bredd

Våra barn- och ungdomsgrupper tränar en gång i veckan i Smyge Idrottshall.

I de yngre grupperna tränar vi mycket grundformer - gå, springa, hoppa, klättra, kasta, fånga, rulla, hänga, stödja, balansera, åla, krypa - 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 barn-gymnastik, 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.

I våra redskapsgrupper utvecklar vi gymnasternas färdigheter vidare på de olika redskapen matta, tumbling, plint 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. Här tränar gymnaster som vill träna utan att tävla och som söker nya och roliga utmaningar.

Träning Trupp

Våra tävlingstrupper tränar 2 gånger i veckan i Smyge Idrottshall. För att träna trupp-gymnastik krävs hög närvaro, att gymnasten fokuserar och tar ansvar för sin egen träning samt behärskar grundövningar på matta, plint och trampett. Gymnaster från dessa trupper deltar i för lagen lämpliga tävlingar.

Alla intresserade gymnaster, som uppfyller grundkraven, erbjuds träningsmöjlighet i trupp alternativt truppförberedande grupp, i mån av plats. Om grupperna är fulla finns ett kösystem. Gymnasterna tränar i grupp efter vilken nivå de ligger på. Ledarna ansvarar för placeringen i den grupp där gymnasten bäst kommer att utvecklas utifrån den egna förmågan.

Placeringen bygger på gymnastens:

✓Ålder ✓Kunskaper ✓Förutsättningar ✓Målsättningar ✓Vilja ✓Mognad

Ledare

Alla grupper leds av utbildade ledare. Vi har minst två ledare per grupp inom barn- och ungdomsgymnastiken, varav en måste ha minst "Baskurs barn och ungdom", och det är högst 20 gymnaster i varje grupp. Våra Bamsegrupper leds av licensierade Bamseledare. I grupperna finns även assisterande ledare och hjälpledare.

Försäkring

Alla gymnaster i våra barngrupper har Basförsäkring och gymnaster i redskapsgrupper/trupp har tränings- respektive tävlingslicens. 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.

Materiella resurser

Vi har tillgång till alla stora redskap som finns i idrottshallen samt egna större redskap i förrådet i hallen. Vi har även egna små redskap så som bollar, ärtpåsar, rockringar, schalar, lekband, hopprep mm, som förvaras i skåpet i omklädningsrum. Här finns även sjukvårdsväskor. Två musikanläggningar finns i hallen, en i skåpet och en i förrådet.

Riktlinjer för Barn- och ungdomsgrupper

- Östra Torp GF: s barngymnastik är lekfull, allsidig och bygger på flickors och pojkars egna behov och förutsättningar. Hänsyn tas till variationer i utvecklingstakten hos barn.
- Barngymnastiken utformas så att flickor och pojkar ges möjlighet till ett livslångt intresse för gymnastik. Gymnastik är grunden för all idrott!
- Östra Torp GF: s ungdomsgymnastik skall erbjuda flickor och pojkar alternativa verksamhetsformer till tävlingsgymnastiken. Utformningen skall stimulera till kvalitativt och långsiktigt deltagande.
- Östra Torp GF erbjuder flickor och pojkar en kamratlig och trygg social miljö. Där ska de utvecklas och bli delaktiga i utformningen av verksamheten och därmed vänja sig vid att ta ansvar för sig själv och andra.
- 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.
- Gymnasterna skall få lära sig att ta hänsyn till kamrater och ledare samt lära sig vikten av rent spel.

Policy Barn- och ungdomsledare

För att vi ska få en väl fungerande barn och ungdomsverksamhet (även tävling) vill vi att våra ledare tar till sig detta i egenskap av att vara en bra tränare.

Gymnasterna ska ha roligt. Alla ska få vara med lika mycket. Alla ska gå från träning med ett starkt självförtroende och en god självkänsla. Alla ska få delta efter sina förutsättningar och vi vill motverka utslagning.

Kom i tid och väl förberedd till varje träning och använd dig av omväxlande övningar. En bra ledare lockar fram energi och möjligheter som finns hos de aktiva. Att vara ledare är inte att härska eller att bestämma, utan att hjälpa, finnas till hands, vägleda och stötta.

Ge beröm ofta och gå från det lätta till det svåra. Lär ut genom att visa och ge positiv kritik. Du som ledare måste 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.

Skapa en trygg atmosfär och tolerera aldrig mobbing eller andra tråkningar. Sätt gränser. Barn gör inte alltid som du säger, men ofta som du själv gör.

Alla ledare ska verka för att de förslag och funderingar som framförs av föräldrar i olika sammanhang, behandlas på ett korrekt och positivt sätt.

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

Planera

Planeringen av träningen ska vara både kortsiktig och långsiktig. En genomtänkt träning leder till bästa resultat. Planera innehållet i uppvärmningen, styrkan och i de olika redskapen.

Organisera

Träningen ska organiseras på ett pedagogiskt och professionellt sätt. Tänk på att en rad färdigheter ska tränas och att en helhetssyn ska råda. Det är viktigt att gymnasterna inte står för mycket i kö. Organisera "bredvidövningar" - enkla och kända övningar som gymnasterna behöver repetera för att kunna utvecklas.

Leda

En engagerad ledare är aktiv, positiv och pedagogisk när han/hon leder träningen. En ledare i Östra Torp GF är alltid rättvis och använder mycket beröm. Ledaren ska alltid vara ombytt. Träningen börjar med en samling då ledaren går igenom dagens träning och övrig information. Se till att alla lyssnar. God ordning och disciplin ska eftersträvas varje träning. Uppvärmningen är en viktig del i träningen och ska alltid vara ledarledd. Vid träning i redskapen ska ledaren vara aktiv på ett pedagogiskt sätt. Träningen avslutas med en samling. 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.

Kontrollera

Det är viktigt att ledaren har kontroll på gymnasterna. Kontroll ska ske så att rätt teknik används i övningarna. Gymnasternas fel ska alltid korrigeras. Det ska ges mycket uppmuntran, positiv kritik och beröm. Kontroll ska även ske av gymnasternas beteende. Fula ord och ett negativt beteende ska inte accepteras. Kontrollera att alla i gruppen verkar för en god kamratanda. Ledaren ska själv vara ett gott föredöme.

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.

Ledartips:

- En ledares viktigaste uppgift är att alla ska gå ifrån träningen med en känsla av att ha lyckats och haft kul.
- Varje träning måste vara meningsfull. Sätt upp delmål och mål för terminen och försök att följa en röd tråd i er planering. Stäm av under terminen.
- Följ föreningens progression för träning.
- Lägg in musiken-rörelsen i träningen. Lär gymnasterna kroppsuppfattning och rörelseskolning. Använd leken och låt gymnasterna känna glädje och skratta.
- 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.
- Korrigera alltid fel i övningar. Om de lär in en övning fel är det väldigt svårt att rätta till sen.
- Lär gymnasten att alltid börja och avsluta en övning korrekt.
- Lite ledord att tänka på och använda: *vackra och raka gymnaster, lång hals, långa tår i övningarna, stolta, utstrålning, rörelseglädje, lek, gemenskap, skratt.*
- Alla är inte bra på allt men alla är bra på något!

Riktlinjer Licenser

Vem ska ha Gymnastikförbundets försäkring och vilken typ ska väljas?

- Tävlingslicens är obligatorisk för dem som tävlar i Artistisk Gymnastik, Rytmisk Gymnastik, Trupp, Trampett, Trampolin, Hopprep och Sport Aerobics.
- Träningslicens skall alltid lösas för dem som i träning eller uppvisning använder trampett, trampolin eller tumbling och som utför hopp med enkla (t.ex. frivolt, rondat och överslag) och dubbla rotationer kring tvär- eller längdaxeln. Detta gäller både gymnaster och tränare.
- Det krävs ingen licens när gymnast utför hopp med satsbräda.
- Övriga aktiva medlemmar har Basförsäkring.

Vem får passa och vilken utbildning måste man ha?

- Vid trampett- och tumblingträning ska alltid en ansvarig ledare vara utsedd. Den ansvariga ledaren ska ha genomgått Gymnastikförbundets utbildning på lägst den nivå som motsvarar de övningar som gymnasten utför. Tänk på att anpassa träningen och gå från lätta till svårare övningar.
- Mottagning kan ske på två sätt: mottagaren hjälper gymnast att träna in en övning; inbaningspass, eller mottagaren är beredd att ingripa om gymnast misslyckas; säkerhetspassning. Vid tävling och uppvisning ska endast utföras övningar som gymnasterna behärskar väl och som endast kräver säkerhetspassning.
- För att passa när gymnast utför rondat och överslag, tillsammans med satsbräda krävs ingen licens för tränare. Viktigt är dock att anpassa träningen och att gå från lätta till svårare övningar.
- För att passa på trampett när gymnast gör raka hopp måste man ha fyllt 16 år samt genomgått Gymnastikförbundets "Baskurs Barn och ungdom". Annan person får passa om det finns någon i hallen som har "Baskurs Barn och Ungdom". Denna person har dock ansvaret för gymnasten.
- För att passa på trampett när gymnast gör frivolt (grupperad, pikerad, sträckt) samt frivolt med ½ skruv, överslag samt rondat krävs "Trampett Steg 1". Annan person får passa om det finns någon i hallen som har "Trampett Steg 1", under förutsättning att denna har "Baskurs Barn och Ungdom" samt fyllt 16 år. Vid hopp med uppbyggnad samt gropträning krävs ingen säkerhetspassning men ledaren skall befinna sig i närheten. Vid hopp med hård landning, i ström samt på tävling/uppvisning skall en ledare ha båda fötterna på mattan.
- För att passa på trampett när gymnast gör dubbel frivolt, frivolt med mer än ½ skruv, petrik, överslag-skruv, överslag-volt samt överslag-volt med skruv krävs "Trampett Steg 2". Vid hopp med uppbyggnad samt gropträning krävs ingen säkerhetspassning men tränare skall befinna sig i närheten. Vid hopp på hård landning, i ström samt på tävling/uppvisning skall två tränare ha båda fötterna på mattan. Minst en av tränarna ska motsvara kraven ovan, den andra mottagaren kan inneha trampettlicens på lägre nivå eller vara instruerad av tränare med trampettlicens om hur mottagningen ska gå till.
- Vid träning på airtrack, luftgolv och tumblinggolv gäller samma licenser som vid trampettträning, dvs. ledare måste ha genomgått Gymnastikförbundets utbildning i tumbling på lägst den nivå som motsvarar de övningar som gymnasten utför. Förtydligande: minst tumbling steg 1 vid fria rotationer upp till halv skruv.

Riktlinjer Tävlingsgymnastik

Med tävling avser vi den gymnastikverksamhet som är tävlingsinriktad med prestationsförbättring och goda tävlingsresultat som syfte. Det finns en tävlingsdisciplin i föreningen, trupp-gymnastik.

- Tävlingsgymnastik för barn och ungdom ska utformas utifrån barnens behov och förutsättningar, där tävling och lek på barns villkor är ett naturligt inslag i verksamheten.
- Tävlingsverksamhet för barn och ungdom ska ta hänsyn till barns varierande utvecklingstakt.
- Tävlingsgymnastik för pojkar och flickor ska utformas så att den motverkar utslagning och stimulerar till kvalitativ och långsiktig idrottslig utveckling.
- Tävlingsverksamhet för barn och ungdom ska bedrivas av ledare med grundläggande kunskap om barns fysiska, psykiska och sociala utveckling.
- Verksamheten ska utformas så att barn får lära sig att ta hänsyn till kamrater och ledare, samt lära sig vikten av rent spel.
- Det är obligatoriskt att den ansvarige ledarens utbildningsnivå ska motsvara nivån på de övningar gymnasterna tränar och tävlar.
- Ansvarig ledare bör vara minst 18 år.

Policy Tävling

Att träna inför tävling kräver fokus och ansvarstagande av gymnasterna (träning minst två gånger per vecka) samt en hel del insatser från ledarhåll. Föreningen gör ingen elitsatsning utan har som policy att de gymnaster som vill, och har uppnått sådan färdighet på trampett, plint och matta/tumbling att de klarar av en nybörjartävling, ska ges möjlighet att få tävla åtminstone en gång per år. Förutsättning är att det finns gymnastunderlag för en trupp på rätt nivå. Detta innebär inte att man *endast* får tävla en gång per år. Även nybörjartävlingarna är olika avancerade och alla innehåller inte heller moment på alla redskap. För gymnasters deltagande i fortsättningstävlingar/mer avancerade tävlingar görs laguttagning av ansvariga ledare utifrån, av Gymnastikförbundet, uppsatta ålderskrav, övningskrav samt maximalt antal gymnaster i avsedd tävling.

I föreningen råder det inte någon inbördes konkurrens utan samarbete och klubbanda. 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, få erfarenhet, upplevelser, sikta på att vinna och klara att ta en förlust.

Det är ledarna som bestämmer när en gymnast är mogen att tävla och som i samråd med gymnasterna tar ut lagen. Träningsnärvaron och aktivitetsgrad på träningarna tillsammans med gymnastens färdigheter påverkar möjligheten att komma med i laguppställningen vid tävling.

Föreningen har tävlingsdräkter som gymnaster får låna. Defileringsställ och trikåer köper gymnasterna själva.

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

Kärnverksamhet Gymmix gruppträning

Aktiva

Föreningens gruppträningverksamhet 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.

Träning

Vi erbjuder:

- Yoga
- Motionsgympa
- Seniorsgympa
- Funktionellt Styrkepass
- Cirkelpass
- Aerobic
- Zumba Fitness

Ledare

- Varje grupp har en ansvarig ledare.
- Ansvarig ledare ska vara minst 16 år.

Försäkring

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 seniorsgympa bedrivs i Smyge Idrottshall och aerobic, zumba, yoga, cirkel- och styrkepass i Torpalången.
- Vi har egna musikanläggningar, både i hallen och i Torpalången
- Vi har hantlar, gummiband, hopprep, mattor, vikter, floatingmattor, skivstänger mm.
- Sjukvårdsväska finns i skåpet i hallen samt i Torpalången

Kommittéer

Ledarkommittén

Ansvarig; Stefan Borgshammar och Pernilla Kaufmann

Uppgifter:

- Att i positiv anda medverka till att föreningens ledare får förutsättningar till en kontinuerlig kompetensutveckling, både i form av utbildningar och intressanta temadagar
- 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 tex GF Syd och sprida detta vidare till ledarna samt även rekommendera 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 hålla ledarlistan aktuell och uppdaterad samt se till att alla ledare får denna vid terminsstart
- Att verka för att mentorskapet fungerar för yngre ledare
- Att hälsa nya ledare välkomna till föreningen

Tävlingskommittén

Ansvarig; Hanna Remblegård och Maria Hjern

Uppgift:

- Att hålla sig uppdaterade gällande aktuella tävlingar och när sista dag för anmälan är
- Att hålla sig uppdaterad gällande tävlingsbestämmelser
- 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
- Att delta i Trupptävlingsforum på Lingvallen

Tränaren 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. Dräkter finns att låna. Triksåer och defileringsställ betalar gymnast för. Före anmälan till tävling ska styrelsen informeras och ansvarig för anmälan meddelar kassör när startavgift skall betalas.

Redskapsansvariga

Ansvarig; Stefan Borgshammar och Maria Hjern

Uppgifter:

- Att regelbundet se över föreningens redskap i Smygehallen och se till att dessa är i gott skick
- Att informera styrelsen om redskap inte går att reparera utan behöver kastas
- Att ta emot ledarnas synpunkter och önskemål om inköp och föra detta vidare till styrelsen

Lägerkommittén

Ansvarig; *Therese Bergman (lägerchef) och Maria Larsson*

Föreningsläger anordnas varje år i maj/juni samt september.

Uppgift:

- Att anmälan om föreningsläger görs till Lingvallens kansli första veckan i januari och då lämna förslag på 2 olika helger på våren resp. hösten
- Att kontakta Lingvallen i mars för att få bekräftat vilken helg vi fått
- När lägerdatum är bekräftat ska detta anmälas till styrelsen och lägeranmälan går ut till berörda grupper i god tid
- Att sammanställa lägeranmälningar från gymnaster
- Att fråga vilka tränare som följer med samt vid behov tillfråga övriga
- Att boka bussar i god tid innan läger via kommunens skolbussar, kontakta lars.peter.trulsson@skola.trelleborg.se
- Att kontakta Lingvallen 2 veckor före läger och
 1. anmäla exakt antal gymnaster och ledare
 2. beställa korv till fredagen och kvällsmackor/varm choklad till lördagen
 3. anmäla ev. allergier
- Att planera förläggningen av gymnaster/ledare
- Att uppdatera packlista samt se till att denna går ut till gymnaster/ledare
- Att planera ev. kvällsaktiviteter
- Att fixa "ledargott" till fredagskvällen
- Att planera för vilka gymnaster/ledare som åker i bussarna
- Att se till att förbandslådan packas med

Alla tränare på lägret hjälper till att "bygga hall" samt planerar träningsupplägg och tar ansvar för sin egen grupp. När lägret är över hjälps alla åt att återställa Lingvallen.

Uppvisningskommittén

Ansvarig; *Josefine Zaar, Stefan Borgshammar, Anette Gislander, Anna Hjern och Pernilla Kaufmann*

Föreningen anordnar varje år en uppvisning i Smygehallen, lämpligen i april eller maj.

Uppgift:

- Att under höstterminen ta fram förslag på lämpligt datum för uppvisning, med hänsyn till eventuella tävlingar där trupp från föreningen deltar
- Att meddela styrelsen datum så att hallen kan bokas
- 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 osv
- Att inför styrelsen i god tid lägga fram förslag på budget innehållande förväntade inkomster och utgifter och dessutom söka de billigaste alternativen för varor eller tjänster som krävs i samband med uppvisningen
- Att aktivt söka sponsorer samt se till att dessa presenteras i exempelvis programblad, genom affischering i hallen under uppvisningen eller att de på annat sätt nämns
- Att efter uppvisning utvärdera och lägga fram förslag på sådant som kan förbättras till nästa gång

Ungdomsrådet

Vilande. Uppgifterna ligger tillsvidare på ledarkommittén och styrelsen.

Uppgifter:

- Att vara ett språkrör för våra gymnaster, unga ledare och hjälpledare
- Att hjälpa till att rekrytera nya hjälpledare
- Att ta emot önskemål både från gymnaster och unga ledare om t.ex. uppvisning, läger, tävlingar, redskap, träningstider och föra detta vidare till styrelsen
- Att komma med idéer och tips för att utveckla föreningen
- Att hälsa på i de olika grupperna varje termin och presentera sig

Riktlinjer 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.

För att visa uppskattning till våra sponsorer kan, dock inte ett måste, en gåva överlämnas. Styrelsen har beslutat att maxbelopp för gåva är 150 kr per kalenderår.

Sponsoransvarig inom styrelsen håller en förteckning över alla sponsorer för att vi ska ha möjlighet att omnämna dessa i olika officiella sammanhang och ev. skicka julkort eller dyl. för att visa vår uppskattning. Alla inom föreningen är därför ansvariga för att meddela styrelsen vilka våra sponsorer är och vad de sponsrar med.

Stödverksamhet

Organisation

Vi har en styrelse bestående av ordförande samt 6 ledamöter. Alla i styrelsen har varsitt ansvarsområde. Under styrelsen arbetar våra kommittéer. Vi har en valberedning samt två revisorer och representanter från styrelsen sitter med i Östra Torp Alliansförening.

Ekonomi

Intäktskällor för föreningen är terminsavgifter, medlemsavgifter samt aktivitetsstöd. Vi söker årligen pengar via Idrottslyftet för ledar- och föreningsutveckling. Kostnader för föreningen är i huvudsak lokalhyror, utbildningar, STIM och SAMI avgifter, olika förbundsavgifter, licensavgifter samt material- och redskapsinköp.

Information och marknadsföring

Föreningen sprider sin information via hemsidan.