



En del av



Innehållsförteckning

Ljungby Gymnastikklubbs historia 3

Ljungby Gymnastikklubbs värdegrund 4

Krisplanering 7

Arvode 9

Ljungby Gymnastikklubbs policies 10

Svensk Gymnastiks värdegrund 14

Ljungby Gymnastikklubbs historia

Ljungby Gymnastikklubb bildades, enligt uppgift hämtade från Smålands idrottsförbunds anteckningar, den 15 september 1925. Från de första årens verksamhet finns endast anteckningar från muntliga uppgifter berättade av en äldre generation som kände till något om verksamheten. Namnet på klubben var ända fram till 1953, Ljungby Kvinnliga Gymnastikklubb. På 50-talet startade även pojkarna med gymnastik och klubben bytte namn till Ljungby Gymnastikklubb. Initiativet att starta klubben 1925 togs av Anna Hjelmqvist, då pensionerad gymnastikdirektör, Annie Bergström och Helga Samuelsson. Förutom dessa tre som bildade styrelse var det ytterligare ett 10-tal som anslöt sig till klubben vid starten.

Det första problemet som den nystartade klubben fick ta del av av lokalfrågan. Den enda lokal i Ljungby som var lämplig för gymnastik var folkskolans lokal som låg vid församlingshemmet. Efter en tid lyckades man få hyra denna lokal, delvis beroende på att några av köpingens kända damer var anslutna. Den gymnastik som främst utövades var den fristående gymnastiken efter gammalt Lingmönster.

Ur "Ljungby Gymnastikklubb - 75 år i gymnastikens tjänst"
Av Malin Karlsson

Ljungby Gymnastikklubbs värdegrund

Vision:

Ljungby Gymnastikklubb är en växande förening som satsar framåt, mot utveckling och nya utmaningar.

Vår verksamhet ska genomsyras av följande kärnvärden: Glädje och gemenskap, där vi gläds tillsammans, åt både vår egen och andras framgång. Ledare, gymnaster och föräldrar ska hjälpas åt att skapa en miljö där alla känner sig sedda och välkomna.

Utveckling och engagemang, där gymnasternas egna förutsättningar och ambitionsnivå ligger i fokus. Genom att aktivt dela med oss och ta emot kunskap kan alla medlemmar i föreningen växa.

Trygghet och respekt, där vi visar förståelse för varandra i föreningen, inte bara mot tränare och gymnaster utan även föräldrar. Vi är goda förebilder och respekterar allas lika värde och alla ska behandlas rättvist.

Allmänna regler:

- Långt hår ska vara uppsatt i tofs för att undvika skador.
- Inga smycken är tillåtna under träning.
- Man gympar barfota eller med gymnastikskor, inga strumpor pga halkrisk.
- Alla ska vara snälla mot varandra. All form av mobbning är oacceptabelt och ska tas om hand direkt via meddelande till styrelsen.
- Om föräldrar vill titta på träningen ska man vara ombytt och beredd att assistera ledarna .
- Gymnasterna får inte vara i hallen utan någon ledares uppsikt och om gymnasterna är på plats innan ledarna måste de vänta i omklädningsrummet.
- Gymnasterna får inte använda redskapen utan ledarens uppsikt.
- Gymnasterna lyssnar på sina ledare.
- Hämtning/lämning ska ske på stora parkeringen och barnen går över skolplanen. Föräldrar ser till att barnen kommer in i hallen. Vid cykling, ställ cykeln på anvisad cykelparkering. Barn som cyklar till träning är försäkrade.

Som ledare i Ljungby Gymnastikklubb ska jag:

- erbjuda alla gymnaster en lärorik och trygg miljö.
- vid träning utgå från varje gymnasts egna förutsättningar.
- stötta alla gymnaster genom engagemang och uppmuntran.
- ta ansvar för gymnasternas säkerhet, hälsa och välmående i samband med träning.
- lära gymnasterna en god teknik och bana in övningar genom god grundteknik och sidostationer, för att undvika tunga lyft.
- lära ut övningar som både ledaren och gymnasten kan behärska. Gå inte för snabbt fram, teknik går alltid före svårighet.
- gå nödvändiga utbildningar för att kunna lära ut på ett säkert sätt.
- närvara på ledarmöten.
- vara en god förebild och representant för föreningen utåt genom att uppföra mig på ett bra och positivt sätt.
- bara använda mobilen då den är nödvändig i träningen.
- hålla mig informerad om vad som händer i föreningen genom mail, hemsida och Facebook. Svara på mail så fort jag kan.
- ta avstånd från alla former av doping, fusk och droger.
- hjälpa andra ledare i föreningen genom att dela med mig av kunskap och hoppa in som ersättare när jag kan.
- ha en positiv syn på uppvisningar, tävlingar och övriga evenemang.

Som gymnast i Ljungby Gymnastikklubb ska jag:

- vilja gå på gymnastik
- vara en bra kamrat som stöttar i med- och motgångar
- vara ärlig mot andra gymnaster och mina ledare
- vara stolt över att tillhöra LGK och vara en god förebild och representant för föreningen genom att uttrycka mig på ett bra och positivt sätt
- göra mitt bästa vid träningar efter mina egna förutsättningar
- uppträda sportsligt gentemot lagkamrater och medtävlanden på tävlingar
- ta avstånd från alla former av doping, fusk och droger
- respektera ledarna och deras ledarskap

Som förälder i Ljungby Gymnastikklubb ska jag:

- vara en förebild för mina och andras barn gällande uppförande och språkbruk i samband med verksamheten.
- stötta mina och andras barn genom uppmuntran och engagemang.
- stödja och hjälpa till i föreningen vid t.ex. tävlingar och andra arrangemang.
- ta avstånd från alla former av doping, fusk och droger.

Vid träningen

- Ledare ordnar en ersättare i god tid vid förhinder. Ingen ledare ska vara ensam i hallen.
- Ledaren kommer först och går sist vid träningen.
- Ledaren anpassar träningen efter gruppens behov.
- Ledaren är alltid förberedd till träningen och har gjort en plan.
- Ledaren samlar alla gymnaster i början av träningen för närvaro och genomgång av träningens upplägg.
- Ledaren förklarar sidostationer noggrant och varför de är viktiga.

- Ledaren ser till att göra en målsättning för sin grupp. Diskutera gärna med gymnasterna.
- Våga vara flexibel och uppmuntra gymnasterna.
- Ledaren har uppsikt för vad som händer i omklädningsrummet före och efter träning. Om någon behandlas illa innan, under eller efter träning ska det tas upp med styrelsen.
- Ledaren ska se till att alla redskap ställs in på sin plats i redskapsrummet.
- Ledaren ansvarar för att redskapsrummet och övriga skåp är låsta när man lämnar hallen.
- Ledaren ska fylla i närvaro i Sportadmin varje träning.
- Ledarna ska dela med sig av sina kunskaper och lära av varandra.

Vid tävling

- Planera in tävlingarna i god tid, så att eventuella samresor kan ordnas med andra grupper.
- Samråda med tävlingsansvarig om vem som anmäler till tävlingen samt meddela hur många gymnaster, lag och ledare som ska delta.

Vid utbildning

- Ledaren ansvarar för att gå utbildningar för att få den kunskap som krävs för att kunna lära ut rätt teknik och på ett säkert sätt.
- Samråda med utbildningsansvarig om vem som anmäler till utbildningarna.
- Vara en god förebild och representant för föreningen utåt genom att uppföra mig på ett bra och positivt sätt.
- Reseersättning ges vid resa med egen bil 18,50 kr/mil. Vid tågresor lämnas biljett in.

Krisplanering

Syftet är:

- Att skapa en krismedveten beredskap inför oväntade allvarliga händelser för att minimera risken för kaos och fler olyckor.
- Att omhänderta dem som drabbats av olyckor eller andra allvarliga händelser så effektivt och humant som möjligt.
- Att motverka stress för inblandade.
- Att genom snabbt och tydligt agerande minimera risken för spekulationer.

Förebyggande åtgärder

- Inventera olycksrisker i den löpande verksamheten och vid nya arrangemang. Felaktiga redskap ska rapporteras till styrelsen som sedan tar det vidare till kommunen.
- Inventera förbandsväska regelbundet.
- Kontrollera skyddsanordningar och säkerhetsföreskrifter vid arrangemang.
- Informera samtliga inblandade ledare och vid behov aktiva om säkerhetsföreskrifter och skyddsanordningar vid arrangemang.
- Informera publik om säkerhetsanordningar och föreskrifter.
- Kontrollera övriga säkerhetsrutiner och anordningar. Protokollför alltid inspektioner då det är mycket viktigt att kunna bevisa genomförda säkerhetsrutiner efter en olycka.
- Kontrollera utrymningsplaner. Genomför brandövning årligen.

Försäkringsskydd

Riksidrottsförbundets Grundförsäkring via Folksam omfattar ledare, tränare och funktionärer. Försäkringen ersätter nödvändiga och skäliga kostnader i samband med olycksfall eller akut sjukdom avseende läkekostnader, merkostnader för kost och logi, tandbehandlingskostnader samt merutgifter för hemtransport vid resa. Föreningen har också licensförsäkringar som omfattar olycksfall i utövandet av idrott och färden till och från aktiviteterna. Vid resor skyddas utövarna av sina hemförsäkringar. Dessa försäkringar omfattar dock inte allt. Tänk på att medlemmar endast omfattas av ovanstående försäkringar. Detta innebär bland annat att deltagare i "prova på aktiviteter" inte är försäkrade, vid sådana tillfällen måste särskild försäkring tecknas.

Vid olycka

- Vid allvarlig olycka ansvarar huvudledaren för arbetsfördelningen och utser en eller två personer som tar hand om den skadade. Lämna inte den skadade ensam!
- Flytta inte på den skadade om det gäller nack eller ryggskada. Flytta den skadade så lite som möjligt.
- En person larmar och möter räddningsfordon samt informerar anhöriga.
- En person tar hand om de övriga i gruppen som inte bör vara i närheten och informerar vad som hänt. Ge god tid för frågor och samtal.
- Smärta är en upplevelse och låt den skadade uttrycka det fritt. Använd inte fraser som "det här är inte så farligt" utan visa att ni lyssnar.
- Om föräldrarna inte hinner anlända till platsen följer huvudledaren med till sjukhuset och visar stöd. Lämnar sitt telefonnummer till föräldrar för att höra av sig senare.
- Håll kontakt inom gruppen efteråt och informera så fort det finns nya uppgifter. Stötta varandra.
- Hänvisa alla frågor från massmedia till Ljungby Gymnastikklubbs ordförande.
- Om skada uppkommit i Ljungby Gymnastikklubbs verksamhet ska den skadade ges en skadeanmälan att fyllas i av den skadade samt av representant ur föreningens styrelse.

Rån, inbrott och hot

Föreningen bedriver kioskförsäljning där kontanter är i rörelse. Vid rån kontakta alltid polis. Stäng lokalen och samla vittnen. Tänk på att drabbade personer kan få svåra reaktioner efter händelsen. Vid inbrott ska polisanmälan göras. Hot mot medlemmar, ledare, anställd eller egendom ska polisanmälas.

Polisförhör

Polisen har ansvaret att utreda om ett brott har begåtts vid olyckor, rån eller överfall. Att vara vittne till en allvarlig olycka är oftast en stor påfrestning. Den som blir kallad till förhör har rätt att ta med sig en person som stöd under förhöret. Underrätta övriga inblandade eller förening om uttalande.

Kontaktuppgifter vid olycka

Larm 112	Brånskande vård, polis, brand
Närmaste akutsjukhus	Tel: 0372-58 51 00 Kyrkogatan 2, Ljungby
Polis, ej brånskande	Tel: 114 14
Folksam	Tel: +46-8772 60 00 E-post: folksam.sport@folksam.se 106 60 Stockholm, Sweden

Arvode

Arvodesbelopp

Styrelsearbete	4000 kr/år
Utan baskurs	45 kr/timme
Med baskurs	55 kr/timme
Med trupp A	65 kr/timme
Med trupp B	80 kr/timme
Med trupp C	90 kr/timme
Jul/våruppvisning	100 kr
Ledarmöte	60 kr
Tävling	100 kr

Med timmar menas den tiden som är utsatt på schemat. Arvodet administreras via Sportadmin och det är därför viktigt att lägga in aktiviteter och rapportera närvaro. Arvodet utbetalas efter varje termin. Om man har några synpunkter kan man kontakta Henrik Follin.

Ledare som har egna barn i sin grupp betalar ingen träningsavgift.

Ledare som har barn i andra grupper har 25% rabatt på träningsavgiften.

Ljungby Gymnastikklubbs policies

Etik, jämställdhet och integration

Ljungby gymnastikklubb är en ideell förening för barn och ungdomar som vill träna och tävla i gymnastik. I vår verksamhet är alla välkomna oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön eller sexuell läggning samt fysiska eller psykiska förutsättningar. Vi utformar vår verksamhet så att den ger alla som deltar en kamratlig och trygg social gemenskap.

Ljungby Gymnastikklubb ska därför verka för:

- att god social gemenskap, positiv idrottsanda och respekt för att allas lika värde främjas.
- att alla har likvärdiga möjligheter att delta i och utvecklas inom vår idrott.
- att öka intresset för att träna gymnastik hos pojkar. Ca 80 % av alla aktiva inom Svenska Gymnastikförbundet är flickor.
- att öka intresset för gymnastik bland barn och ungdomar med invandrarbakgrund.

Mobbning, diskriminering, sexuella trakasserier

All form av mobbning och diskriminering är oacceptabelt och om det uppfattas ska det meddelas till styrelsen som sedan hanterar det.

Utdrag ur belastningsregistret

Lämnas av varje ny ledare därefter hanteras detta automatiskt i sportadmin genom att det kommer påminnelse om att detta ska visas upp vartannat år.

Alkohol, dopning och droger

Ljungby Gymnastikklubb vill bedriva vår idrott så att den utvecklar barn och ungdomar positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt. Vid deltagande i Ljungby Gymnastikklubbs olika verksamheter vill vi verka för att barn och ungdomar får lära sig att värna om sin kropp samt i föreningen möta ledare och äldre aktiva som fungerar som positiva förebilder. Vid påträffande av brott mot policyn hålls samtal med den berörda för att påminna om policyn.

Därför har vi tagit fram följande riktlinjer gällande alkohol, dopning och droger:

- Våra ledare ska vara positiva förebilder. Våra barn gör som vi gör, inte som vi säger.
- Vår verksamhet bedrivs i rök- och drogfria lokaler.
- Att ingen alkohol får förekomma, varken bland ledare eller aktiva, i samband med verksamhet för barn och ungdomar, t ex träningsläger eller tävlingar.
- Att ingen alkohol får serveras vid sammankomster inom föreningen där ledare är under 18 år.
- I samband med ledarträffar upplysa och påminna om vår policy för alkohol, dopning och droger.

- Ljungby Gymnastikklubb tar starkt avstånd från alla former av dopning och droger.

Trafikpolicy

Vid transporter av föreningens barn och ungdomar till aktiviteter, tävlingar och övriga engagemang har Ljungby Gymnastikklubb följande policy.

- Alla medlemmar ska bockas av både före avresa och hemresa.
- Vid transport i föräldrars/ledares bil gäller följande:
 - Inte fler personer i fordonet än vad fordonet är gjort för.
 - Alla i bilen ska vara bältade.
 - Lasta bilen efter omdöme. Se till att inga lösa föremål kan flyga omkring.

Integritetspolicy för Ljungby Gymnastikklubb

Föreningen Ljungby Gymnastikklubb (802467-8735) Adress: Strömgatan 18, 341 41 Ljungby, är personuppgiftsansvarig för behandlingen av personuppgifter som sker inom ramen för föreningens verksamhet.

Ljungby Gymnastikklubbs ändamål är att bedriva idrottslig verksamhet i enlighet med "Idrottsrörelsens verksamhetsidé, vision och värdegrund".

Varför behandlar vi dina personuppgifter?

För att föreningen ska kunna bedriva sin verksamhet behandlas personuppgifter för olika ändamål kopplade till verksamheten.

Föreningen behandlar personuppgifter för att administrera löpande föreningsaktiviteter (exempelvis träningsverksamhet, medlemsmöten och försäkringar), kommunicera med medlemmarna (kallelser till aktiviteter, information till målsmän m.m.) samt hantera medlemsrelaterade ekonomiska transaktioner (medlemsavgifter och tävlingsavgifter m.m.). Föreningen hanterar även personuppgifter i samband med ansökan om tävlingslicens till SF/SDF. Utöver behandlingen av personuppgifter vid licensansökningsprocessen behandlas personuppgifter vid varje tävlingstillfälle kopplat till licensens regelverk. Personuppgifterna behandlas vid anmälan till tävling, under pågående tävling och efter tävlingstillfället vid resultatrapportering.

Föreningen behandlar även personuppgifter för att ansöka om bidrag från bland annat Riksidrottsförbundet och Ljungby kommun.

Föreningen är personuppgiftsansvarig för behandlingen av de personuppgifter som sker vid:

- Hantering av medlemskap i föreningen

- Föreningsadministration
- Deltagande i föreningens tävlingsverksamhet
- Licens- och försäkringshantering
- Ansökan om bidrag
- Sammanställning av statistik och uppföljning
- Utbildningar arrangerade av föreningen
- Kontakt med medlem
- Besök på vår hemsida

- Publicering av material på hemsida och sociala medier

Med vilka delar vi medlemmarnas personuppgifter?

Föreningen kan behöva dela personuppgifter med bland annat Riksidrottsförbundet, distriktsidrottsförbund och/eller specialidrottsförbund, i syfte att kunna fullgöra våra åtaganden. I samma syfte kan personuppgifterna även behöva delas med exempelvis Ljungby kommun och försäkringsbolag.

Om föreningen måste dela dina personuppgifter med tredje land kommer du att informeras särskilt om detta. Det kan exempelvis bli aktuellt om du anmäler dig till en tävling i tredje land eller på annat sätt representerar förbundet internationellt.

Dina personuppgifter kommer inte att utsättas för automatiserat beslutsfattande.

Vilken laglig grund har vi för personuppgiftsbehandling?

Föreningen har nedan sammanställt den lagliga grunden för behandlingen av personuppgifter som sker inom föreningens verksamhet.

Ändamål med behandling	Laglig grund
Hantering av medlemskap i förening	Avtal
Föreningsadministration	Avtal
Deltagande i föreningens träningsverksamhet	Avtal
Licens- och försäkringshantering	Avtal
Deltagande i föreningens tävlingsverksamhet	Avtal
Ansökan om bidrag	Rättslig förpliktelse
Sammanställning av statistik och uppföljning	Allmänt intresse
Utbildningar arrangerade av föreningen	Allmänt intresse vid statsbidragsfinansierad utbildning, annars samtycke
Kontakt med föreningen	Intresseavvägning
Besök på vår hemsida	Intresseavvägning
Publicering av material på hemsida och sociala medier	Intresseavvägning och ibland samtycke

Hur länge sparar vi dina personuppgifter?

Ljungby Gymnastikklubb kommer att genomföra en bedömning årsvis om ändamålet med behandlingen av personuppgifterna kvarstår. Om inte ändamålen med behandlingen av personuppgifterna kvarstår kommer uppgifterna att raderas.

Vilka rättigheter har du?

Du som registrerad i föreningen har flera rättigheter som du bör känna till. Du har rätt att få ett registerutdrag avseende föreningens behandling av dina personuppgifter. Föreningen ska vid begäran av registerutdrag förse dig med en kopia av de personuppgifter som är under behandling. För eventuella ytterligare kopior som du begär får föreningen ta ut en rimlig avgift utifrån administrativa kostnader.

Du har i vissa fall även rätt till dataportabilitet av personuppgifterna.

Du har rätt att få dina personuppgifter korrigerade om de är felaktiga, ofullständiga eller missvisande och rätt att begränsa behandlingen av personuppgifterna tills de blir ändrade. Om du vill uppdatera dina personuppgifter kan du höra av dig till gruppens ledare. Du har under vissa omständigheter rätt att bli raderad:

- Om uppgifterna inte längre behövs för de ändamål som de samlades in för
- Om behandlingen grundar sig på den enskildes samtycke och du återkallar samtycket
- Om du motsätter dig personuppgiftsbehandling som sker inom ramen för myndighetsutövning eller efter en intresseavvägning och det inte finns berättigade skäl som väger tyngre än dina intressen
- Om personuppgifterna har behandlats olagligt
- Om radering krävs för att uppfylla en rättslig skyldighet
- Om personuppgifterna avser barn och har samlats in i samband med att barnet skapar en profil i ett socialt nätverk

Du har också rätt att dra in ett samtycke, motsätta dig automatiskt beslutsfattande, profilering och invända mot direktmarknadsföring.

Du kan när som helst utöva dina rättigheter genom att begära tillgång till och rättelse eller radering av personuppgifter, begära begränsning av behandling eller invända mot behandling. Kontakta styrelsen för att utöva dina rättigheter.

Vidare har du rätt att inge ett klagomål avseende föreningens behandling av personuppgifter till Datainspektionen, besök www.datainspektionen.se.

Om du vill veta mer

Har du frågor om föreningens personuppgiftsbehandling eller vill utöva dina rättigheter kontaktar du styrelsen genom styrelse@lgk.se

Svensk Gymnastiks värdegrund

- **Personligt engagemang hel livet.** Vi ser och tar tillvara alla individers möjligheter att vara med.
- **Nyfikenhet och öppenhet.** Vi är lyhörda för den enskilde individens behov och visar förståelse för varandras verksamheter och bjuder på oss själva.
- **Glädje och utveckling.** Vi utvecklas och gläds tillsammans och vi lär för livet.

Svensk gymnastiks uppförandekod

Uppförandekoden beskriver hur vi är mot varandra inom Svensk Gymnastik. För enkelhetens skull talar vi om "utövaren", men koden gäller givetvis alla inom Svensk Gymnastik: utövare, tränare/ledare, domare, organisationsledare, föräldrar, förtroendevalda, uppdragstagare, förening och förbund.

- Vi ger utövarna möjlighet att uppleva glädje och gemenskap inom gymnastiken. - Vi underlättar individens utveckling med utgångspunkt i den enskilda utövarens utvecklingsnivå, förutsättningar och ambitionsnivå.
- Vi är goda förebilder.
- Vi respekterar allas lika värde.
- Vi respekterar utövarnas personliga integritet.
- Vi bidrar till utövarens utveckling genom att på olika sätt göra dem delaktiga i beslut som rör deras träning och tävling, samt skapar en miljö där individen reflekterar och tar ansvar.
- Vi ansvarar för utövarnas personliga säkerhet i samband med gymnastikverksamhet. - Vi ansvarar för utövarnas hälsa och välmående i samband med gymnastikverksamhet.

Utvecklingsmodellen



Stadierna

Lekande gymnastik

Lekande gymnastik är ett introduktionsstadium. Vi uppmuntrar utövarna att prova många idrotter och gymnastik i olika former.

Träningen

Träningen är varierad med enkla och lekfulla aktiviteter. Det viktigaste är att utövarna känner sig delaktiga, har kul och får utlopp för fantasi och rörelseglädje. Övningar och rörelser anpassas efter varje barns förmåga och stort utrymme ges för utveckling av grundmotoriska färdigheter. Tävlingar förekommer inte.

Ledaren/tränaren och ledarskapet

Ledaren sätter barnet i centrum och berömmar ofta. Positiv förstärkning ökar barnets självkänsla och självförtroende. Ledaren ser barnens olika behov och stimulerar till utveckling. Barnen får mogna i egen takt och individuella olikheter välkomnas. Aktiviteterna är enkla och barnanpassade och samverkan mellan barnen uppmuntras. Ledaren förklarar tydligt och enkelt och upprättar klara rutiner kring träningarna på ett sådant sätt att barnen förstår varför och därför vill följa reglerna. All träning utgår från att det är viktigare att ha kul än att prestera.

Att tänka på:

- Träningarna bör ske nära hemmet.
- Använd gärna anpassade redskap i träningen.
- Undvik tävlingslik träning.
- Uppmuntra till daglig lekfull fysisk aktivitet.

Lärande Gymnastik

Lärande gymnastik är det stadie där barnen lär sig att träna för att ha kul, utmanas, röra på sig och träffa kompisar. De som vill satsa mer på sin gymnastik ska ges möjlighet att göra det.

Träningen

Träningen är gymnastikspecifik men med fortsatt fokus på allsidighet och variation av övningar och uttrycksformer. De grundmotoriska färdigheterna är i centrum och sätts samman till att forma gymnastikspecifika övningar.

Ledaren/tränaren och ledarskapet

Ledaren inspirerar barnen med spännande och individuellt anpassade utmaningar. Allsidighet och variation i träningen säkerställs genom smarta inlärningsmetoder och olika rörelse- och redskapsbanor. Ledare och barn arbetar tillsammans på ett lekfullt sätt mot individuella prestationsmål. Resultatmål förekommer inte.

Tävling

Att tävla är inte i fokus. Tävlingar förekommer, men är då anpassade till lärandestadiet med särskilt utformade tävlingsformer och tävlingsregler.

Att tänka på:

- Vi vill att det allsidiga idrottandet ska fortsätta. Därför uppmanar vi våra utövare att hålla på med flera andra idrotter och olika gymnastikaktiviteter.

Träna på att träna

De flesta i det här stadiet av sin utveckling säger fortfarande att de "går på gymnastik". Ofta vill nu barnen själva fokusera på en eller flera discipliner. Med goda ledares stöd växer nu lusten och viljan att träna. Här har vi vår stora chans att skapa förutsättningar för ett livslångt idrottande inom gymnastiken eller andra idrotter.

Träningen

Under lekfulla former flyttar vi försiktigt och med känsla för varje individs unika egenskaper fokus mot inläring och utveckling av mer komplexa övningar. Träningen blir mer strukturerad och kräver större koncentration från utövarna. Fysisk förberedelse (styrka, flexibilitet och uthållighet) kompletterar grenspecifik träning.

Ledaren/tränaren och ledarskapet

Ledaren behöver ha teknisk kompetens, men också djupare kunskap om barn och ungas utveckling. Utmaningen är att med rörelseglädjen intakt flexibelt anpassa prestationsmål efter varje barns fysiska och mentala utvecklingstakt. Kunskap inom träningslära är också nödvändig.

Tävling

Tävlingsgymnaster kan delta i rikstävlingar, men tävlar i första hand på lokal och regional nivå. Resultaten står inte i centrum. Uttagningar ska undvikas.

Att tänka på:

- Utövaren ska kunna delta i andra idrotter.

Träna och tävla

Vi vill attrahera och behålla precis alla utövare - barn, ungdomar och vuxna - som vill börja eller fortsätta tävla i gymnastik. För gymnaster som vill tävla, men inte på den högsta prestationsnivån i svenska mästerskap eller internationella tävlingar, finns ett brett utbud inom Svensk Gymnastik.

Träningen

Vi välkomnar alla gymnaster i olika discipliner, verksamheter och alternativa tävlingsformer. Nya utmaningar och variation i träningen inspirerar, utvecklar och minskar skaderiskerna.

Ledaren/tränaren och ledarskapet

I det här stadiet är skillnaderna stora mellan utövarnas fysiska och psykiska mognadsgrad. Ledarens förmåga att säkerställa individuell utveckling, åldersanpassa träningen och väcka det egna inre drivet är helt avgörande för om våra utövare ska känna glädje med gymnastiken och fortsätta träna. Därför behöver ledaren, utöver tekniskt kunnande, även ha

kunskap om ungdomars utveckling.

Tävling

Vi vill göra tävlingsgymnastiken tillgänglig för fler. Därför anpassar vi tävlingssystem och tävlingsregler för olika målgrupper.

Att tänka på:

- Kompletterande träningsläger och förenings- och gruppaktiviteter är viktiga för teknisk och personlig utveckling, men också för sammanhållning och tillhörighetskänsla.
- På grund av ökad träningsmängd och komplexitet i övningarna måste nu både tränare och utövare ha större kunskaper inom träningslära, återhämtning och nutrition.

Träna för att tävla

I detta stadium har man bestämt sig för att satsa på tävling. Fokus ligger på att nå elitnivå i sin disciplin, vilket innebär SM-stegen och/eller internationella tävlingar.

Träningen

Utövarna behärskar nu alla grundövningar. Träningen inriktas därför på inläring av avancerade övningar och sekvenser, samt perfektion i utförandet. Det är viktigt att individuellt anpassa övningsval och träningsupplägg, samt lämna utrymme för återhämtning.

Ledaren/tränaren och ledarskapet

I detta stadium måste tränaren ha en bred kompetens, inte minst på grund av att de flesta utövarna nu går igenom puberteten. Ledaren behöver ta fram individuellt anpassade träningsupplägg och vara extra uppmärksam på överträningssymptom. Träningsmängden ökar gradvis, upplägg anpassa utifrån dagsform, samverkan med skolan sker vid behov. Utövarens vuxna kontakter bör ha stor förståelse och beredskap för stadiets utmaningar. Den ökade träningsmängden och komplexiteten i träningen kräver en individuellt anpassad stödapparat inom medicinsk support, nutrition och idrottspsykologi. Tränaren har insikt om de olika delarnas bidrag till helheten och ser till att utövaren får stöd även utanför träningen.

Tävling

Förberedelser inför tävling och själva tävlingsmomentet blir viktiga delar i utvecklingen. Tävlingsmedverkan anpassas, utifrån sportslig nivå, fysisk status och mental mognad. Vi ser tävlandet som en del av ett större långsiktigt lärande, och fokuserar på utövarens insats och utveckling. Resultaten är sekundära.

Att tänka på:

- Vi periodiserar och anpassar belastningarna på individnivå.
- Tränare förstår att utvecklingen sker i olika takt, samt att rollfördelningen mellan utövare och tränare går mot att bli en mer jämbördig relation.

- Utövaren måste nu ha egen kunskap om träningslära, återhämtning och nutrition.
Långsiktiga mål klarnar och förtydligas genom att tränare och utövare tillsammans kartlägger möjliga vägar framåt, både på kort och lång sikt.
- Utövare i detta stadium kan göra omval i sin ambitionsnivå, något som ledare och förening ska stötta.

Träna för att vinna

Utövarna i detta stadium är mycket målinriktade och tävlar på högsta nationella eller internationell nivå. Nu vill de maximera sin prestationsförmåga i enlighet med de mål som de satt upp tillsammans med tränare på föreningsnivå och, i förekommande fall, med landslagsledning.

Träningen

Utövare och tränare arbetar tillsammans för att höja svårighetsgraden, sträva efter perfektion i utförandet, utveckla taktisk kompetens och mental förmåga. Träningen periodiseras och anpassas efter prioriterade sportsliga mål, alltid med en helhetssyn på utövarens välmående. Expertkunskap kopplas in för att säkerställa bästa möjliga stöd på alla livets och träningens områden.

Ledaren/tränaren och ledarskapet

Utövarens självständighet ökar ytterligare och tränarrollen ändras. All planering kring målsättning, träning och tävling görs med utgångspunkt i varje utövares egna mål, ambitioner och välmående. Tränare och utövare diskuterar även den egna insatsens betydelse för hur laget/träningsgruppen kan uppnå sin fulla potential.

Tävling

Tävlingsmomentet och att prestera väl är i centrum. Individuella tävlingsupplägg är nödvändiga. Deltagande i internationella mästerskap såsom NM, EM, VM och OS kan förekomma.

Att tänka på:

- En del utövare befinner sig fortfarande i puberteten. Tränare måste ha kunskap om hur det kan påverka utövaren.
- Tränarrollen är komplex. Ledare med annat ansvar än för den tekniska träningen måste knytas till verksamheten.
- Olika perspektiv kring måluppföljning och övergång från elit till en ny roll och vardag blir viktiga att diskutera och definiera.
- Att samarbeta med skola, högskola, arbetsgivare, fysioterapeuter, SOK och RF Elit är nödvändigt, liksom att komma fram till en samsyn kring resultat- och prestationsmål.
- Utövare i detta stadium kan göra omval i sin ambitionsnivå, något som ledare/tränare och förening ska stötta.

Träna för aktivt liv

Inom Svensk Gymnastik finns en stor variation av uttrycks- och träningsformer för de många utövare som tränar för att de tycker om att leva ett liv i rörelse. Vi erbjuder till exempel redskapsgymnastik för vuxna, gruppträning, alla kan gympa och träning i de traditionella tävlingsdisciplinerna, uppvisningsgymnastik, hopprep samt parkour, fast både för att attrahera nya medlemmar och för att möta efterfrågan från olika medlemsgrupper inom Svensk Gymnastik.

Träningen

Stadiet välkomnar utövare i alla åldrar, oberoende av träningsbakgrund och vilken nivå man vill träna på. Träningen är allsidig, rolig, utmanande och utvecklande. Den egna kroppens förutsättningar för rörelse och känslan av tillhörighet står i centrum. Vi är noga med att skapa förutsättningar för att utövares möjligheter att röra sig fritt mellan olika träningsformer och alltid känna sig välkomna till Svensk Gymnastik. Därför introducerar vi Träna för aktivt liv redan under ungdomsåren.

Ledaren/tränaren och ledarskapet

Ledarkompetens, träningsmängder, träningsupplägg och fokusområden är helt avhängiga de olika verksamheterna, utövarnas ålder, förmågor och ambitioner.

Att tänka på:

- Föreningens förmåga att erbjuda olika verksamheter anger inriktningen och definierar aktiviteterna som erbjuds.

Nyckelfaktorerna

1. Utgå från barnrättsperspektivet

All verksamhet för barn och ungdomar ska bedrivas utifrån ett barnrättsperspektiv och följa FN:s barnkonvention. Det handlar om att alltid ha barnets bästa för ögonen och respektera det enskilda barnet och barnets individuella behov. Det handlar om också om att förstå barnets perspektiv. Såväl tränare/ledare som organisationsledare på alla nivåer måste analysera vilka konsekvenser ett beslut eller åtgärd får för ett barn, en ungdom eller en grupp av barn och ungdomar. Riksidrottsförbundets material Barnens spelregler och Gymnastikförbundets uppförandekod är verktyg att använda.

2. Uppmuntra utövarnas inre drivkraft

Motivation är helt avgörande för möjligheten att över tid utveckla kompetenser och färdigheter. Kompetens handlar om ledarens förmåga att få utövaren att förstå ett sammanhang och inte bara en enskild rörelse. Att uppmuntra inre drivkraft är nödvändigt oavsett ålder och typ av träning. Det handlar om att stärka känslan av tillhörighet, självbestämmande och kompetens. Självständigt drivna utövare och tränare, med inflytande i verksamheten, upplever mer glädje av sitt idrottande och håller på längre.

3. Ta hänsyn till individuell utveckling

Kunskap och förståelse för fysisk, intellektuell och emotionell utveckling hos individer ska genomsyra tränings- och tävlingsupplägg. Alla aktiviteter, såväl träning som tävling, ska ta hänsyn till utövarens individuella fysiska, kognitiva och emotionella utveckling och behov.

Utbildning av ledare och föräldrar inom dessa områden är viktigt.

4. Träna smart och ha tålamod

Att träna smart handlar om att träna på rätt saker i rätt ålder. Att anpassa träningen efter utövarens individuella utveckling och förutsättningar. Att ha tålamod och anpassa träningen i relation till biologisk ålder är avgörande för att träningen ska kunna bedrivas säkert, och för att så många som möjligt ska stanna kvar och känna sig välkomna till Svensk Gymnastik. Att nå sin fulla potential ska få ta tid, oavsett typ av träning, ålder och ambitionsnivå.

5. Vårda och utveckla brett utbud

Svensk Gymnastiks breda utbud för barn, ungdomar, vuxna och seniorer är vår styrka. Att vårda och utveckla ett brett utbud kan bland annat innebära att:

- Utbud och verksamheter utvärderas i syfte att vårdas och utvecklas för att attrahera och behålla utövare och ledare.
- Individen uppmuntras att prova olika verksamheter för att främja allsidig utveckling.
- Medlemmars förslag på att bredda föreningens utbud av tränings- och tävlingsverksamhet uppmuntras.
- Möta individens behov genom att ge individen möjlighet att röra sig mellan olika verksamheter.
- Gymnastikförbundet är öppna för såväl utvecklingen av befintlig verksamhet som inkludering av nya verksamheter.

6. Säkerställa välutbildade och kompetenta ledare

För att all verksamhet inom Svensk Gymnastik ska vara sund, stimulerande och utvecklande behövs välutbildade och kompetenta ledare. Det innebär att:

- Värna om att höja och bibehålla kompetensen hos såväl nya som mer erfarna tränare och organisationsledare.
- Gymnastikförbundets utbildningsverksamhet ska garantera möjligheten för tränare och organisationsledare att fördjupa sina kunskaper genom kontinuerlig utbildning.

7. Bedrivas i anpassade och utvecklade fysiska miljöer

För att skapa glädje, utveckling och möjlighet till rörelse hela livet behövs anpassade och utvecklande fysiska miljöer. Det kan bland annat innebära att:

- Samverka lokalt med kommun och skola.
- Gymnastikförbundet arbetar tillsammans med Riksidrottsförbundet för att påverka den politiska dagordningen i anläggningsfrågor.
- Stödja dialogen mellan föreningar och lokala parter, ett stöd som kan se olika ut beroende på föreningen behov och önskemål.
- Gymnastikförbundet ger föreningar möjlighet till ekonomiska stöd genom idrottslyftet.

8. Bestå av välmående föreningar

Föreningen utgör alla medlemmars närmsta tillhörighet. En välmående förening är en förening som förhåller sig till Svensk Gymnastik Vill genom att exempelvis: - Efterleva och arbeta med Svensk Gymnastiks utvecklingsmodell och uppförandekod. - Ha en väl fungerande styrelse som genom demokratiska processer ser till alla medlemmars bästa.

- Sträva efter att ha en sund och balanserad ekonomi.

- Om behov finns, ta hjälp av det stöd Gymnastikförbundet erbjuder på regional och nationell nivå. Ett stöd som kan se olika ut beroende på föreningen behov och önskemål.

9. Arbete med kvalitetssäkrade strukturer

För att säkerställa att utvecklingsmodellen genomsyrar all verksamhet behövs styrdokument, samt uppföljning av insatser och aktiviteter. Detta kan ske genom att:

- Genomföra dialoger eller enkäter inom föreningen för att fånga medlemmarnas tankar och åsikter.
- Rapporteringssystem är ändamålsenligt utformade.
- Tävlingsregler och reglementen är tydliga och följer Strategi tävling och Utvecklingsmodellen olika delar.

10. Ständigt utvecklas

Utvecklingsmodellen ska ständigt vara aktuell och relevant för Svensk Gymnastik. Därför ska Utvecklingsmodellen kontinuerligt omprövas och låta sig påverkas av nya aspekter av träning, tävling, forskningsrön, vetenskapliga observationer och av en ständig omvärldsbevakning.