



Ledarhandboken

- En handbok för Bålsta Gymnastikklubbs alla ledare

Innehållsförteckning

1. Bakgrund.....	5
2. Ledarroller	5
2.1 Huvudledare.....	5
2.1.1 Vad innebär det att vara Huvudledare?.....	6
2.1.2 Utbildningskrav	6
2.1.3 Vad kan föreningen förvänta sig av dig?	6
2.1.4 Vad kan övriga ledare förvänta sig av dig?	7
2.1.5 Behörighet i Sportadmin.....	7
2.2 Ledare	8
2.2.1 Vad innebär det att vara Ledare?	8
2.2.2 Utbildningskrav	8
2.2.3 Vad kan föreningen förvänta sig av dig?	8
2.2.4 Vad kan huvudledaren förvänta sig av dig?.....	9
2.2.5 Vad kan övriga ledare förvänta sig av dig?	9
2.2.6 Behörighet i Sportadmin.....	9
2.3 Hjälpmedare	9
2.3.1 Vad innebär det att vara Hjälpmedare?.....	9
2.3.2 Utbildningskrav	10
2.3.3 Vad kan föreningen förvänta sig av dig?	10
2.3.4 Vad kan huvudledaren förvänta sig av dig?.....	11
2.3.5 Vad kan övriga ledare förvänta sig av dig?	11
2.3.6 Behörighet i Sportadmin.....	11
2.4 Hjälpförälder	11
2.4.1 Vad innebär det att vara Hjälpförälder?.....	11
2.4.2 Utbildningskrav	12
2.4.3 Vad kan föreningen förvänta sig av dig?	12
2.4.4 Vad kan huvudledaren förvänta sig av dig?.....	12
2.4.5 Vad kan övriga ledare förvänta sig av dig?	12
2.4.6 Behörighet i Sportadmin.....	13
3. Värdegrund.....	13
3.1 Glädje.....	13
3.2 Respekt	13
3.3 Trygghet.....	13
3.4 Utveckling	13
3.5 Kvalitet.....	14
4. Verksamhetsträd	14
5. Policydokument	14
6. Krisplan.....	14
7. Nycklar, passerkort och hallbokningar	15
7.1 Nycklar.....	15
7.2 Passerkort	15
7.3 Hallbokningar.....	15
8. Försäkringar och skadeanmälan.....	15
8.1 Ledare	16

8.2	<i>Aktiva</i>	16
8.3	<i>När skadan inträffar</i>	16
9.	Träningar	17
9.1	<i>Inställda träningar</i>	17
9.2	<i>Skador på redskap</i>	18
9.2.1	Kommunens redskap	18
9.2.2	Föreningens redskap	18
9.3	<i>Ledarbrist</i>	19
9.4	<i>Tiden passar inte längre</i>	19
9.5	<i>Planeringar</i>	19
9.6	<i>Träningstips</i>	19
9.7	<i>Ledarappen</i>	20
9.8	<i>Medlemsappen</i>	20
9.9	<i>Förväntning/ ålder</i>	20
9.6.1	Föräldra-barngrupp	20
9.6.2	Barngrupp	21
9.6.3	Bas grupp.....	21
9.6.4	Förberedande trupp	22
9.6.5	Trupp Gren	23
10.	Provträning	23
11.	Påfyllning av grupper	24
12.	Fakturering av grupper	24
13.	Tävling	Fel! Bokmärket är inte definierat.
13.1	<i>Rikstävlingar</i>	<i>Fel! Bokmärket är inte definierat.</i>
14.	Arvode	25
14.1	<i>Arvodesnivåer</i>	25
14.2	<i>Vad kan man få ersättning för?</i>	26
14.2.1	Träningstimmar	26
14.2.2	Milersättning	26
14.2.3	Fika	27
14.2.4	Läger.....	27
14.2.5	Utbildning.....	27
14.2.6	Tävling och Uppvisning	27
14.2.7	Domare	28
14.3	<i>Rapportering och utbetalning</i>	28
15.	Inköp av material	28
15.1	<i>Inköp av billigare material</i>	28
15.2	<i>Inköp av redskap</i>	28
16.	Utbildningar	29
16.1	<i>Intro Svensk Gymnastik</i>	29
16.1.1.	Vad får jag som gått Intro Svensk Gymnastik passa på?	29
16.1.2	Hur anmäler jag mig till Intro Svensk Gymnastik?	30
16.1.3	När får jag gå utbildningen?	30

16.2	<i>Gymnastikens baskurs- träning och tävling</i>	30
16.2.1.	Vad får jag som gått Gymnastikens baskurs- träning och tävling passa på?	30
16.2.2	Hur anmäler jag mig till Gymnastikens baskurs- träning och tävling?.....	30
16.2.3	När får jag gå utbildningen?	31
16.3	<i>Åldersanpassadträning för barn och unga</i>	31
16.3.1.	Vad får jag som gått Åldersanpassadträning för barn och unga passa på?	31
16.3.2	Hur anmäler jag mig till Åldersanpassadträning för barn och unga?.....	31
16.3.3	När får jag gå utbildningen?	31
16.4	<i>Truppgymnastik A</i>	31
16.4.1.	Vad får jag som gått Truppgymnastik A passa på?	32
16.4.2	Hur anmäler jag mig till Truppgymnastik A?	32
16.4.3	När får jag gå utbildningen?	32
16.5	<i>Gymnastikens ledarskap</i>	32
16.5.1.	Vad får jag som gått Gymnastikens ledarskap passa på?.....	32
16.5.2	Hur anmäler jag mig till Gymnastikens ledarskap?	32
16.5.3	När får jag gå utbildningen?	33
16.6	<i>Styrka, rörlighet och fysiologi</i>	33
16.6.1.	Vad får jag som gått Styrka, rörlighet och fysiologi passa på?.....	33
16.6.2	Hur anmäler jag mig till Styrka, rörlighet och fysiologi?	33
16.6.3	När får jag gå utbildningen?	33
16.7	<i>Truppgymnastik redskap B</i>	33
16.7.1.	Vad får jag som gått Truppgymnastik redskap B passa på?	33
16.7.2	Hur anmäler jag mig till Truppgymnastik redskap B?	34
16.7.3	När får jag gå utbildningen?	34
16.8	<i>Truppgymnastik fristående B</i>	34
16.8.1.	Vad får jag som gått Truppgymnastik fristående B passa på?	34
16.8.2	Hur anmäler jag mig till Truppgymnastik fristående B?	34
16.8.3	När får jag gå utbildningen?	35
16.9	<i>Biomekanik</i>	35
16.9.1.	Vad får jag som gått Biomekanik passa på?	35
16.9.2	Hur anmäler jag mig till Biomekanik?.....	35
16.9.3	När får jag gå utbildningen?	35
16.10	<i>Truppgymnastik redskap C</i>	35
16.10.1.	Vad får jag som gått Truppgymnastik redskap C passa på?	36
16.10.2	Hur anmäler jag mig till Truppgymnastik redskap C?.....	36
16.10.3	När får jag gå utbildningen?	36
16.11	<i>Idrottspsykologi</i>	36
16.11.1.	Vad får jag som gått Idrottspsykologi passa på?.....	36
16.11.2	Hur anmäler jag mig till Idrottspsykologi?	37
16.11.3	När får jag gå utbildningen?	37
16.12	<i>Truppgymnastik redskap D</i>	37
16.12.1.	Vad får jag som gått Truppgymnastik redskap D passa på?	37
16.12.2	Hur anmäler jag mig till Truppgymnastik redskap D?	37
16.12.3	När får jag gå utbildningen?	38
16.13	<i>Trampolin som hjälpredskap</i>	38
16.13.1.	Vad får jag som gått trampolin som hjälpredskap passa på?	38
16.13.2	Hur anmäler jag mig till Trampolin som hjälpredskap?	38
16.13.3	När får jag gå utbildningen?	38

17. Kontakt	39
--------------------------	-----------

1. Bakgrund

Välkommen som ledare i Bålsta Gymnastikklubb! BGK är en av Håbo Kommuns äldsta och största idrottsföreningar med över 700 medlemmar i olika åldrar. Föreningen har funnits sedan 1936 och har verksamhet som passar alla i familjen. I Bålsta Gymnastikklubb är alla från 2 års ålder välkomna, vi har något för alla! För att du ska komma i gång på ett bra sätt i din ledarroll finns en del praktisk information som du ska ta del av. I ditt ledarteam finns olika roller. Det finns alltid en huvudansvarig i gruppen som ansvarar för att rapportera och ställa frågor till kanslist och styrelsen.

Dokumentet är skapat som en handbok för alla ledare inom Bålsta Gymnastikklubb. I detta dokument samlas alla rutiner för ledare. Ett dokument där ledarna kan hitta svar på sina frågor.

2. Ledarroller

Oavsett vilken ledarroll du har inom Bålsta Gymnastikklubb förväntas du att arbeta mot föreningens värdegrund, skapa en rörelseglädje för barn- och unga samt jobba mot gruppens mål. Inom ledarrollen ingår det även att delta på uppstartsmöten och uppvisningar.

Oavsett om du är ledare eller hjälpförälder, om du tränar barn eller ungdomar så är du alltid ledare vid aktiviteter som arrangeras i Bålsta Gymnastikklubbs namn. Detta innebär att vid aktiviteter är du inte förälder utan du är ledare för alla barn och hjälper alla barn på samma premisser.

2.1 Huvudledare

Huvudledare är den personen som har det yttersta ansvaret över gruppen. För att få vara huvudledare hos Bålsta Gymnastikklubb kräver föreningen att du som är över 15 år uppvisar ett registerutdrag. Utdraget går att både beställa till din digitala brevlåda och i pappersform. Registerutdraget ska skickas eller uppvisas till kansliet vid start av nytt tränaruppdrag och sedan vartannat år.

Det går att beställa utdraget här:

2.1.1 Vad innebär det att vara Huvudledare?

En huvudansvarig ledare är den som tar det yttersta ansvaret över gruppen och ansvarar över att gruppen följer de riktlinjer som föreningen tagit fram samt vara handen mellan grupp och styrelsen/kanslisten.

2.1.2 Utbildningskrav

Vi ser helst att du som huvudledare för yngre grupper går en basutbildning så fort du har möjlighet till det. Det är en grund för alla åldrar inom svensk gymnastik.

För att vara huvudledare för en basgrupp ser vi att du minst har utbildningen Truppgymnastik A.

För att vara huvudledare för en trupp ser vi att du minst har Truppgymnastik A men det är fördelaktigt om du har Truppgymnastik redskap B.

2.1.3 Vad kan föreningen förvänta sig av dig?

Föreningen förväntar sig att du som ledare är påläst och införstådd i föreningens policy, värdegrund samt stadgar. I din roll som huvudledare ingår det även att delta på uppstartsmöten, ledaraktiviteter samt uppvisningar. Du som huvudledare förväntas ha god kontakt med kansliet med administration av gruppen. Du ska se till så att din grupp blir påfylld med gymnaster, enligt anvisningar; antal gymnaster/grupp, att samtliga gymnaster och ledare i gruppen finns med i sportadmin, alla nya deltagare får den licens och försäkring som krävs samt skapa aktiviteter i sportadmin så att närvaro kan rapporteras. Det är även ditt ansvar som huvudledare att skicka ut informationsmejl och välkomstmejl till alla föräldrar i gruppen samt informera vad övriga ledare i gruppen ska ansvara över. Du som huvudansvarig ska se till att ändra ”provgymnaster” till ”gymnast” efter att de närvarat på två träningar, du behöver inte vid detta tillfälle veta om deltagaren vill fortsätta efter sina två provträningar eller om hen vill säga upp platsen.

Efter varje aktiv termin blir du arvoderad för ditt arbete. Du som är huvudledare för en grupp som tränar mindre än 2 timmar/vecka får ett tillägg på 400kr/termin för eget huvudansvar och 250kr/termin vid delat huvudansvar. Läs mer om arvode under kapitel 14.

Föreningen förväntar sig även att du som ledare bidrar till mobilfria träningar. Undantag finns såklart vad gäller planeringar, närvaro, tidtagning, filmning, musik osv.

En checklista för huvudledare finns på hemsidan under rutindokument för ledare.

Föreningen kräver att alla aktiva ledare inom Bålsta Gymnastikklubb uppvisar ett utdrag från belastningsregistret. Ett utdrag från belastningsregistret är ett krav från förbundet och kommunen vid utövande av barn- och ungdomsidrott. Alla ledare som är över 15 år ska uppvisa ett utdrag från belastningsregistret.

2.1.4 Vad kan övriga ledare förvänta sig av dig?

De andra ledarna i din grupp förväntar sig att du som huvudledare tar det yttersta ansvaret över gruppen, du fördelar ansvarsområden mellan dina ledare och ansvarar över att mejl och information går ut till föräldrar. De förväntar sig även att du som ansvarig kallar in till ledarmöten för att planera terminen.

De andra ledarna i din grupp kan förvänta sig att du meddelar i god tid om du inte kan närvara på en träning och att du ser till att det finns en plan inför träningen som ledarna kan följa, du förväntas att samarbeta med dina ledarkollegor och tar hjälp från dem. Det förväntas även att ledarteamet har en god ton och respekt för varandra.

2.1.5 Behörighet i Sportadmin

Som huvudledare har du behörigheten "Ledare plus" i sportadmin. Med behörigheten har du som huvudledare tillgång att ändra medlemmarna som går i din grupp, rapportera närvaro, lägga till och redigera aktiviteter, göra utskick och skapa kallelser. Utöver detta har du även möjlighet att titta i de andra medlemsgrupperna men du har inte tillgång att ändra eller redigera något. Du som

har denna behörighet har endast tillgång till kontaktuppgifter till medlemmar i andra grupper.

2.2 Ledare

Ledare är de som tar ansvar i gruppen och hjälper huvudansvarig med till exempel planeringar eller annat. En förälder som börjat som hjälpförälder kan vid visat intresse och engagemang samt efter genomförd utbildning ingå i rollen ”ledare” i stället. För att få vara ledare hos Bålsta Gymnastikklubb kräver föreningen att du som är över 15 år uppvisar ett registerutdrag. Utdraget går att beställa till din digitala brevlåda och i pappersform. Registerutdraget ska skickas eller uppvisas till kansliet vid start av nytt tränaruppdrag och sedan vartannat år.

Det går att beställa utdraget här:

<https://polisen.se/tjanster-tillstand/belastningsregistret/barn-annan-verksamhet/>

2.2.1 Vad innebär det att vara Ledare?

Du som är ”ledare” ska avlasta huvudansvarig ledare med planeringar och närvarorapportering vid behov. Samt vara ett bollplank till huvudledaren vid tävling och uppvisning.

2.2.2 Utbildningskrav

Du som är ledare för en grupp har gått gymnastikförbundets utbildning ”Gymnastikens baskurs- träning och tävling” samt visat ett aktivt engagemang som ”hjälpförälder” eller ”hjälpledare”.

2.2.3 Vad kan föreningen förvänta sig av dig?

Föreningen förväntar sig att du som ledare är påläst och införstådd i föreningens policys, värdegrund samt stadgar. Föreningen förväntar sig även att du som ledare är delaktig i föreningens aktiviteter såsom, uppstartsmöten, ledaraktiviteter samt uppvisningar.

Efter varje aktiv termin blir du arvoderad för ditt arbete. Läs mer om arvode under kapitel 14.

Föreningen kräver att alla aktiva ledare inom Bålsta Gymnastikklubb uppvisar ett utdrag från belastningsregistret. Ett utdrag från belastningsregistret är ett krav från förbundet och kommunen vid utövande av barn- och ungdomsidrott. Alla ledare som är över 15 år ska uppvisa ett utdrag från belastningsregistret.

Föreningen förväntar sig även att du som ledare bidrar till mobilmfria träningar. Undantag finns såklart vad gäller planeringar, närvaro, tidtagning, filmning, musik osv.

2.2.4 Vad kan huvudledaren förvänta sig av dig?

Huvudledaren kan förvänta sig att du som ledare meddelar i god tid innan träningar om du ej kan närvara. Du tar visst ansvar och avlastar huvudledaren med uppgifter som; närvarorapportering, planeringar samt förberedelser inför tävling och uppvisning.

2.2.5 Vad kan övriga ledare förvänta sig av dig?

Övriga ledare kan förvänta sig att ni har en god ton inom ledarteamet och hjälper varandra att utvecklas inom ledarskapet samt stöttar varandra. Du som ledare ska även kunna hjälpa och stötta andra hjälpledare och hjälpföräldrar i gruppen. Det förväntas även att du som ledare tar ansvar om huvudledaren inte skulle vara på plats.

2.2.6 Behörighet i Sportadmin

Som ledare har du behörigheten "Ledare" i sportadmin. Med behörigheten har du tillgång att ändra medlemmar som går i din grupp, rapportera närvaro, lägga till och redigera aktiviteter, göra utskick och skapa kallelser.

2.3 Hjälpledare

Hjälpledare är de som för första gångerna ska bli ledare. Hjälpledare tar inget större ansvar och ska växa inom sin roll som tränare. För att få vara hjälpledare hos Bålsta Gymnastikklubb kräver föreningen att du som är över 15 år uppvisar ett registerutdrag. Utdraget går att både beställa till din digitala brevlåda och i pappersform.

Registerutdraget ska skickas eller uppvisas till kansliet vid start av nytt tränaruppdrag och sedan vartannat år.

Det går att beställa utdraget här:

<https://polisen.se/tjanster-tillstand/belastningsregistret/barn-annan-verksamhet/>

2.3.1 Vad innebär det att vara Hjälpförälder?

Från hösten som man fyller 14 år får man bli hjälpledare inom BGK. Föreningen kommer tillsätta unga ledare i barngrupper, dock kan undantag förekomma. Du som är hjälpledare tar inget större ansvar över gruppen utan tillgår huvudledaren med några extra armar. Du som hjälpledare kan exempelvis hjälpa till med närvarorapportering, framplock samt stöttning vid en station.

2.3.2 Utbildningskrav

Det finns inga utbildningskrav för dig som är eller vill bli hjälpledare, däremot får du som hjälpledare efter minst en termin som aktiv ledare utbilda dig via gymnastikförbundet och få utbildningen betald, förutsatt att du är kvar som ledare i minst ett år framöver.

2.3.3 Vad kan föreningen förvänta sig av dig?

Föreningen förväntar sig att du som ledare är påläst och införstådd i föreningens policys, värdegrund samt stadgar.

Efter varje aktiv termin blir du arvoderad för ditt arbete. Läs mer om arvode under kapitel 14.

Föreningen kräver att alla aktiva ledare inom Bålsta Gymnastikklubb uppvisar ett utdrag från belastningsregistret. Ett utdrag från belastningsregistret är ett krav från förbundet och kommunen vid utövande av barn- och ungdomsidrott. Alla ledare som är över 15 år ska uppvisa ett utdrag från belastningsregistret.

Föreningen förväntar sig även att du som ledare bidrar till mobilfria träningar.

Undantag finns såklart vad gäller planeringar, närvaro, tidtagning, filmning, musik osv.

2.3.4 Vad kan huvudledaren förvänta sig av dig?

Huvudledaren förväntar sig att du är i hallen och hjälper gymnasterna att utvecklas efter sin förmåga, att du meddelar om du inte kan närvara under en träning samt kommer till hallen med en positiv inställning. Det uppskattas om du som hjälpledare vill växa inom din roll för att sedan ta över vissa enklare uppgifter som närvarorapportering.

2.3.5 Vad kan övriga ledare förvänta sig av dig?

Övriga ledare kan förvänta sig att ni har en god ton inom ledarteamet och hjälper varandra att utvecklas inom ledarskapet samt stöttar varandra.

2.3.6 Behörighet i Sportadmin

Som hjälpledare får du behörigheten "närvaro" det vill säga att du som hjälpledare har tillgång till sportadmins ledarapp för att rapportera närvaro på gruppen du tränar, du kan även se telefonnummer till anhöriga, däremot kan du inte se andra uppgifter om barnen via hemsidan.

2.4 Hjälpförälder

En hjälpförälder är en förälder som hjälper huvudtränaren på träningarna när ens barn är i hallen. Hjälpföräldern tar inte det största ansvaret över gruppen men ska hjälpa huvudledaren vid behov. Hjälpföräldern deltar aktivt under hela träningspasset. Hjälper till med fram- och undanplock och hjälper till efter instruktion vid stationer. För att få vara hjälpförälder hos Bålsta Gymnastikklubb kräver föreningen att du som är över 15 år uppvisar ett registerutdrag. Utdraget går att både beställa till din digitala brevlåda och i pappersform. Registerutdraget ska skickas eller uppvisas till kansliet vid start av nytt tränaruppdrag och sedan vartannat år.

Det går att beställa utdraget här:

<https://polisen.se/tjanster-tillstand/belastningsregistret/barn-annan-verksamhet/>

2.4.1 Vad innebär det att vara Hjälpförälder?

Hjälpföräldern deltar aktivt under hela träningspasset. Hjälper till med fram- och undanplock och hjälper till efter instruktion vid stationer.

2.4.2 Utbildningskrav

Det finns inga utbildningskrav för sig som är eller vill bli hjälpförälder, däremot får du som hjälpförälder efter minst en termin som ledare utbilda dig via gymnastikförbundet och få utbildningen betald, förutsatt att du är kvar som ledare i minst ett år framöver.

2.4.3 Vad kan föreningen förvänta sig av dig?

Föreningen förväntar sig att du som ledare är påläst och införstådd i föreningens policys, värdegrund samt stadgar.

Efter varje aktiv termin blir du arvoderad för ditt arbete. Läs mer om arvode under kapitel 14.

Föreningen kräver att alla aktiva ledare inom Bålsta Gymnastikklubb uppvisar ett utdrag från belastningsregistret. Ett utdrag från belastningsregistret är ett krav från förbundet och kommunen vid utövande av barn- och ungdomsidrott. Alla ledare som är över 15 år ska uppvisa ett utdrag från belastningsregistret.

Föreningen förväntar sig även att du som ledare bidrar till mobilfria träningar. Undantag finns såklart vad gäller planeringar, närvaro, tidtagning, filmning, musik osv.

2.4.4 Vad kan huvudledaren förvänta sig av dig?

Huvudledare förväntar sig att du som hjälpförälder hör av sig i god tid innan träningen om du inte kan närvara på träningen. Huvudledaren förväntar sig även att du som hjälpförälder tar ett vuxenansvar i hallen, stöttar alla barn och hjälper alla barn att vara sitt bästa jag samt avlasta huvudledaren vid behov.

2.4.5 Vad kan övriga ledare förvänta sig av dig?

Övriga ledare kan förvänta sig att ni har en god ton inom ledarteamet och hjälper varandra att utvecklas inom ledarskapet samt stöttar varandra.

2.4.6 Behörighet i Sportadmin

Som hjälpförälder får du behörigheten ”närvaro” det vill säga att du som hjälpförälder har tillgång till sportadmins ledarapp för att ta och rapportera närvaro på gruppen du tränar, du kan även se telefonnummer till anhöriga, däremot kan du inte se andra uppgifter om barnen via hemsidan.

3. Värdegrund

Bålsta Gymnastikklubbs värdegrund ska genomsyra hela föreningens verksamhet, varje dag och i alla aktiviteter. Regelbundet presenteras föreningens värdegrund vid uppstartsträffar, orden finns i trädkronan av föreningens verksamhetsträd och mer information om verksamhetsträdet finner ni nedan eller på föreningens hemsida. Alla ledare inom föreningen SKA vara pålästa på Bålsta Gymnastikklubbs värdegrund och eftersträva att alltid följa värdegrunden i alla aktiviteter som bedrivs i Bålsta Gymnastikklubbs namn.

3.1 Glädje

Glädje och rörelseglädjen är en central del i träning och tävling hos Bålsta Gymnastikklubb

3.2 Respekt

Vi visar varandra och andra respekt i samband med träning, tävling och andra aktiviteter som bedrivs i Bålsta Gymnastikklubbs namn.

3.3 Trygghet

Alla medlemmar ska känna sig trygga i vår verksamhet.

3.4 Utveckling

Vi ger varje individ bästa tänkbara utvecklingsmöjligheter för ett livslångt välmående

3.5 Kvalitet

Bålsta Gymnastikklubb har välutbildade ledare för den nivå som krävs. Vi genomför välplanerade träningar där varje station och övning har ett syfte. Vi bedriver ALLTID en säker träning.

4. Verksamhetsträd

Bålsta Gymnastikklubb har tagit fram ett verksamhetsträd som bygger på gymnastikförbundets modell ”rörelse hela livet”. Du kan läsa mer om gymnastikförbundets modell på [gymnastik.se/ Om oss/ Svensk Gymnastik Vill/ Utvecklingsmodellen](http://gymnastik.se/Om_oss/Svensk_Gymnastik_Vill_Utvecklingsmodellen).

Bålsta Gymnastikklubbs verksamhetsträd inkluderar hela verksamheten, från att du är 2 år till dess att du vid äldre dagar går på motionsgymnastik. Trädet visar även på att alla medlemmar och ledare är viktiga för verksamheten. Som ledare för 2 åringar kanske man inte observerar att det du gör för gymnasterna nu kanske bidrar till ett livslångt välmående i framtiden. Trädet visar även yngre gymnaster hur de kan klättra upp genom stammen och ut i föreningens grenar. Vi vill uppmärksamma att man kan utvecklas och tävla även inom en förening i en mindre stad. Mer detaljerat om varje steg i verksamhetsträdet hittar ni på Bålsta Gymnastikklubbs hemsida under Vår verksamhet.

5. Policydokument

Det är varje ledares ansvar att läsa på om föreningens policydokument. Policydokumenten finns på föreningens hemsida under fliken ”dokument”- ”policydokument”. Föreningen har policydokument för bland annat tävling, lagkassor, föreningskläder, alkohol och droger samt Bålsta Gymnastikklubbs uppförandekod.

6. Krisplan

Bålsta Gymnastikklubbs krisplan finns utskriven i alla våra hallar samt publicerad på vår hemsida. Krisplanens syfte är att skapa en krismedvetenhet och beredskap inför oväntade allvarliga händelser för att minimera risken för kaos och fler olyckor. Krisplanen ska beskriva och styra upp hur arbetet vid en kris i BGK ska hanteras och finns tillgänglig i

alla hallar där BGK har verksamhet. Innehållet i krisplanen skall vara väl känt av alla föreningens ledare.

7. Nycklar, passerkort och hallbokningar

7.1 Nycklar

Alla lokaler som Bålsta Gymnastikklubb har verksamhet i kräver både nycklar och passerkort för inpassage. Nycklar delar vi ut i minst möjliga mån inom föreningen. En standard på en nyckel/ grupp har beslutats. Om du behöver en nyckel till lokalen som du är aktiv i, kontakta kansliet på gymnastik@balstagk.se för mer information.

7.2 Passerkort

Passerkort är något vi som förening kan beställa många av och det finns inget begränsat antal/ grupp. Alla ledare som är i behov av ett passerkort kan ansöka om ett sådant. För att beställa ett passerkort; kontakta kansliet med vilken hall du behöver tillgång till, kansliet beställer kortet och när kortet är beställt på kommunen får ledaren ett mejl från kansliet. Ledare behöver gå till kommunhuset på dess öppettider och fotografera sig till kortet, sedan dröjer det ytterligare några dagar innan kortet är klart och kan hämtas.

7.3 Hallbokningar

Vid avbokning/bokning av halltider i kommunens sporthallar ska alltid kansliet göra dessa bokningar. Vid önskan av halltidsbokning skickas ett mejl i god tid innan tillfället till gymnastik@balstagk.se kansliet återkommer när tiden är bekräftad av kommunen.

8. Försäkringar och skadeanmälan

Alla aktiva och ledare inom Bålsta Gymnastikklubb är försäkrade via Svedea AB.

Oavsett om skadan vid tillfället anses som odramatiskt, rekommendera alltid den skadade att fylla i en olycksfallsblankett som du hittar nedan, om skadan skulle ge bestående men till framtiden.

8.1 Ledare

Som ledare inom Bålsta Gymnastikklubb har du en ansvars- och olycksfallsförsäkring. Försäkringen gäller vid olycksfall under träning, tävling, läger, utbildning, uppvisning etc. samt resor till och från dessa aktiviteter. Ansvarsförsäkring innebär att du som ledare har ett försäkringsskydd om du skulle orsaka en skada på en person eller en egendom i samband med aktiviteter som föreningen bedriver. Om skadan orsakas i samband med att du som ledare passar och instruerar övningar som du ej har licens för uteblir ansvarsförsäkringen. Olycksfallsförsäkring innebär att du som ledare kan få ersättning för egna olycksfall under aktiviteter som föreningen bedriver. Att tänka på är att du som ledare inte är försäkrad för att själv utföra rotationer vid tillexempel genomgång av övningar. Vill du som ledare ha en rotationslicens kontakta kansliet på gymnastik@balstagk.se. En kostnad på 150kr per år dras från ditt arvode och en licens tecknas.

8.2 Aktiva

Alla aktiva inom Bålsta gymnastikklubb har en olycksfallsförsäkring som tecknas av Bålsta gymnastikklubb. Det finns tre olika försäkringar som föreningen tecknar till de aktiva, tävlingslicens, träningslicens och bas-försäkring. Tävlingslicens tecknas för våra grupper som tävlar, träningslicens är för våra grupper som utövar fria rotationer men är för små för att tävla och bas-försäkring är för de gymnaster som är för små för att utföra fria rotationer samt föreningens motionärer. Alla försäkringar gäller under träning, läger, utbildning, uppvisning etc. samt resor till och från dessa aktiviteter.

8.3 När skadan inträffar

Vid allvarlig skada som tillexempel nack- och ryggskador ska styrelsen informeras, se Bålsta Gymnastikklubbs krisplan. Vid skada av en ledare, kontakta kansliet om det finns behov av att hitta en ersättningsledare.

När olyckan har inträffat ska huvudleden, eller en ansvarig utsedd av huvudledaren, skicka en skadeblankett till gymnasten eller vårdnadshavare. Länk till blanketten finns [HÄR](#). Viktigt att du som ledare skickar med vilken försäkring och vilken gymnastikform som gymnasten har för att vårdnadshavare ska ha lättare att fylla i formuläret.

Licenstyp:

Föräldrar-barn= Bas försäkring

Första barngruppen (4-5år)= Bas försäkring

Barn= Träningslicens

Bas= Träning/tävling

Trupp= Träning/tävling

Ledare= Ledare som själv tränar i Trupp Guld har en träningslicens men tränar du inte själv har du en Bas försäkring.

Om du behöver stöttning i att hänvisa den skadade rätt eller om du behöver hjälp att svara på frågor från upprörda eller frågande föräldrar är du varmt välkommen att ta hjälp av kansliet på gymnastik@balstagk.se

Blankett på skadeanmälan hittas HÄR

9. Träningar

En av Bålsta Gymnastikklubbs värdegrundsord är kvalitet som bland annat står för väl planerade träningar. Det är huvudansvarig tränare som ansvarar för att en träning är välplanerad, det betyder dock inte att det är hen som ska göra alla planeringar, uppdraget kan lämnas över till någon annan ledare i gruppen.

9.1 Inställda träningar

Ibland kommer livet emellan och en träning måste ställas in. Under en hösttermin ska en grupp träna 12 veckor och under våren 15 veckor. Under terminerna ingår det ofta fler veckor än 12 respektive 15, detta betyder att ni som grupp har möjlighet att ställa in träningar över skollov eller vid sjukdom etcetera. Att ställa in vid sjukdom eller ledarbrist är inget ni behöver meddela kansliet, se däremot till att informationen går ut så tidigt som möjligt till föräldrarna i gruppen. Vid planerad inställd träning ska detta meddelas till kansliet för att halltiden ska kunna avbokas. Meddelande om inställda träningar ska göras minst 1 vecka före utsatt datum.

9.2 Skador på redskap

Alla redskap kan gå sönder på ett eller annat sätt, men för att minska skador och slitage på våra redskap är det viktigt att du som ledare hanterar alla redskap med varaktig- och försiktighet. Men oavsett hur försiktig man är kan redskap gå sönder och då ska du hantera det enligt följande:

9.2.1 Kommunens redskap

Redskap som tillhör kommunen ska rapporteras till Kanslisten, alla skador på kommunens redskaps ska rapporteras och ersättas av ansvariga på kommunen. Rapporteras inte skadade redskap kommer de inte återgälda och i slut ändan kan det bli föreningen som är ansvariga över att ersätta skadan.

Exempel på redskap som tillhör kommunen:

- Tjockmattor + hiss
- Plintar
- Bänkar
- Tunna mattor
- Lianer
- Ringar som man hänger i

9.2.2 Föreningens redskap

Redskap som tillhör föreningen ska rapporteras till Kanslisten, alla skador på redskap ska rapporteras. Om det är något redskap som används flitigt kontaktas även inköpsansvarig i styrelsen för att införskaffa nya.

Exempel på redskap som ofta används:

- Högtalare
- Trampett
- Airtrack/Airfloor
- Satsbrädor

9.3 Ledarbrist

Som med alla ideella föreningar så är engagemanget hos föräldrar eller vårdnadshavare inte alltid på topp. Vi uppskattar alla våra föräldrar som blir ledare och visar sitt engagemang, men ibland får man inte ihop ledarantalet på träningarna, försök då i första hand att ta kontakt med tränare som tränar innan eller efter er för att kolla om någon kan hoppa in och hjälpa till och går det inte att lösa så att det helt okej att ställa in en träning. Om det blir upprepade gånger som träningarna behöver ställas in, kolla då vad det beror på, behövs det fler ledare? Om så är fallet skicka då ett mail till gymnastik@balstagk.se så tar föreningen med sig det till ledar- och tidsfördelning, däremot kan det vara svårt att lösa problemet mitt i terminen.

9.4 Tiden passar inte längre

Vi har begränsade tider från kommunen. Då vi är en idrott som kräver relativt mycket redskap kan vi endast träna i de hallar där vi har våra egna redskap. Även i dessa hallar är tiderna begränsade då andra idrotter också vill in där. Om tiden som ni blivit tilldelade av föreningen inte längre passar er eller gruppen, maila då kansliet så tar föreningen med sig det till ledar- och tidsfördelning, däremot kan det vara svårt att lösa problemet mitt i terminen och ändringen kan komma att ske till nästkommande termin.

9.5 Planeringar

Planeringar kan vara det svåraste för en ny ledare att skapa. Det finns därför vissa träningsplaneringar på vår hemsida under "dokument". Dessa dokument kommer finnas kvar, det kommer även skapas ett dokument som innehåller olika station- och övningsförslag där man som ledare kan gå in och få inspiration, övningarna kategoriserar utefter vad målet eller fokuset är.

9.6 Träningstips

Träningstips för yngre grupper finns på vår hemsida. Vi önskar att alla barngrupper tränar på gymnastikens grundövningar samt fristående i form av svårigheter eller uppvärmningsdanser. Genom att börja med dans i tidig ålder kan det bidra till en ökad rörelseskolning och förbättrad kroppskontroll.

9.7 Ledarappen

I Sportadmins ledarhub finns det många användbara medel framförallt när det kommer till hantering av närvaro och aktiviteter samt ledararvode. Gå in på länken nedan för att få en mer grundläggande guide i hur du använder dig av appen. Om du har fler frågor om hur just vi i BGK använder ledarappen är du välkommen att kontakta kansliet, gymnastik@balstagk.se så förklarar kansliet gärna vidare.

[Länk till grundläggande guide i Sportadmins ledarhub](#)

9.8 Medlemsappen

I medlemsappen som Sportadmin har tagit fram så kan föräldrarna ha full koll på gymnastens aktiviteter och nyheter på vår hemsida. I medlemsappen kan även föräldrar kryssa i gymnaster som ”tillgänglig” eller ”ej tillgänglig” inför en träning istället för att en kallelse ska gå ut inför varje träning. Gå in på länken nedan för en guide om hur medlemsappen fungerar.

[Länk till frågor och svar om Sportadmins medlemsapp](#)

9.9 Förväntning/ ålder

Förväntning/ålder finns till för att du som ledare ska veta vad du bör fokusera på med just din grupp, detta för att alla grupper ska ha samma förutsättningar och samma grund. Självklart är alla gymnaster olika och utvecklingen sker väldigt olika därav skriver vi att ni bör fokusera på samt introducerats till olika övningar. Det betyder inte att alla barn ska kunna alla övningar men de flesta ska veta vad det är.

9.6.1 Föräldra-barngrupp

Träningen är varierad, med enkla och lekfulla aktiviteter där det viktigaste är att ha kul, att utövarna får utlopp för rörelseglädje, fantasi och känner delaktighet. Det ges utrymme för utveckling av de grund-motoriska färdigheterna. Därför tränas gymnastikens 12 grundformer: krypa, gå, klättra, rulla, balansera, hoppa, springa, stödja, kasta, fånga, åla och hänga. För att uppnå en allsidig träning tränas alla grundformer.

9.6.2 Barngrupp

Utövarna ska i första hand ges tillfälle att ha kul i sitt idrottande och fortsätta utveckla de grundläggande motoriska färdigheterna. Träningen bygger fortsatt på lekfullhet, inget fokus ligger på att prestera. Inläring av gymnastikspecifika färdigheter – grundövningar – påbörjas i denna fas. Träning i form av olika roliga aktiviteter och gymnastiklekar är viktig. Grundläggande och allsidig styrketräning introduceras.

När barnen går från barngrupp till basgrupp bör gymnasterna redan introducerats till övningarna; kullerbytta framåt och bakåt, hjulning, ljushopp på trampetten, kullerbytta till mattberg samt introducerats till rörelseskolning till musik

9.6.3 Bas grupp

9.6.3.1 Bas 1

BAS 1 faller under modellens fjärde stadie (träna på att träna). Fokus ligger på inläring och utveckling av mer komplexa övningar; att ha kul är fortfarande grundstenen. Träningen som bedrivs i organiserad form tar större utrymme än i tidigare stadier. Fysisk förberedelse (styrka, flexibilitet och uthållighet) går hand i hand med den grenspecifika träningen. I Bas 1 bör gymnasterna introduceras till fristående, hopp och matta, gymnastikens tre grenar. Ett lättare fristående på 30 sekunder börjar läras ut vid detta stadie. Trampetthopp som ljushopp, kullerbytta till mattberg och överslag till mattberg börjar introduceras. Matta-varv så som handstående fall, kullerbytta samt hjula är något som är en central del av träningen.

9.6.3.2 Bas 2

BAS 2 faller under modellens femte stadie (träna och tävla). Ett av huvudsyftena med verksamheten i Tävling är att attrahera och behålla den stora mängd barn, ungdomar och vuxna som vill börja respektive fortsätta tävla i gymnastik, men som inte vill eller har möjlighet att delta i yttersta prestationsnivå.

Här välkomnas gymnaster i en stor mängd olika - redan etablerade och nya - discipliner och verksamheter och med alternativa tävlingsformer. I Tävling används anpassade tävlingsstrukturer och -regler för respektive målgrupper. Tävlingsgymnastik för fler!

I Bas 2 ska gruppen introduceras till tävlingsmomentet. Gruppen tävlar sin första tävling på nivå nio för att introduceras till tävlingsmomentet. Tävling ska upplevas som ett roligt komplement till den vardagliga träningen. Det är okej om Bas 2 tävlar för första gången på vårterminen.

Bas 2 fortsätter att utveckla övningarna ljushopp, kullerbytta till mattberg, överslag till mattberg samt handstående fall, kullerbytta och hjula samt fortsätta med fristående och utveckla stilen. Gruppen börjar även introduceras till volter på trampetten samt begreppet handvolt, rondat och flickis (*observera att detta inte är övningar som gruppen ska kunna, det är övningar som gruppen ska börja träna på och veta om vad det är*)

9.6.3.3 Bas 3

Bas 3

- Börja öva mot det längre friståndet.
- Lite mer avancerade övningar
- Tävla minst 1 gång / termin (tävla på alla gymnastikens grenar)

När gymnasterna går från basgrupp till förberedande trupp bör gymnasterna redan introducerats till övningarna; Handvolt, flickis, grupperad- och pikerad volt, rondat, överslag, vipsitt, saxhopp och rörelseskolning genom dans.

I Bas 3 bör gruppen vara redo att tävla på nivå 8. *Observera att tävlingsnivån ALLTID ska utgå från gruppens utvecklingsnivå.*

9.6.4 Förberedande trupp

Våra trupper faller under modellens femte och sjätte stadie. Ett av huvudsyftena med verksamheten i Tävling är att attrahera och behålla den stora mängd barn, ungdomar och vuxna som vill börja respektive fortsätta tävla i gymnastik, men som inte vill eller har möjlighet att delta i yttersta prestationsnivå.

Här välkomnas gymnaster i en stor mängd olika - redan etablerade och nya - discipliner och verksamheter och med alternativa tävlingsformer. I Tävling används anpassade tävlingsstrukturer och -regler för respektive målgrupper. Tävlingsgymnastik för fler!

Vid det här laget behärskar gymnasterna alla grundövningar, träningen inriktas på inlärnin g av mer avancerade övningar och sekvenser samt strävan mot perfektion av utförandet.

Anpassning av övningsval, träningsupplägg samt att få utrymme för återhämtning är väsentligt, allt för att minimera skaderiskerna.

9.6.5 Trupp Gren

Från det året som du fyller 13år får du själv vara med att påverka din träning genom att välja Svart eller Blå gren. Grupperna är baserade på gymnasternas tränings- och ambitionsnivå.

9.6.5.4 Trupp Blå

Blå gren ingår i "träna och tävla" stadiet medan Svart gren ingår i "träna för att tävla" och "träna för att vinna". Inom svart gren finns det krav på såväl gymnaster som föräldrar. När gymnasterna börjar träna i svart gren så ökar träningsmängden och träningstiderna senareläggs därför ökar även kravet på föräldrar och att de hjälper gymnasterna att strukturera och planera övriga aktiviteter och skolan.

9.6.5.4 Trupp Svart

9.6.5.4.1 Trupp Svart 6+

9.6.5.4.2 Trupp Svart 5+

10. Provträning

Alla gymnaster inom Bålsta Gymnastikklubb har rätt till två (2) provträningar. Dessa provträningar behöver inte vara i följd dvs. om en gymnast är på en träning men är sjuk träningen efter så har denna gymnast fortfarande en träning på sig att bestämma om hen vill fortsätta eller ej. Efter två träningar ändrar huvudledaren medlemmen från "provträning" till "gymnast" i sportadmin och Kansliet skickar manuellt ut aviseringar till medlemmen. Observera att du som ledare inte måste veta om gymnasten vill fortsätta eller sluta, detta kan de bestämma när de får aviseringen skickad till sig. Även bra att veta är att kansliet skickar ut aviseringar som kommer in i efterhand dvs, aviseringen går inte ut per automatik. Märker du som ledare att din gymnast inte blivit aviserad hör då av dig till

kansliet för en påminnelse. En gymnast som tidigare termin tränat hos Bålsta Gymnastikklubb har inte några provträningar.

11. Påfyllning av grupper

Vid terminsstart fyller kanslisten på med de antalet gymnaster som trädet hänvisar till. I en Fb- grupp: 15 gymnaster, Barn-grupp: 25 gymnaster, Bas-grupp: minst 30 gymnaster, Trupper: så många gruppen tillåter.

Vid avhopp vid terminsstart och ca 1–2 månader framåt är det ledarens ansvar att meddela kanslisten när gymnaster hoppat av och det finns lediga platser för att fylla på gruppen. Om du som huvudledare anser att gruppen kan ta emot fler än angivet antal hör av dig till kansliet.

12. Fakturering av grupper

Fakturering av grupper sker via aviseringar där medlemmen kan tacka ja eller nej till platsen. Gymnaster som varit aktiva tidigare terminer får en vecka innan terminsstart en avisering där de tackar ja eller nej till kommande termin. Tackar medlemmen ja till platsen kommer de vidare till betalningsinformationen, medlemmen kan betala med swish, kort eller faktura. Tackar medlemmen nej till platsen kommer hen då tas bort från gruppen. Svarar inte medlemmen på aviseringen i tid kommer hen även tas bort från gruppen. Nya gymnaster som går från ”provträning” till ”gymnast” skickar kansliet ut manuella aviseringar, observera att du som ledare inte måste veta om gymnasten vill fortsätta eller sluta, detta kan de bestämma när de får aviseringen skickad till sig. Märker du som ledare att din gymnast inte blivit aviserad hör då av dig till kansliet för en påminnelse. Först när fakturan är betald tecknar föreningen den licens/försäkring som medlemmen behöver.

13. Tävling

Vid tävling står föreningen för anmälnings- och tävlingsavgift. Vid anmälan skickas fakturan till vår kassör ekonomi@balstagk.se. Om föreningen inte kan skicka tillräckligt med domare står föreningen för eventuell extra domarkostnad till arrangerande förening.

13.1 Region- och Rikstävlingar

Trupper med gymnaster över 13 år har möjlighet att delta på region- och rikstävlingar. Vid resa utanför den egna regionen kan föreningen stå för halva reskostnaden med det billigaste resealternativet för tävlande gymnaster. Föreningen står för kostnaden för resa samt kost och logi som beställs av arrangörsföreningen för det antal ledare som gruppen anses behöva. För trupper med upp till 15 tävlande gymnaster - tre (3) ledare, därefter ytterligare en (1) ledare per fem (5) tävlande gymnaster.

Måltider utöver de som arrangören arrangeras ersätts ej. Ledarna förväntas bo med laget. Gymnasterna står själva för kostnaden av kost och logi samt halva resekostnaden. Om det finns särskilda önskemål eller omständigheter att beakta för att välja annat boende kan grupp/ledare äska särskilt om detta till styrelsen.

14. Arvode

Bålsta Gymnastikklubb vill ge ett arvode till alla ledare inom föreningen som tack för deras engagemang och tiden de lägger på träningarna. Arvodet är baserat på utbildningsnivå.

14.1 Arvodesnivåer

Ledare utan baskurs	20kr/h
Ledare med baskurs	30kr/h
Ledare med Truppgymnastik A	40kr/h
Ledare med Truppgymnastik B	60kr/h
Ledare med Truppgymnastik C	80kr/h
Ledare med Truppgymnastik D	100kr/h

Från och med HT2020 får de ledare som BGK utsett till huvudledare för barngrupper med mindre än 2 timmar träningstid/vecka ett tillägg på 400kr/termin för eget huvudansvar och 250kr/termin vid delat huvudansvar.

14.2 Vad kan man få ersättning för?

14.2.1 Träningstimmar

Ett timarvode betalas ut till varje ledare inom Bålsta Gymnastikklubb baserat på den utbildningsnivå ledaren har. Arvodet betalas ut på de antalet timmar som tränaren är aktiv.

Exempel: Ledare X är aktiv ledare i grupperna Trupp Silver och Trupp Guld.

Grupperna överlappar med 1h och tränar totalt två timmar var. Trupp Silver 13.00-15.00 och Trupp Guld 14.00-16.00. Ledare X får då arvode för totalt 3h 13.00-16.00, ledaren får inte arvode per grupp.

14.2.2 Milersättning

Vid resa till och från läger och tävlingar med bil kan ledare få ersättning för antalet mil. Milersättning för läger och tävling rapporteras i samband med arvodet i en speciell rapportering.

Alla ledare inom Bålsta Gymnastikklubb som har 2 mil eller längre enkel resa till träningshallen kan ansöka om milersättning för bilresa hem-träningshall. Styrelsen beslutar om du som ledare är beviljad reseersättning. Som ledare kan du ansöka genom att fylla i blanketten som finns på vår hemsida under --- som sedan skickas till styrelsen@balstagk.se Antalet totala mil under terminen rapporteras i samband med arvodesrapporteringen.

Detta skickas ut inför varje termin och en blankett ska fyllas i och skickas in till styrelsen@balstagk.se i samband med arvoderapporteringen.

14.2.3 Fika

Vid termins avslut kan ledare köpa fika till sin grupp. Varje grupp har en summa på 10kr/gymnast/termin att lägga på fika/blomma/frukt i samband med träning/tävling/läger/avslutning.

14.2.4 Läger

Vid läger får ledare arvode för hela lägertiden. Vi övernattning får ledare som ansvarar över och sover i samma lokal som gymnasterna ett tillägg som motsvarar 4 timmar arvode.

14.2.5 Utbildning

Resa till och från utbildning samt logi för det billigaste alternativet som erbjuds av arrangerande förening står Bålsta GK för. Vid enskild bokning av resa samt logi betalar ledaren själv och skickar sedan kvitto eller faktura vidare till ekonomi@balstagk.se

14.2.6 Tävling och Uppvisning

Ledare som är med gruppen under tävlingen eller uppvisningen får arvode för den exakta tiden som tävlingen eller uppvisningen avser dock ej mer än 5h/dag (oavsett regional eller riks). De ledare som bor med de aktiva på tävling på annan ort får ett tillägg om 4 timmar per natt.

Exempel 1: Ledare X är med trupperna Guld och Silver på tävling. Grupperna tävlar samma tävling och samma tid, kl. 10.00-16.00. X får då arvode för 5h, 10.00-15.00.

Exempel 2: Ledare X är med trupperna Guld och Silver på tävling. Grupperna tävlar på samma tävling men i olika klasser. Trupp Guld tävlar 8.00-12.00 och Trupp Silver tävlar kl. 12.00-16.00. Ledare X får då arvode för Trupp Guld 4h och för Trupp Silver 4h.

Exempel 3: Föreningen deltar på en rikstävling på annan ort. Föreningen ställer upp med ett lag som övernattar på annan ort två nätter. Ledaren får då arvode för 5h/dag samt 4h/natt.

14.2.7 Domare

Föreningen har ett fåtal utbildade domare. Alla domare som dömer för föreningens räkning får 500kr i arvode.

14.3 Rapportering och utbetalning

Rapportering och utbetalning av arvode sker i slutet av varje termin.

Arvodesrapporteringen sker i Sportadmins ledarapp. Arvodet betalas endast ut om rapporteringen skett i enhetlighet med våra riktlinjer samt person- och kontonummer är registrerat i Sportadmins ledarapp. Varje termin tillkommer en kostnad på 50kr vilket avser medlemsavgift. Inför terminsavslutning kommer mer information och instruktioner om arvodesrapportering skickas ut. Arvodet ska vara rapporterat senast 17 december på hösten och 16 juni på våren.

15. Inköp av material

Om du som ledare har ett förslag på ett redskap eller annat nödvändigt material för att utveckla verksamheten och träningarna följ då följande;

15.1 Inköp av billigare material

Definitionen av ”billigare material” i detta sammanhang är t.ex. plåster, extra tofsar, bandage, kylpåsar osv då kan du som ledare själv köpa in materialet och maila kvitto till ekonomi@balstagk.se

15.2 Inköp av redskap

Har du som ledare önskemål på nya redskap, litet till stort ska förfrågan skickas till inköpsansvarig i styrelsen, för information om nuvarande inköpsansvarig kontrollera hemsidan under ”Om klubben”- ”Styrelsen”. Ett tydligt mejl skickas till inköpsansvarig med information om vad som önskas, till exempel 5st rockringar 75cm, en satsbräda för barn och 10 hopprep som vanliga rep. Bifoga gärna bilder

och/eller länkar från en leverantör för att undvika missförstånd. Ansvarig tar sedan in offerter från olika leverantörer, vid pris över 5000kr kontrolleras inköpet med styrelsen för godkännande. Inköpsansvarig hör alltid av sig till den som skickat in önskemålet och återkopplar med besked.

16. Utbildningar

När du blir ledare inom Bålsta Gymnastikklubb får du efter en termin som aktiv ledare börja utbilda dig inom trupp gymnastik via gymnastikförbundet. Under denna punkt kommer vi informera om vad du får passa på med din utbildning, hur utbildningsstegen ser ut samt när i tid du får gå nästa utbildning. Utan utbildning får du som ledare passa på; ljushopp och X-hopp på trampett samt kullerbytta till mattberg. På tumbling/airfloor/airtrack får du passa på hjulning, kullerbytta, handvolt, rondat och flickis, däremot önskar vi att du som ledare går utbildning innan ni börjar utöva de svårare av dessa övningar. Nedan följer utbildningarna i den ordning som utbildningsstegen följs.

Vid intresse av att gå en utbildning kollar kansliet med huvudledare för gruppen som ledaren är aktiv i om gruppen är i behov av utbildningen för tillfället. Vid anmälan till utbildning får varje enskild deltagare ett informations mail från kansliet där förmåner och förpliktelser i samband med utbildning ska godkännas. Du som går en utbildning betald av Bålsta Gymnastikklubb förväntas vara kvar inom föreningen i minst 1 år efter avslutad utbildning, om du som ledare inte kan väntas vara kvar i föreningen kan du komma att bli återbetalningsskyldig.

16.1 Intro Svensk Gymnastik

Intro Svensk Gymnastik är en grundutbildning utbildning som alla ledare inom gymnastikförbundet måste genomföra för att få vidareutbilda sig. Utbildningen ska göras vartannat år och en registrering i systemet görs efter avslutad kurs.

16.1.1. Vad får jag som gått Intro Svensk Gymnastik passa på?

Efter avslutad kurs får du inte licens att passa på några nya övningar. Du har däremot skapat dig förutsättningar för att gå framtida utbildningar.

16.1.2 Hur anmäler jag mig till Intro Svensk Gymnastik?

Utbildningen kräver ingen anmälan från kantsliten. Ledaren hittar utbildningen genom att söka på Intro Svensk Gymnastik på till exempel Google, genomför kursen hemma och registrerar att den har genomförts.

16.1.3 När får jag gå utbildningen?

Utbildningen får du gå när du vill. Samma dag som du tackar ja till ett ledaruppdrag inom föreningen eller precis innan du ska boka in en utbildning. Bålsta Gymnastikklubbs rekommendationer är alla ledare oavsett ledarroll bör gå utbildningen för att få en grund inom Svensk Gymnastik.

16.2 Gymnastikens baskurs- träning och tävling

Gymnastikens baskurs- träning och tävling är en grundutbildning inom Svenska gymnastikförbundet. Utbildningen är till för att utveckla ditt ledarskap, skapa trygga träningsmiljöer, utbilda ledare i rörelseförståelse, gymnastikens rörelsemönster, hur en träning bör planeras samt barn och ungas fysiska och mentala utveckling.

Utbildningen kan genomföras både digitalt och på plats.

16.2.1. Vad får jag som gått Gymnastikens baskurs- träning och tävling passa på?

Efter avslutad kurs får du ingen specifik tränarlicens. Under utbildningen lär du dig viktig och värdefull kunskap om några av gymnastikens grundövningar till exempel kullerbytta, hjulning, ljushopp, piruettpreparation, handstående och landningar.

16.2.2 Hur anmäler jag mig till Gymnastikens baskurs- träning och tävling?

Du som är intresserad av att gå gymnastikens baskurs- träning och tävling klicka dig vidare på länken [HÄR](#) hitta ett datum som passar dig bäst och mejla datum+ utbildning+ plats till gymnastik@balstagk.se Du som ledare ska ALDRIG anmäla dig själv till en utbildning (förutom Intro Svensk Gymnastik).

16.2.3 När får jag gå utbildningen?

Du får gå utbildningen när du genomför Intro Svensk Gymnastik samt varit ledare inom Bålsta Gymnastikklubb i minst en (1) termin. Åldersgräns: Från de år du fyller 15.

16.3 Åldersanpassadträning för barn och unga

Utbildningen utgår från kunskapen om hur barn och ungas kroppar växer och hur detta påverkar deras fysiska förmåga och motoriska färdigheter. Kursen är en digital utbildning som genomförs när du vill.

16.3.1. Vad får jag som gått Åldersanpassadträning för barn och unga passa på?

Utbildningen är ingen utbildning där du får kunskap om teknik och träningsmetodik därför får du ingen utökad licens vid denna utbildning.

16.3.2 Hur anmäler jag mig till Åldersanpassadträning för barn och unga?

Du som är intresserad av att gå Åldersanpassadträning för barn och unga skicka ett mejl till gymnastik@balstagk.se så anmäler kansliet dig och en länk kommer skickas till din mejl. Du som ledare ska ALDRIG anmäla dig själv till en utbildning (förutom Intro Svensk Gymnastik).

16.3.3 När får jag gå utbildningen?

Du får gå utbildningen efter avslutas baskurs- tränings och tävling samt varit aktiv ledare under en period av tre (3) månader.

16.4 Truppgymnastik A

Truppgymnastik A är den första av gymnastikförbundets utbildningar för teknik och metodik inom truppgymnastik. Utbildningen går igenom alla truppgymnastikens grenar; trampett, tumbling och fristående. Utbildningen hjälper även dig som tränare att få grundläggande kunskap inom passningsteknik samt att variera träningen med nya inspirerande övningar/stationer.

16.4.1. Vad får jag som gått Truppgymnastik A passa på?

Du som gått Truppgymnastik A och fått kursen godkänd får passa på. Handvolt-volt (upp till sträckt position), rondat flickis salto samt startvolter på tumbling/airfloor/airtrek. På trampett får du som genomfört utbildningen med godkänt genomförande passa på; överslag och rondat på bord, fria rotationer utan skruv (valfri position). Du får däremot inte passa på dessa övningar på trampolinen utan utbildningen ”Trampolin och hjälpredskap” mer info om det kursen finner du nedan.

16.4.2 Hur anmäler jag mig till Truppgymnastik A?

Du som är intresserad av att gå Truppgymnastik A klicka dig vidare på länken [HÄR](#) hitta ett datum som passar dig bäst och mejla datum+ utbildning+ plats till gymnastik@balstagk.se Du som ledare ska ALDRIG anmäla dig själv till en utbildning (förutom Intro Svensk Gymnastik).

16.4.3 När får jag gå utbildningen?

Du som har genomfört Intro Svensk Gymnastik, Gymnastikens baskurs- träning och tävling samt Åldersanpassadträning för barn och unga och har varit aktiv ledare inom föreningen minst 3-6 månader efter avslutad baskurs har möjlighet att gå utbildningen Truppgymnastik A. Åldersgräns: Från de år du fyller 15.

16.5 Gymnastikens ledarskap

Utbildningen är en ledarskapsutbildning som bygger på att skapa trygga och tydliga lärandemiljöer där de aktiva får möjlighet att utveckla sin inre motivation och självständighet. Utbildningen kan genomföras både digitalt och på plats.

16.5.1. Vad får jag som gått Gymnastikens ledarskap passa på?

Utbildningen är en teoriutbildning och ger därför inte licens för någon övning.

16.5.2 Hur anmäler jag mig till Gymnastikens ledarskap?

Du som är intresserad av att gå Gymnastikens ledarskap klicka dig vidare på länken [HÄR](#) hitta ett datum som passar dig bäst och mejla datum+ utbildning+

plats till gymnastik@balstagk.se Du som ledare ska ALDRIG anmäla dig själv till en utbildning (förutom Intro Svensk Gymnastik).

16.5.3 När får jag gå utbildningen?

Du får gå denna utbildning efter avslutad och godkänd Truppgymnastik A

16.6 Styrka, rörlighet och fysiologi

Utbildningen ger dig en grundläggande kunskap inom anatomi och fysiologi. Kursen ger dig kunskap om, och förståelse för muskler och deras respons på olika typer av träning, uppvärmning och rörlighetsträning samt konkret medskick hur du använder dig av kunskapen i din roll som ledare. Utbildningen görs på distans, var och när du vill.

16.6.1. Vad får jag som gått Styrka, rörlighet och fysiologi passa på?

Utbildningen är en teoriutbildning och ger därför inte licens för någon övning.

16.6.2 Hur anmäler jag mig till Styrka, rörlighet och fysiologi?

Du som är intresserad av att gå Styrka, rörlighet och fysiologi skicka ett mejl till gymnastik@balstagk.se så anmäler kansliet dig och en länk kommer skickas till din mejl. Du som ledare ska ALDRIG anmäla dig själv till en utbildning (förutom Intro Svensk Gymnastik).

16.6.3 När får jag gå utbildningen?

Du får gå denna utbildning efter avslutad och godkänd Truppgymnastik A

16.7 Truppgymnastik redskap B

I utbildningen Truppgymnastik redskap B får du kunskap om teknik och metodik inom truppgymnastik. Du introduceras till skruvar, dubbelvolter, whipback samt fler övningar på bordet.

16.7.1. Vad får jag som gått Truppgymnastik redskap B passa på?

Du som genomfört utbildningen med ett godkänt resultat får passa på frivolt-frivolt, whipback, frivolt med skruv, startvolt 360°, salto med skruv på tumbling

samt dubbelfrivolt till rygg, skruvar i olika positioner, petrik och överslag-skruv på trampett. Du får däremot inte passa på dessa övningar på trampolinen utan utbildningen "Trampolin och hjälpredskap" mer info om det kursen finner du nedan.

16.7.2 Hur anmäler jag mig till Truppgymnastik redskap B?

Du som är intresserad av att gå Truppgymnastik redskap B klicka dig vidare på länken [HÄR](#) hitta ett datum som passar dig bäst och mejla datum+ utbildning+ plats till gymnastik@balstagk.se Du som ledare ska ALDRIG anmäla dig själv till en utbildning (förutom Intro Svensk Gymnastik).

16.7.3 När får jag gå utbildningen?

Du som har ett godkänt resultat från Truppgymnastik A, genomfört Gymnastikens ledarskap, Styrka, rörlighet och fysiologi samt varit aktiv ledare i minst sex (6) månader efter godkänd Truppgymnastik A-utbildning får anmäla sig till Truppgymnastik redskap B. Åldersgräns: Från de år du fyller 16.

16.8 Truppgymnastik fristående B

I kursen Truppgymnastik fristående B får du kunskap om hur ett program skapas och tränas. Kunskapen i kursen ska ge dig inspiration och förslag på olika sätt att träna på koreografi och svårighetsmoment genom grundläggande rörelseskolning och rörelseskolningsprogram med fokus på olika svårighetsmoment. Du får också verktyg om hur sekvenser kan växa fram till en koreografi, och hur en koreografi kan anpassas och utvecklas.

16.8.1. Vad får jag som gått Truppgymnastik fristående B passa på?

När du genomgått utbildningen Truppgymnastik fristående B får du ingen licens för att passa på övningar däremot får du kunskap om hur du ska lära ut ett flertal svårigheter.

16.8.2 Hur anmäler jag mig till Truppgymnastik fristående B?

Du som är intresserad av att gå Truppgymnastik fristående B klicka dig vidare på länken [HÄR](#) hitta ett datum som passar dig bäst och mejla datum+

utbildning+ plats till gymnastik@balstagk.se Du som ledare ska ALDRIG anmäla dig själv till en utbildning (förutom Intro Svensk Gymnastik).

16.8.3 När får jag gå utbildningen?

Du som har ett godkänt resultat från Truppgymnastik A, genomfört Gymnastikens ledarskap, Styrka, rörlighet och fysiologi samt varit aktiv ledare i minst sex (6) månader efter godkänd Truppgymnastik A-utbildning får anmäla sig till Truppgymnastik fristående B. Åldersgräns: Från de år du fyller 16.

16.9 Biomekanik

Utbildningen biomekanik utgår från hur olika fysiska lagar och krafter påverkar kroppens rörelser. Med förståelse för biomekanik skapar du sig bättre förutsättningar att tillsammans med de aktiva förstå, förklara och förändra övningar och rörelser.

16.9.1. Vad får jag som gått Biomekanik passa på?

Utbildningen är en teoriutbildning och ger därför inte licens för någon övning.

16.9.2 Hur anmäler jag mig till Biomekanik?

Du som är intresserad av att gå Biomekanik skicka ett mejl till gymnastik@balstagk.se så anmäler kansliet dig och en länk kommer skickas till din mejl. Du som ledare ska ALDRIG anmäla dig själv till en utbildning (förutom Intro Svensk Gymnastik).

16.9.3 När får jag gå utbildningen?

Du får gå denna utbildning efter avslutad och godkänd Truppgymnastik redskap/fristående B

16.10 Truppgymnastik redskap C

I utbildningen Truppgymnastik redskap C får du kunskap om teknik och metodik inom truppgymnastik. Du fortsätter utveckla sin kompetens inom dubbla volter, både framåt och bakåt samt med skruvar. I takt med att gymnasterna lär sig svårare övningar kan

olika typer av mentala spärrar och blockeringar dyka upp, därför får du information om möjliga lösningar.

16.10.1. Vad får jag som gått Truppgymnastik redskap C passa på?

Du som genomfört utbildningen med ett godkänt resultat får passa på allt från föregående utbildning samt dubbelsalto, dubbelsalto med 360°, dubbel frivolt till stå, dubbel frivolt upp till 540° skruv, tsukahara och tsukahara 360° samt kasamatsu, överslag-volt och överslag-volt upp till 540° skruv. Du får däremot inte passa på dessa övningar på trampolinen utan utbildningen ”Trampolin och hjälpredskap” mer info om det kursen finner du nedan.

16.10.2 Hur anmäler jag mig till Truppgymnastik redskap C?

Du som är intresserad av att gå Truppgymnastik redskap C klicka dig vidare på länken [HÄR](#) hitta ett datum som passar dig bäst och mejla datum+ utbildning+ plats till gymnastik@balstagk.se Du som ledare ska ALDRIG anmäla dig själv till en utbildning (förutom Intro Svensk Gymnastik).

16.10.3 När får jag gå utbildningen?

Du som har fått godkänt resultat från Truppgymnastik redskap B, genomfört biomekanik, aktivt använt din utbildning till din grupp samt varit aktiv ledare i minst tio (10) månader efter godkänd Truppgymnastik redskap B-utbildning får anmäla sig till Truppgymnastik redskap C. Åldersgräns: Från de år du fyller 18år.

16.11 Idrottspsykologi

Kursen idrottspsykologi är till för dig som är aktiv ledare för gymnaster från 13 år och uppåt och har ett uttalat mål med sin träning och tävling. Utbildningen tar upp ämnen som att upprätthålla och utveckla självförtroende, oro, reglera spänningsnivån och koncentrationen.

16.11.1. Vad får jag som gått Idrottspsykologi passa på?

Utbildningen är en teoriutbildning och ger därför inte licens för någon övning.

16.11.2 Hur anmäler jag mig till Idrottspsykologi?

Du som är intresserad av att gå Idrottspsykologi klicka dig vidare på länken [HÄR](#) hitta ett datum som passar dig bäst och mejla datum+ utbildning+ plats till gymnastik@balstagk.se Du som ledare ska ALDRIG anmäla dig själv till en utbildning (förutom Intro Svensk Gymnastik).

16.11.3 När får jag gå utbildningen?

Du får gå denna utbildning efter avslutad och godkänd Truppgymnastik redskap C

16.12 Truppgymnastik redskap D

I utbildningen Truppgymnastik redskap D får du kunskap om teknik och metodik inom truppgymnastik. Du fortsätter att bygga på övningar som du gått igenom i tidigare kurser. Kursen innehåller de mest avancerade övningarna som tränas på idag på tumbling och trampett.

16.12.1. Vad får jag som gått Truppgymnastik redskap D passa på?

Du som genomfört utbildningen med ett godkänt resultat får passa på allt från föregående utbildning samt Dubbelsalto i transition med skruv, dubbelsalto med multipla skruvar, dubbel frivolt med multipla skruvar, överslag-volt med multipla skruvar samt dubbelvolt med skruvar, tsukahara 720° och kasamatsu 360° samt dubbelvolt med skruvar, trippelvolt med skruv, trippelsalto samt trippelsalto med skruv samt kvadrupel frivolt med skruv. Du får däremot inte passa på dessa övningar på trampolinen utan utbildningen ”Trampolin och hjälpredskap” mer info om det kursen finner du nedan.

16.12.2 Hur anmäler jag mig till Truppgymnastik redskap D?

Du som är intresserad av att gå Truppgymnastik redskap D klicka dig vidare på länken [HÄR](#) hitta ett datum som passar dig bäst och mejla datum+ utbildning+ plats till gymnastik@balstagk.se Du som ledare ska ALDRIG anmäla dig själv till en utbildning (förutom Intro Svensk Gymnastik).

16.12.3 När får jag gå utbildningen?

Du som har fått godkänt resultat från Truppgymnastik redskap C, genomfört idrottspsykologi, aktivt använt din utbildning till din grupp samt varit aktiv ledare i minst ett (1) år efter godkänd Truppgymnastik redskap C-utbildning får anmäla sig till Truppgymnastik redskap D. Åldersgräns: Från de år du fyller 18år.

16.13 Trampolin som hjälpredskap

Trampolin som hjälpredskap är till för dig som är tränare i en hall där en trampolin används. Utbildningen öppnar upp möjligheten att nyttja trampolinen som hjälpredskap fullt ut. Man får lära sig om trampolinens egenskaper.

16.13.1. Vad får jag som gått trampolin som hjälpredskap passa på?

Med utbildningen trampolin som hjälpredskap får du passa på de volter och övningar som du lärt dig under dina tidigare utbildningar på trampolinduken, utan denna utbildning får du endast passa på volter ut från trampolinen men inte övningar på trampolinduken.

16.13.2 Hur anmäler jag mig till Trampolin som hjälpredskap?

Du som är intresserad av att gå Trampolin som hjälpredskap skicka ett mejl till gymnastik@balstagk.se så anmäler kansliet dig och en länk kommer skickas till din mejl. Du som ledare ska ALDRIG anmäla dig själv till en utbildning (förutom Intro Svensk Gymnastik).

16.13.3 När får jag gå utbildningen?

Du som har gått Gymnastikens baskurs- träning och tävling och planerar att gå Truppgymnastik A får gå utbildningen. Åldersgräns: Från de år du fyller 15.

17. Kontakt

Om du har frågor eller synpunkter på innehållet eller om du anser att det saknas innehåll i denna handbok för ledare kontakta då kansliet på gymnastik@balstagk.se

Vill du komma i kontakt med styrelsen mejla då styrelsen@balstagk.se