



Att vara

LEDARE

inom

KFUM Kristianstad Gymnastik

Tack för att du vill vara ledare inom KFUM Kristianstad Gymnastik.

För att våra gymnaster ska få bästa möjliga träning, utveckling och bemötande, är det viktigt att du som ledare tänker på följande:

- **Följ föreningens regler (policys):** Alla våra styrdokument finns på hemsidan under "Dokument". Läs dem gärna.
- **Ha rätt utbildning:** Se till att du har den utbildning som krävs för den grupp du leder (mer information om detta finns längre ner).
- **Kom i tid:** Var på plats i god tid innan träningen startar.
- **Meddela om du inte kan komma:** Säg till huvudledaren så snart som möjligt om du får förhinder. Fråga om det behövs en ersättare och försök i så fall hitta en själv.
- **Var närvarande och aktiv:** Fokusera på gymnasterna och träningen under hela passet. Samtal med andra ledare bör handla om det som sker på träningen.
- **Använd mobilen smart:** Mobilen är okej att använda för närvarorapportering, uppdateringar i SportAdmin, spela musik, filma för att ge feedback till gymnaster, eller ringa efter hjälp om det behövs. *Obs! Föräldrar och syskon får inte fotografera eller filma i hallen under träning.*
- **Ingen egen träning under passet:** Du får inte träna själv på redskapen. Undantag är att delta i uppvärmning, stretch, styrka, lekar och att visa övningar – det uppmuntrar vi!
- **Klä dig rätt och tänk på detta:**
 - Ha träningskläder, helst föreningens kläder.
 - Inga smycken eller klockor (endast små örhängen, typ "ploppar", är okej).
 - Inget tuggummi, snus, rökning, godis eller läsk under eller i direkt anslutning till träningspasset.

Ledarkläder – Detta får du som ledare

Är du en ung ledare? Då får du en defileringsoverall från föreningen.

Har du minst basutbildning som ledare? Då får du en defileringsoverall, ett linne eller en t-shirt, en ryggsäck och en vattenflaska.

Behöver du nya kläder?

- Nya kläder delas ut om det finns behov (t.ex. om de gamla är utslitna eller om du växt ur dem).
- Det är Ulrika Billock som bedömer om du behöver nya kläder.

Frågor om kläder? Kontakta Ulrika Billock på ullis74@live.se om du undrar något om ledarkläder eller behöver nya.

Krav på minst två ledare varav en ska vara minst 18 år.

Det ska finnas minst två ledare i hallen varav en ledare i hallen ska vara minst 18 år.

Krav på registerutdrag

För att alla barn (under 18 år) ska ha en trygg miljö i vår förening, måste alla ledare visa upp ett utdrag från Polisens belastningsregister.

Detta gäller dig som är:

- Huvudledare, ledare, hjälpledare eller förälderstöd
- 15 år eller äldre
- Tränar eller har kontakt med barn i din roll

Så här funkar det:

- Beställ själv: Du ansvarar själv för att beställa utdraget från Polisen.
- Visa vartannat år: Ett nytt utdrag behövs vartannat år. SportAdmin skickar automatiskt en påminnelse när det är dags.
- Visa för Ulrika: Visa upp ditt giltiga utdrag för Ulrika Billock. Får du det digitalt? Mejla det till Ulrika på ullis74@live.se.

Viktigt att komma ihåg:

- Du måste ha ett godkänt utdrag för att få vara ledare hos oss.

- Detta är ett krav från Riksidrottsförbundet (RF) för att skydda barn. Läs mer på RF:s hemsida: <https://www.rf.se/rf-arbetar-med/trygg-och-inkluderande-idrott/krav-pa-registerutdrag>.

Krav på Intro-utbildning

Alla ledare: huvudledare, ledare, hjälpledare och förälderstöd ska ha gått Svenska gymnastikförbundets Intro-utbildning.

<https://utbildning.sisuforlag.se/gymnastik/portal/intro/>

Registrera dig i utbildningsportalen när du gått utbildningen (sker direkt på datorn efter det att du är klar) samt anmäl att du har gått utbildningen till föreningens utbildningsansvarige, utbildning@kfumkristianstadgymnastik.se

Att vara Huvudledare – Krav och Ansvar

För att vara huvudledare i vår förening behöver du uppfylla vissa krav och du får ett viktigt ansvar för din grupp.

Krav för att bli Huvudledare:

- Du måste ha fyllt 18 år.
- Du behöver ha rätt utbildning för den grupp du leder.
- Vi ser gärna att du deltar på de träffar föreningen ordnar för huvudledare.

Din Roll:

Som huvudledare har du fått ansvar från styrelsen att leda din grupps verksamhet.

Ditt Ansvar – Träning och Säkerhet:

1. Planering:

- Du ansvarar för gruppens träningar och eventuella tävlingar.
- Se till att det finns en plan för hela säsongen och för varje enskilt träningspass.

2. Säkerhet:

- Ansvara för att träningen genomförs på ett säkert sätt för att minimera skaderisken.
- Se till att alla ledare i ditt team bara hjälper till (passar) med övningar de är utbildade för.
- Kontrollera att redskapen är hela och säkra innan träningen börjar. Se till att de används korrekt och ställs tillbaka på rätt plats efteråt. Lås de redskap och dörrar som ska vara låsta.

3. Kläder & Smycken under träning:

- Inga smycken eller klockor ska bäras av gymnaster eller ledare (undantag: små ringar eller ploppar i öronen, som bör tejpas).
- Gymnasterna ska ha åtsittande träningskläder som inte fladdrar. Tröjor med luva eller stora tröjor är okej under uppvärmning, men inte under resten av passet.

4. Vid Skada/Problem:

- Om något går sönder (redskap eller i lokalen), skicka direkt ett SMS till Anna Ruus på 0709-227108.

Ditt Ansvar – Administration och Kommunikation:

1. Försäkringar:

- Kontrollera att alla dina gymnaster har rätt försäkring via Tydliga:
<https://www.tydliga.se/idrott>.
- Kontakta Belinda om någon behöver försäkras, t.ex. vid provträning.

2. Information:

- Informera löpande gymnaster och vårdnadshavare om vad som händer i gruppen och föreningen.
- Håll ett möte för gruppens vårdnadshavare minst en gång per år.

3. Närvaro:

- Se till att närvaron för gruppen fylls i regelbundet och korrekt på
www.sportadmin.se.

4. Intern Utbildning:

- Ansvara för att vidareutbilda ledare och förälderstöd inom din grupp vid behov.

Ditt Ansvar – Praktiska Uppgifter:

1. Närvaro Ledare:

- Se till att ledare finns på plats minst **15 minuter innan** träningen startar och stannar minst **15 minuter efter** (eller tills alla barn hämtats), för att kunna prata med gymnaster och föräldrar.
- Om du själv inte kan vara med på en träning, utse en annan ansvarig huvudledare för det passet.

2. Lokaler:

- Se till att lokalen är bokad för era träningstider.
- Meddela kassören om ni behöver avboka en tid (t.ex. vid inställd träning eller tävling) **senast 4 veckor innan**.
- Om ni inte kommer in i lokalen, ring 044 – 134444.

3. Tävlingskläder & Flagga:

- Ansvara för att föreningens tävlingskläder hanteras rätt: samla in, laga och tvätta dem efter tävling. De ska inte förvaras hemma hos gymnasterna utan i

lagväskor i det låsta förrådet i Liviushallen. (Gymnaster kan få köpa egna dräkter av föreningen).

- Se till att ledare och gymnaster har rätt klädsel på tävling (ledare ska ha overall eller ledartröja).
- Använd föreningens fana på tävlingar. Hämta och lämna tillbaka den i det låsta förrådet.

4. Bemötande och Disciplin:

- Om en gymnast beter sig olämpligt, prata med hen på ett respektfullt sätt så att hen förstår. Kränkande beteende är aldrig okej.
- Informera styrelsen om det uppstår allvarliga eller långvariga problem i gruppen.

Ledare

Vem kan vara ledare?

- Du måste vara minst 16 år gammal.
- Du behöver ha rätt utbildning för den grupp du ska leda.
- Du måste vara minst 3 år äldre än den äldsta gymnasten i gruppen.

Vad gör en ledare?

- Du hjälper till att genomföra träningarna enligt den plan som finns, tillsammans med de andra tränarna.
- Du tar eget ansvar och hjälper bara till (passar) med de övningar du har utbildning för. Är du osäker? Fråga huvudledaren!
- Om du inte kan komma på en träning: Meddela huvudledaren i god tid. Kolla med huvudledaren om det behövs en ersättare, och försök i så fall hitta en själv.

Hjälpledare

Vad gör en hjälpledare? Du hjälper huvudledaren att genomföra träningarna.

Vad krävs? Du behöver ha den utbildning som krävs för den nivå som gruppen tränar på.

Förälderstöd

Vad innebär det? Du är förälder/vårdnadshavare till ett barn i gruppen och hjälper till som en extra ledare under träningarna i ditt barns grupp.

Utbildningskrav för Ledare

Grundregel: Vi följer Svenska Gymnastikförbundets utbildningsregler och uppmuntrar alla ledare att gå utbildningar.

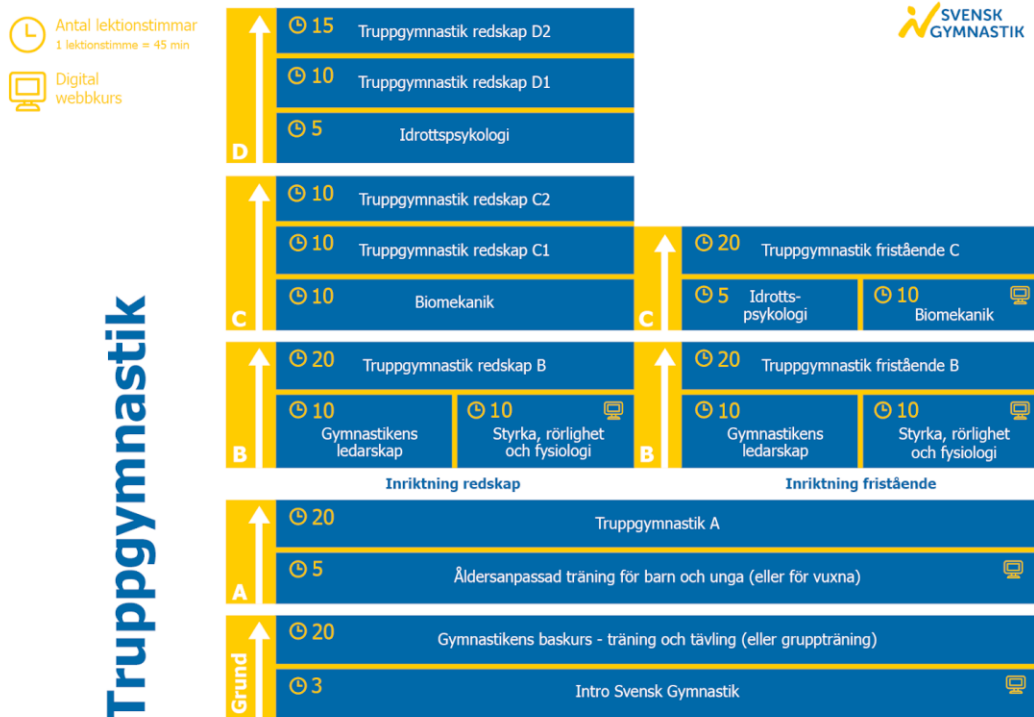
Viktigt för Säkerheten:

- Vid all träning, uppvisning och tävling måste det finnas en utsedd, ansvarig huvudledare.
- Denna huvudledare måste ha rätt utbildning för de övningar som gymnasterna gör.
- Gymnaster får inte träna på övningar som är svårare än vad den ansvariga huvudledarens utbildning täcker.

Obligatorisk Intro-utbildning:

- **Vem?** Alla som är ledare (huvudledare, ledare, hjälpledare, förälderstöd) måste gå kursen "Intro Svensk Gymnastik".
- **Var?** Kursen är gratis och görs online här:
<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/gymnastik/portal/pw/intro/>.
- **När klar?** Meddela Katarina Theander (utbildningsansvarig) när du har gått kursen.
- **Styrelsen:** Även styrelsemedlemmar uppmuntras att gå denna kurs.

Utbildningstrappan: Se bilden nedan! Den visar de viktigaste utbildningarna för ledare i vår förening – både de du måste gå och de du kan välja att gå för att utvecklas.



Utbildningskrav per Grupptyp

Här ser du vilken lägsta utbildning som krävs för olika roller i våra olika grupptyper. Kom ihåg att alla ledare (oavsett roll) även måste ha gått "Intro Svensk Gymnastik" och visa registerutdrag enligt tidigare information.

För de yngsta (Inga rotationer över axeln efter trampett)

- **Vuxenbarngrupper:**
 - *(Notera: Den medföljande vuxna har huvudansvaret för barnets säkerhet)*
 - **Huvudledare:** Gymnastikens Baskurs
 - **Ledare:** Gymnastikens Baskurs
 - **Hjälpledare:** Intro Svensk Gymnastik
- **Mussegympagrupper:**
 - **Huvudledare:** Gymnastikens Baskurs
 - **Ledare:** Gymnastikens Baskurs
 - **Hjälpledare:** Intro Svensk Gymnastik

Barngrupper med Grundläggande Redskap (Rotation över axeln introduceras)

- **Redskap Mini/Maxi:**
 - **Huvudledare:** Truppgymnastik A
 - **Ledare:** Truppgymnastik A
 - **Hjälpledare:** Gymnastikens Baskurs
- **GympaKidz / Redskap Ungdom Yngre / Redskap Ungdom Äldre:**
 - **Huvudledare:** Truppgymnastik A
 - **Ledare:** Truppgymnastik A
 - **Hjälpledare:** Gymnastikens Baskurs

Tävlingsgrupper (Krav baseras på svårighetsgrad)

- **Grupper som tränar Volt till stående:**
 - **Huvudledare:** Truppgymnastik A
 - **Ledare:** Truppgymnastik A
 - **Hjälpledare:** Gymnastikens Baskurs
- **Grupper som tränar Volt med rotation och/eller Dubbelvolt till rygg:**
 - **Huvudledare:** Redskap B
 - **Ledare:** Truppgymnastik A
 - **Hjälpledare:** Truppgymnastik A
- **Grupper som tränar Dubbelvolt till fötter eller med halv skruv:**
 - **Huvudledare:** Redskap C1
 - **Ledare:** Redskap B
 - **Hjälpledare:** Truppgymnastik A
- **Grupper som tränar Dubbelvolt med hel skruv upp till 2,5 skruv:**
 - **Huvudledare:** Redskap C2
 - **Ledare:** Redskap C1
 - **Hjälpledare:** Redskap B
- **Grupper som tränar Dubbelvolt med mer än 2,5 skruv ELLER Grupperad trippelvolt:**
 - **Huvudledare:** Redskap D1
 - **Ledare:** Redskap C2
 - **Hjälpledare:** Redskap C1

Viktigt: Detta är minimikraven. Huvudledaren måste alltid ha kompetens för de övningar som gruppen faktiskt utför.

Vilka Övningar Får Du Leda och Passa På (Hjälpa Till Med)?

Din utbildningsnivå avgör vilka gymnastikövningar du har kunskap och behörighet att instruera och säkra (passa på). Här är en översikt:

Gymnastikens Baskurs – Träning och Tävling

Med denna grundkurs får du leda och passa på:

- Kullerbytta
- Hjulning
- Ljushopp
- Passépiruett
- Sving i räck
- Handstående
- Grundläggande landningar

Truppgymnastik A

Med denna kurs får du kunskap och behörighet för:

- **Fristående:**
 - Piksitt, Spindelstående, Handstående
 - Piruett (360°)
 - Hopp: Ljushopp (180°), Saxhopp, Lantmätarhopp, Galopp hopp
 - Akrobatik: Hjulning, Spagathandvolt
 - Grundläggande stående balanser
- **Redskap (Tumbling/Trampett):**
 - Rondat, Flick-flack, Handvolt (även typ II)
 - Överslag på bord, Rondat på bord
 - Kombinationer: Rondat-flick-flack, Handvolt-frivolt
 - Frivolt (grupperad volt framåt) start
 - **Salto (bakåtvolt) och Frivolt (framåtvolt)** (Du får nu lära ut och passa dessa)

Truppgymnastik Redskap B

Utöver övningarna från A-kursen får du kunskap och behörighet för:

- Kombinationer av övningar från A- och B-kursen
- Salto i kombination (t.ex. rondat-flick-salto)
- Frivolt-frivolt kombination
- Överslag med skruv på bord
- Petrik på bord (typ av handvolt med skruv)
- Förberedande övningar för Tsukahara och Överslag-volt på bord
- **Specifika övningar du får lära ut/passa:**
 - Whipback (sträckt flickis utan armar)
 - Frivolt med skruv (360°)
 - Frivolt 360° start (en specifik startposition)
 - Salto med skruv (360°)
 - Dubbel frivolt till rygglandning

Truppgymnastik Redskap C1

Utöver tidigare nivåer får du kunskap och behörighet för:

- Dubbelsalto (bakåt)
- Dubbelfrivolt till stående (olika positioner)
- Dubbelfrivolt med 180° skruv (olika positioner)
- Tsukahara på bord (volt med sidostart)
- Överslag-volt på bord
- Överslag-volt med 180° skruv på bord

Truppgymnastik Redskap C2

Utöver tidigare nivåer får du kunskap och behörighet för:

- Dubbelsalto i kombination ("transition")
- Dubbelsalto med 360° skruv
- Dubbelfrivolt med 540° och 900° skruv
- Tsukahara med 360° skruv på bord
- Kasamatsu på bord (liknar Tsukahara men annan ingång)
- Överslag-volt med 540° skruv på bord

Truppgymnastik Redskap D1

Utöver tidigare nivåer får du kunskap och behörighet för:

- Dubbelsalto med flera skruvar (t.ex. 720°)
- Dubbelfrivolt med flera skruvar (t.ex. 1080°)
- Överslag-volt med flera skruvar på bord
- Tsukahara med 720° skruv på bord
- Kasamatsu med 360° skruv på bord
- Trippel frivolt till rygglandning
- Trippel frivolt med 180° skruv (endast grupperad)

Truppgymnastik Fristående B

Ger kunskap och behörighet för mer avancerade friståendemoment:

- Balanser/styrka: Våghalvstående, Spetspik, Stödvåg, Brygga, Delad brytning till handstående
- Piruetter: Mer än 360° skruv
- Hopp: Ljushopp 360°, Grupperat hopp 360°, Pikerat grenhopp 360°, Saxlantmätarhopp, Galopp hopp 360°, Sissone
- Akrobatik: Hjulning-flick-flack, Muchina (typ av kullerbytta) till sitt
- Kombinationer av övningar

Truppgymnastik Fristående C

Ger kunskap och behörighet för ännu mer avancerade friståendemoment:

- Balanser/styrka: Stående balanser (på tå, utan handstöd, med 180° bendelning), Handstående, Fri stödvåg, Brytning till handstående och nedsänkning
- Piruetter: Piruett med benet högt
- Hopp: Ljushopp >360°, Grupperat hopp >360°, Sissone med ringform, Saxlantmätarhopp 180°, Värmlandskast (typ av hopp)
- Akrobatik: Butterfly (sidledes hjulning utan händer), Muchina till stå, Rondat-salto, Sidvolt, Sidsalto, Skruvar i akrobatiska övningar (t.ex. salto med skruv)
- Kombinationer av övningar