

Höganäs Gymnastikförening & Agenda 2030

Inledning

Höganäs Gymnastikförening vill bidra till ett mer hållbart samhälle genom att aktivt arbeta med FN:s globala mål enligt Agenda 2030. Genom vår verksamhet kan vi göra stor skillnad – både för våra medlemmars hälsa och för ett inkluderande och miljövänligt samhälle. Denna handlingsplan beskriver konkreta åtgärder kopplade till utvalda mål, anpassade för vår verksamhet i Höganäs kommun, med målsättningen att nå dessa inom en 3 års period.

Prioriterade globala mål

Mål 3: God hälsa och välbefinnande

Här kan vi som gymnastikförening vara en viktig del genom att erbjuda inkluderande träning för alla åldrar – främja fysisk och psykisk hälsa genom regelbunden rörelse.

- Utbilda ledare i psykisk hälsa och trygg idrottsmiljö. Bland annat "Ledare som lyssnar" utbildning via RF sisu från folkhälsomyndigheten bidrar till ungas psykiska hälsa genom att skapa en trygg miljö där de känner sig hörda och sedda. Det stärker ledare i att tidigt uppmärksamma signaler på ohälsa. Även i akut omhändertagande för att kunna känna sig trygg och agera rätt i en akut situation.
- "Snackisar" också via RF Sisu ger yngre ledare och aktiva språk och trygghet att prata om svåra ämnen.
- Arbeta skadeförebyggande och se till att träning sker på ett säkert och hälsosamt sätt och öka rörelseglädje
- Införa trivselenkäter för barn/ungdomar varje termin samt ha en trivselbrevlåda i hallen där de kan lämna anonyma brev.
- Införa en trygghetsplan och en handlingsplan för barn som far illa
- Skapa en lounge i hallen som en trygg plats för vila, läsläsning och gemenskap. Loungen främjar psykiskt välmående genom att vara en trygg plats att vistas på före/efter träning.
- Intervjua elitgymnast om kost för att främja sunda attityder kring kost och matvanor. Vilket ökar medvetenhet om näring och främjar sunda attityder kring mat, prestation och kropp.

- Att det ska finnas hobbygrupp med fokus på rörelseglädje utan tävlingskrav både för vuxna och barn
- Införa 65 + träning

Mål 4: God utbildning för alla

- Använd loungen som ett studiestödande utrymme med möjlighet att göra läxor
- Erbjud lärande tillfällen i hälsa, kost, hållbarhet inom träning samt fysioterapeut samarbete och föreläsning.
- Fortbilda ledare regelbundet i värdegrundsfrågor och pedagogik
- Fortbilda ledare i akut omhändertagande
- Genom att utbilda unga ledare i att lyssna och möta barn och ungdomar stärker ni det informella lärandet.
- Skapa en lärande miljö där yngre ledare får ansvar och växer i sin roll.

Mål 5: Jämställdhet

- Rekrytera aktivt både kvinnor och män som ledare
- Använda könsneutral kommunikation i föreningens material och sociala medier
- Arbeta mot stereotyper könsroller inom sporten.
- Båda satsningarna med "snackisar" samt "ledare som lyssnar" lyfter allas rätt att bli lyssnade på och bemötta med respekt, oavsett kön, bakgrund eller ålder och de främjar ett inkluderande ledarskap där alla röster är lika mycket värda.

Mål 10: Minskad ojämlikhet

- Erbjud prova-på-veckor och ha låg tröskel för nya att börja

- Samverka med skolor och kommunen för att nå fler barn och unga via bland annat olika evenemang i kommunen.
- Loungen gör det möjligt att vara delaktig även utanför träning och tävling

Mål 12 & 13: Hållbar konsumtion och klimat

- Anordna bytardagar för gymnastikkläder och redskap
- Använda hållbara material och minimera engångsartiklar på evenemang

Mål 16: Fredliga och inkluderande samhällen

- Främja en trygg och inkluderande miljö, fri från mobbning och diskriminering.
- Jobba aktivt med värdegrundsarbete och skapa en ledarkultur med omtanke
- Inför mentorskap mellan ledare – stötta varandra. Att yngre gymnaster har möjlighet att vara hjälptränare.
- Ha en trygg plats för att lyfta svåra situationer (t.ex. via ledarträffar eller anonym enkät).
- Tydliga rutiner för hantering av kränkningar eller oro för barns mående.

Sammanfattande handlingsplan

Dokumentet är ett levande verktyg och ska följas upp löpande inom föreningen.

Sammanfattande Handlingsplan – Agenda 2030

Höganäs Gymnastikförening – Översikt av mål och åtgärder med tidsramar.

Mål	Åtgärd	Tidsram	Ansvarig	Uppföljning
Mål 3	Utbilda ledare i psykisk hälsa och trygg idrott	VT 2026 och framåt	Utbildningsansvarig samt Agenda 2030 ansvariga	Utvärdering kurs
Mål 3	Införa trivselenkäter + brevlåda	HT 2025	Ledare i grupperna och styrelse	Terminsvis utvärdering
Mål 3	Införa trygghetsplan och handlingsplan	VT + HT 2026	Styrelsen	Fastställande i styrelseprotokoll
Mål 3	Skapa lounge för vila och gemenskap	Avslutad 2025	Styrelsen	Användningsgrad
Mål 3	Intervjua elitgymnast om kost	VT 2026	Agenda 2030 ansvarig	Spridning och feedback från grupper
Mål 3	Hobbygrupp för rörelseglädje	Pågående	Ledaransvarig	Antal deltagare, utvärdering
Mål 4	Använd lounge för läsläsning	Pågående 2025	Styrelse	Feedback från medlemmar
Mål 4	Hälsa/kost-föreläsningar + samarbete med fysioterapeut	Pågående 2025-2026	Agenda 2030 ansvariga	Deltagande och utvärdering
Mål 4	Fortbildning i värdegrund och pedagogik	Årligen	Styrelsen	Deltagarlistor
Mål 5	Rekrytera kvinnor/män som ledare	2025 och framåt	Grupp/truppsansvariga	Utvärdering
Mål 5	Könsneutral kommunikation	Löpande	Kommunikationsansvarig	Granskning av material
Mål 10	Prova-på-veckor	Löpande	Kanslist	Deltagande och medlemskap
Mål 10	Evenemang med skolor/kommun	Löpande	Evenemangsansvariga	Utvärdering per event
Mål 12/13	Bytardagar för kläder/redskap	VT 2026+ HT2026 samt årligen	Styrelsen	Antal deltagare
Mål 12/13	Minimera engångsartiklar	Löpande	Styrelsen/caféansvarig	Checklista evenemang

Mål 16	Trygg och inkluderande miljö	Löpande	Alla ledare	Terminsvis utvärdering
Mål 16	Mentorskap och hjälpledare	Löpande	Grupp/truppsansvariga	Antal deltagare, feedback
Mål 16	Trygg plats att lyfta svåra situationer	VT 2026	Styrelsen	Användning och trygghetsenkät
Mål 16	Rutiner vid kränkning/oro för barn	VT 2026	Trygghetsansvarig/Agenda 2030 ansvariga/Styrelsen	Dokumenterade rutiner
Mål 3	Införa 65 + träning	VT 2026	Styrelsen, gruppansvarig	Antal deltagare, utvärdering