

Föreningens värdegrund samt handlingsplan mot mobbing och uppförandekod

Borås Gymnastiksällskap och Gymmix TC har antagit en gemensam värdegrund som ska vägleda och vara en central del av vår verksamhet.

Gemenskap

Vi har kul och tar gemensamt ansvar för att alla trivs och mår bra i vår förening. Allt engagemang värderas högt och alla behövs

Glädje

Vi uppmuntrar och bekräftar varandra oavsett roll eller resultat. Vi söker aktivt utveckling som leder oss framåt och gör oss till förebilder i träningssalen såväl som utanför.

Hälsa

Vi strävar efter att du ska finna balans i livet genom en aktiv fritid.

Inspiration

Genom delaktighet, gott ledarskap i en familjär miljö skapar vi inspiration och uppmuntran för fortsatt rörelse.

BGS ska i verksamheten aktivt verka för en dopingfri idrott samt förhindra mobbing.

Vad är mobbing?

Mobbning är upprepade negativa handlingar mot en person. Mobbingen kan vara fysisk: slag knuffar och liknande eller psykisk: elakheter, miner, ord och utfrysning med mera.

Man måste inte bli illa behandlad flera gånger för att det ska räknas som en kränkning. Det är bara den utsatte som kan avgöra hur den känner sig. En kränkning är en för mycket! Det är viktigt att handla genast. Vi måste alla hjälpas åt att förebygga och åtgärda mobbing. Personer som kränker andra kan uteslutas ur föreningen. Misstanke om mobbing framförs till respektive ledare/Instruktör alternativt till kansliets personal som är ansvarig för barn- o ungdomsverksamheten samt vuxenverksamheten

Uppförandekod

Du som ledare har ett särskilt ansvar då det gäller att förebygga mobbing i din/dina grupper.

Mobbningen döljs ofta eller maskeras som skoj. Därför är det viktigt att man stoppar både verbala och fysiska "skojbråk". Säg alltid till när du ser sånt eller hör elaka och dåliga kommentarer. Om du får svaret: "Vi bara skojar!" svara då t ex "Man skojar inte på det sättet"!

Ser du någon som ofta är ensam kan det handla om utfrysning. Försök då att bry dig extra mycket om det barnet, ge roliga uppgifter så att barnet får högre status i gruppen och på så sätt blir mer attraktiv för de andra att umgås med.

Även barn som har ett aggressivt beteende kan vara mobbade. De är aggressiva som ett slags skydd.

Mobbning och trakasserier uppkommer oftast när barnen är ensamma. Se därför till att finnas i närheten av barnen, lämna dom inte ensamma mer än absolut nödvändigt. Sträva efter att alltid finnas inom hörhåll när gymnasterna duschar och byter om. Omklädningsrummen är vanliga ställen för trakasserier och mobbing.

Ser du någon som ofta är ensam, blir utsatt för "skoj" eller om du bara hör talas om det, ta ett extra samtal med det barnet.

Glöm inte att du som ledare är en förebild och kan påverka barnet för resten av livet. Tänk på att

1. Jag är en god förebild.
2. Jag respekterar allas lika värde.
3. Jag respekterar allas personliga integritet.
4. Jag värnar individens hälsa, säkerhet och välmående i samband med gymnastikverksamhet.
5. Jag bidrar till att alla kan känna glädje och gemenskap.
6. Jag underlättar individens utveckling med utgångspunkt i den enskilda individens utvecklingsnivå, förutsättningar och ambitionsnivå.



Borås Gymnastiksällskap och Gymmix Träningscenter följer tillsammans Svenska Gymnastikförbundets utvecklingsmodell.

Modellens pusselbitar beskriver nivåer där individer kan välja "sin" form av Svensk Gymnastik. Hela livet! Modellen bygger på stadier. De fyra första har en grund av

social och fysisk kompetens. Två stadier handlar om träning och/eller tävling med livslång aktivitet och rörelse som mål. Två siktar på maximal prestation. Inom

Svensk Gymnastik skall individer kunna röra sig mellan olika stadier, i egen takt och ambitionsnivå.

Om du som ledare behöver stöd när det gäller föreningens värdegrund kontakta personalen på kansliet.

Borås oktober 2026