



# Policydokument för GF Kennedy

Uppdaterad 2023-11-01



## Innehållsförteckning

Uppförandekod .....	3
Föräldrapolicy .....	5
Policy för mobiltelefon, internet & sociala medier.....	6
Policy för ANDTS. ....	8
Policy för trakasserier och kränkande särbehandling.....	11
Policy för resor. ....	14
Länkar.....	16

## Uppförandekod

Som medlem i Svenska Gymnastikförbundet så är det en självklarhet att vi följer förbundets uppförandekod:

### Gymnastikförbundets uppförandekod

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

Gymnastikförbundets uppförandekod består av sex grundläggande principer som syftar till att skapa en trygg, inkluderande och positiv miljö för alla som är involverade i gymnastik. Här är en förklaring av varje punkt:

**Jag är en god förebild:** Det innebär att du som tränare, ledare, gymnast eller förälder agerar ansvarsfullt, etiskt och respektfullt i alla situationer. Du föregår med gott exempel och inspirerar andra att göra detsamma.

**Jag respekterar allas lika värde:** Det innebär att du behandlar alla människor med respekt, oavsett kön, ålder, etnicitet, religion, funktionsvariation, sexuell läggning eller någon annan faktor. Du värdesätter och uppmuntrar mångfald och inkludering inom gymnastiken.

**Jag respekterar allas personliga integritet:** Det innebär att du skyddar och respekterar andra människors rätt till privatliv och personliga gränser. Du undviker att göra intrång i någons integritet, t.ex. genom att dela känslig information utan samtycke.

**Jag värnar individens hälsa, säkerhet och välmående i samband med gymnastikverksamhet:** Det innebär att du prioriterar hälsa, säkerhet och välmående för alla som deltar i gymnastikaktiviteter. Du ser till att alla följer säkerhetsregler, undviker farliga situationer och tar hand om varandra.

**Jag bidrar till att alla kan känna glädje och gemenskap i gymnastiken:** Det innebär att du skapar en positiv och välkomnande atmosfär där alla kan känna sig delaktiga och uppskattade. Du uppmuntrar samarbete, stöttning och vänskap mellan deltagare.

**Jag underlättar individens utveckling med utgångspunkt i den enskilda individens utvecklingsnivå, förutsättningar och ambitionsnivå:** Det innebär att du anpassar träning, undervisning och stöd utifrån varje individs unika behov och mål. Du hjälper varje person att nå sin fulla potential och respekterar deras val och ambitioner inom gymnastiken.

Genom att följa dessa principer kan alla som är involverade i gymnastikverksamhet bidra till en trygg, stödjande och positiv miljö för alla att växa och utvecklas inom sporten.

I linje med dessa punkter arbetar vi också med att bidra till gymnasternas utveckling genom att göra dem delaktiga i beslut som rör deras träning och tävling samt skapar en miljö där varje individ reflekterar och tar ett eget ansvar. Vi ansvarar för utövarnas hälsa och välmående i samband med gymnastikverksamhet.

Vi följer också Riksidrottsförbundets fem huvudriktlinjer för barn- och ungdomsidrott:

**1. Trygghet:** En trygg miljö är en plats där barn och unga har möjlighet att utvecklas både fysiskt, psykiskt, socialt och kulturellt, i sin egen takt och efter sina förutsättningar. En trygg miljö är också en inkluderande miljö. En plats där alla barn och unga får vara, klä sig och uttrycka sig som individen vill så länge det inte innebär att andra kränks eller begränsas. Trygg idrott är också fri från diskriminering, osunda träningsmetoder, kränkningar, trakasserier, våld och övergrepp.

**2. Delaktighet:** För att bli verkligt delaktig behöver varje barn och ungdom, utifrån ålder och mognad, få möjlighet att vara med och forma och ta ansvar för den verksamhet det är en del av. Att få göra insatser i den verksamhet man är en del av kan vara ett sätt att påverka och få ta ansvar.

**3. Glädje:** Främja inre drivkraft och långsiktig utveckling. Idrottandet ska vara lustfyllt och en frizon och inte ett stressmoment. Strävan bör vara att erbjuda ett varaktigt sammanhang där det finns värme och empati för varandra och för andra.

**4. Allsidighet:** Möjliggör allsidigt och lekfullt idrottande. Oavsett träningsmängd och typ av idrott så ska verksamheten karaktäriseras av allsidighet och variation och av att den bidrar till lust att röra på sig. I takt med ålder och utveckling kan den idrottsspecifika träningen få större utrymme men lekfullheten fortsätter att vara central för framgångsrik idrottsutveckling. En god grundmotorik och allsidig träning höjer den fysiska kompetensen och möjliggör deltagande i ett brett spektrum av aktiviteter och miljöer. Det bidrar i sin tur till positiva upplevelser av att använda kroppen och framgång såväl i den idrottsspecifika utvecklingen som i byggandet av ett aktivt och hållbart idrottsliv.

**5. Hälsa:** Bidra till hälsa och välbefinnande över tid  
Idrott kan vara en starkt bidragande faktor till ett gott och friskt liv. En förutsättning för hälsoeffekterna är dock att idrottandet tar hänsyn till individens kapacitet, sociala situation samt biologiska och psykologiska mognad. Vaksamhet för uttryck på smärta är viktigt och medvetenhet om att växande kroppar innebär en ökad risk för överbelastningsskador. Likaså är det viktigt med en vaksamhet vad gäller uttryck på psykisk ohälsa. För idrottande barns och ungas bästa behöver sambandet mellan kost, kropp och vikt bevakas på ett hälsosamt sätt. Däremot ska ledare inte kommentera barn och ungas vikt och kroppsform eller uppmuntra eller uppmana till viktnedgång. Undvik att prata om kroppsviktens koppling till prestation. Fokusera på träning, kost, optimal återhämtning och välbefinnande som prestationsfrämjande faktorer.

## Föräldrapolicy

Syftet med denna föräldrapolicy är att tydliggöra riktlinjerna inom GF Kennedy. Detta för att värna om en atmosfär av trygghet, glädje och gemenskap för alla i föreningen.

Föräldrar till gymnaster har ett ansvar att stötta, hjälpa och verka för att verksamheten ska fungera och utvecklas i enlighet med föreningens mål och värdegrund. Detta gör vi genom att vi:

- Hjälper våra barn att hålla tiden och att meddela eventuell frånvaro till ledarna i god tid innan träning.
- Ser till att våra barn äter och sover ordentligt innan träning och tävling.
- Hjälper våra barn att planera sin tid så att skolarbete och andra fritidsaktiviteter hinns med.
- Deltar i föräldramöten för att åstadkomma en ömsesidig kommunikation med gymnasternas ledare. och för att ta del av viktig information gällande barnets aktuella träningsgrupp.,
- Betalar medlems- och träningsavgifter i tid. Gymnast med obetald avgift får ej träna eller tävla då skadeförsäkring och tävlingslicens ingår i avgiften. Skadeförsäkring och tävlingslicens måste vara betald innan gymnasten får tävla eller träna.
- Snarast meddelar kansliet förändrade kontaktuppgifter så att faktura och information från föreningen kommer rätt.
- Respekterar att det är ledarna som sköter träningen. Under träning sker dialog enbart mellan och gymnaster. För barnens skull är det viktigt att föräldrar och ledare har tydliga roller och att vi respekterar varandras roller.
- Tar upp synpunkter och kritik enskilt med huvudtränaren i gruppen och inte direkt med ledare under 18 år. Finns ingen vuxen ledare på plats vänder man sig till kansliet eller kontaktar huvudtränaren. Föräldrars åsikter och kunnande är viktiga, men bör för allas trivsel förmedlas på ett trevligt och konstruktivt sätt.
- **Vi som har barn i tävlingsgrupper:**
- Vet och förmedlar att trupp gymnastik är en lagsport – en för alla och alla för en.
- Respekterar att det är ledarna som sköter uttagning och laguppställning till tävlingar.
- Respekterar att under tävling sker instruktioner enbart mellan ledare och gymnaster.
- Är en förebild som använder ett vårdat språk, hanterar resultat och domslut på ett sportsligt sätt samt stöttar gymnasterna, truppen och ledarna i såväl med- som motgång.
- Bidrar med ideella arbetsinsatser. Det är obligatoriskt att någon från varje gymnasts familj minst en gång per år hjälper till i samband med föreningens arrangemang. Det finns ett antal arbetsuppgifter och alla kan bidra på något sätt. Våruppvisning och tävlingar är positiva upplevelser för våra gymnaster och ger ett betydelsefullt ekonomiskt tillskott som kommer alla gymnaster i föreningen till godo.

## Policy för mobiltelefon, internet & sociala medier

Denna policy beskriver riktlinjer för sociala medier och användning av mobiltelefon, och riktar sig till samtliga gymnaster, ledare, och styrelse.

Med sociala medier avses till exempel bloggar, hemsidor, Facebook, Instagram, Youtube osv.

Föreningen är ansvarig för allt som skrivs på föreningens officiella hemsida, vilket innebär att allt som står på hemsidan ska vara korrekt och i enlighet med föreningens värdegrund.

Det godkännande för publicering, av bl.a. namnuppgifter och bilder, som varje ny medlem skriver på i enlighet med GDPR, gäller enbart för föreningens officiella sidor, och därför måste alltid godkännande inhämtas separat för fristående eller privata sidor.

Du är alltid personligt ansvarig för sådant du publicerar på eget initiativ oavsett om publiceringen skett i egenskap som gymnast/ledare/styrelsemedlem eller privat.

Tänk på att om du som ledare blir vän med gymnaster på sociala medier, är vän i egenskap av deras ledare och skall därför inte publicera olämpliga bilder och texter som gymnasterna kan ta del av. Som ledare är du en förebild för gymnasterna.

Föreningen är inte ansvarig för vad som läggs ut på sociala medier annat än föreningens egna officiella.

## **Förhållningsregler**

Som gymnast eller ledare representerar du GF Kennedy, och är då ansvarig för att representera föreningen på ett bra sätt vid all verksamhet ungdomar i föreningens regi, som tex uppvisningar, träningsläger, tävlingar och resor till och från dessa.

- Visa respekt.
- Kommentera aldrig något eller någon på ett nedlåtande sätt.
- Var alltid korrekt och använd sunt förnuft vid användandet av sociala medier. Kom ihåg att även om ditt svar är riktat till ett visst inlägg eller till en viss person kommer det att läsas av många andra.
- Lägg inte ut filmer eller bilder på personer utan deras godkännande. Är personen under 18 år krävs målsmans godkännande.
- Använd aldrig andras material utan tillåtelse. Ange källan för materialet och följ de upphovsrättsliga regler som gäller.
- Lägg inte ut länkar till minderårigas egna konton eller uppgifter om ålder, gruppstillhörighet, adress eller andra personuppgifter, då medlemmar ej skall kunna spåras av olämpliga.
- Debatter på Facebook och andra sociala medier ska ha högt i tak, men personliga påhopp, mobbing, ryktesspridning, utpekning av specifik person, spekulationer eller annan medveten publicering av felaktig information får inte förekomma.
- Uppmärksammar du att en kränkning på sociala medier har skett som rör en eller flera individer som är medlemmar i föreningen, ska du rapportera det till kansliet.
- Mobiltelefoner får endast användas av ledare i hallen. Gymnasten ska fråga ledaren om tillåtelse vid filmning av volter eller andra övningar.
- Vid tävlingar eller läger får det inte användas några mobiltelefoner i omklädningsrum. Det är upp till ansvarig ledare och gymnaster att se till att detta följs.
- Vid läger eller tävlingar är det ledaren som beslutar om hur mycket gymnasterna får använda sin mobiltelefon.
- Gymnaster eller ledare får inte lägga upp foton, filmer eller ljudupptagning av andra gymnaster på sociala medier utan tillåtelse från dessa gymnaster.
- Skulle något av ovanstående ske, kan det innebära konsekvenser för gymnasten eller ledaren. Konsekvenserna blir utifrån vår handlingsplan mot kränkningar och trakasserier. En åtgärd kan vara att gymnasten eller ledaren blir avstängda från träningar och tävlingar.

## Policy för ANDTS.

Gymnastik fri från alkohol, narkotika, doping, tobak och spel (ANDTS).

### **Varför har GF Kennedy en ANDTS policy?**

Att vara med i GF Kennedy är mer än att bara träna och tävla. Här får barn och ungdomar en trygg och social gemenskap. För många barn är föreningen, näst efter hemmet och skolan, den viktigaste uppfostringsmiljön. Våra ledare är viktiga sociala förebilder. Ofta är idrotten en skyddsfaktor mot att ungdomar inte använder alkohol, narkotika, doping och tobak. Våra ledares förhållningssätt till bland annat alkohol och tobak kan påverka värderingar som barnen och ungdomarna bär med sig livet ut. Gf Kennedy arbetar för glädje, gemenskap, idrottsutövande och social fostran. För Gf Kennedy är det viktigt att främja positiva och trygga miljöer där våra barn och unga kan utvecklas, såväl idrottsligt som socialt, kulturellt och psykiskt. För oss ingår alkohol, tobak, narkotika och doping inte i en sådan miljö. Alkohol, tobak och andra droger påverkar idrottsprestationen negativt och spel är minst lika viktigt att prata om. För barn som växer upp i en otrygg hemmiljö kan idrottsföreningen vara en trygg plats. Det kan också finnas vuxna ledare eller föräldrar som lagt ett missbruk bakom sig. För dem är det extra viktigt att föreningen fungerar som en plats fri från alkohol, narkotika, doping, tobak, spelmissbruk.

### **Vad säger Riksidrottsförbundet?**

"Vi vill inom idrottsrörelsen bedriva vår idrott så att den utvecklar människor positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt. Inom idrotten lär vi oss också hur kroppen fungerar och tar ställning mot sådant som är skadligt och nedbrytande, t.ex. användandet av droger".

### **Mål**

Idrottsföreningar tar gemensamt ställning mot alkohol, narkotika, doping och tobak. Genom att alla våra medlemmar, oavsett vilken förening de engagerar sig i, möts av samma budskap kan vi tillsammans:

- Bidra till att minska risken för att ungdomar och vuxna råkar ut för skador och problem relaterade till alkohol, narkotika, doping och tobak.
- Stärka våra medlemmar att göra hälsosamma val och undvika alkohol, narkotika, doping och tobak.
- Bidra till att öka kunskapen om de negativa effekter av alkohol, narkotika, doping och tobak på såväl idrott som samhälle.

### **Övergripande riktlinjer**

- Vi strävar efter att inte prata positivt om alkohol och tobak i samband med föreningens verksamhet.
- Vi pratar inte positivt om narkotika, doping och energidrycker.
- Våra ledare, tränare och förtroendevalda är i sitt förhållningssätt till ANDT ett föredöme för barn och ungdomar.
- Vi följer de regler och lagar som finns i svensk lagstiftning gällande alkohol, narkotika, doping, tobak och spel.



## Alkohol

- Vi dricker inte alkohol när vi bär föreningens kläder/utrustning.
- Vi dricker inte alkohol på föreningens fester då minderåriga är med.
- Vi erbjuder alltid alkoholfria alternativ på våra fester.
- Vi uppmanar inte till att fira segrar eller dränka förluster med hjälp av alkohol.
- Våra idrottsutövare undviker alkohol dagen före och under tävling, träning och träningsläger.
- Våra ledare och tränare dricker inte alkohol i samband med träningsläger, tävlingar eller annan verksamhet där man ansvarar för föreningens barn och ungdomar.
- Vi undviker alkoholförsäljning vid våra allmänna arrangemang.
- Vi är restriktiva vid val av sponsorer som kan uppmuntra, eller på annat sätt leda till ökad alkoholkonsumtion.
- Vi har nolltolerans mot alkoholkonsumtion i samband med skjutsning till träningar och tävlingar. Tänk på att det du druckit kvällen innan kan påverka din körförmåga.

## Narkotika och Doping

- Narkotika- och dopingklassade substanser får aldrig förekomma på något sätt i vår verksamhet utan läkarintyg.
- Om man har fått preparat utskrivna av läkare som innehåller narkotika- eller dopingklassade substanser söks dispens om nödvändigt.
- Idrottsutövare, tränare och ledare ska hålla sig informerade om vilka regler som gäller för doping.
- Våra idrottsutövare, ledare och tränare följer Riksidrottsförbundets avrådan från bruk av kosttillskott, annat än på rent medicinska grunder.
- Våra idrottsutövare, ledare och tränare undviker energidrycker i samband med föreningens verksamhet och föreningen undviker försäljning av energidrycker.

Aktuell dopinglista finns på närmaste Apotek eller på [www.rf.se/Antidoping/Dopinglistor](http://www.rf.se/Antidoping/Dopinglistor)

## Tobak

- Vi uppmanar våra medlemmar att värna om nikotinfria miljöer och en kultur utan tobak.
- Våra myndiga ledare, tränare och idrottsutövare strävar efter att avstå från tobak under träning eller tävling och hantera sitt tobaks bruk med omdöme inför andra.
- Våra omyndiga idrottsutövare, tränare och ledare använder inte tobak under träning, eller tävling.

## Spel

Spel om pengar kan skapa ett spelberoende för individen under dygnets alla timmar! Genom mobiltelefonen, surfplattan samt datorn/internet har tillgängligheten ökat markant. Våra äldre ungdomar är i riskzonen för snabba pengar.

Därav tillämpar vi följande riktlinjer:

- Våra ledare, tränare och myndiga idrottsutövare uppmuntrar inte våra omyndiga medlemmar till spel om pengar.
- Spel om pengar är inte tillåtet i föreningens lokaler oavsett ålder.
- Våra ledare, tränare och myndiga idrottsutövare undviker att prata om odds, resultat och speltips i samband med träning, tävling eller annan sammankomst med omyndiga medlemmar.

Kontakt:

Kontakta Stödlinjen för råd och stöd om hur du kan bemöta personer med spelproblem på [www.stodlinjen.se](http://www.stodlinjen.se) eller 020-81 91 00.

## Handlingsplan

Om ovanstående inte följs inom vår förening ska vi:

- Prata med berörd person.
- Meddela ansvarig i föreningen om händelsen.
- Erbjuder hjälp och stöttning utifrån föreningens egna handlingsplan.
- Om någon av våra minderåriga medlemmar använder alkohol/ narkotika/doping eller vid upprepade tillfällen använder tobak kontaktar vi vårdnadshavare.
- Vid upptäckt av doping eller narkotikaanvändning kontaktar vi polis

Om vi upptäcker att ovanstående inte följs av andra föreningar i samband med tävlingar, läger eller andra gemensamma aktiviteter skall vi informera berörds förenings kontaktperson eller styrelse vid avsaknad av utsedd kontaktperson.

## Policy för trakasserier och kränkande särbehandling

Föreningen har nolltolerans mot alla former av trakasserier och sexuella trakasserier, repressalier, kränkande särbehandling och mobbing.

Trakasserier eller kränkande behandling accepteras inte i någon form inom föreningen. Syftet med våra riktlinjer är att ge praktisk vägledning om hur vi hanterar uppkomna situationer samt tydliggöra för vilka rutiner vi har för att förhindra och agera mot trakasserier, sexuella trakasserier, repressalier eller annan kränkande behandling. Gymnaster, ledare och förtroendevalda ska ha god kunskap om de mänskliga rättigheterna och skall ha en beredskap för att snabbt agera om något inträffar.

För att något ska utgöra diskriminering i diskrimineringslagens mening, ska kränkningen ha grund i någon av de sju diskrimineringsgrunderna:

- Kön
- Etnicitet
- Sexuell läggning
- Ålder
- Könsidentitet eller uttryck
- Religion eller annan trosuppfattning
- Funktionsnedsättning

**Trakasserier** : när någon gör eller säger något som kränker någon annans värdighet och det hänger samman med någon av diskrimineringsgrunderna. Det kan vara allt från slag, knuffar, hot, öknamn, utfrysning till miner, lappar, sms och så vidare. Det är även trakasserier om beteendet kopplas till att en persons familjemedlem har en viss sexualitet, ålder och så vidare. När den som utsatts gör det tydligt att beteendet inte är välkommet, och den som utsätter ändå fortsätter med beteendet blir det trakasserier i laglig mening.

**Sexuella trakasserier:** kränkningar som anspelar på sex. Det kan exempelvis vara tafsande, skämt, förslag och blickar. Det är den som utsatts som avgör om beteendet är ovälkommet och kränkande. När den som utsatts gör det tydligt att beteendet inte är välkommet, och den som utsätter ändå fortsätter med beteendet, då blir det sexuella trakasserier i laglig mening.

**Repressalier:** omfattar någon form av bestraffning. Ett exempel är att någon i föreningen, t ex en ledare, behandlar en gymnast negativt efter att den personen anmält diskriminering eller berättat om att den blivit utsatt för trakasserier.

**Kränkande särbehandling:** avser handlingar som kränker någons värdighet, men som inte kan kopplas till någon av de sju diskrimineringsgrunderna. Det kan exempelvis vara kränkningar med koppling till individens kroppsstorlek eller socioekonomiska status. Det kan handla om beteenden som syftar till att stöta ut, skada eller förnedra en individ. Mobbing kan utvecklas till följd av upprepade kränkningar. I studier av mobbing är det vanligt att mobbing definieras som återkommande negativa handlingar över en tidsperiod (oftast minst ett halvår) riktade mot enskilda eller en grupp. I definitionen ingår också att det råder en obalans i makt mellan den som mobbar och den som blir mobbad och att handlingarna leder till att den som mobbas ställs utanför den sociala gemenskapen.

## Våra rutiner

Om en person utsätts för trakasserier, sexuella trakasserier eller repressalier inom föreningens verksamhet, är det viktigt att detta utreds så fort som möjligt och att åtgärder genomförs för att förhindra detta fortsätter. Det är viktigt att den drabbade vet att föreningen tar upplevelserna på allvar och att åtgärder vidtas, därför är det av stor vikt att den drabbade hålls uppdaterad under hela processen.

Ibland står ord mot ord och två personer kan uppleva samma händelse på olika sätt och där en part känner sig kränkt medan den andra parten anser händelsen som överdriven och feltolkad. I dessa fall kan det vara svårt att utreda vad som faktiskt skett, men viktiga är att föreningen gör det bästa möjliga utredningsarbete samt visar tydligt att vi tar det hela på allvar.

En utredning ska aldrig ha som mål att straffa någon utan den är till för att hindra att situationen sker igen. Det kan

I fall där en person upprepade gånger agerar kränkande och inte ändrar sitt beteende trots utredning och uppmaning från föreningen att ändra på sitt beteende, kan det vara på sin plats att använda någon form av påföljder, t ex uteslutas från föreningen eller en tidsbegränsad "time-out".

## ***Rutiner vid diskriminering och trakasserier***

Viktigt är att vi utredning ska utgångspunkten vara att det är den enskilda personens upplevelse av ovärdig behandling. Det är enbart individen själv som kan bedöma var gränsen går för hans personliga värdighet. Denna upplevelse ska inte ifrågasättas.

Det första steget vid utredning är ett samtal i förtroende med den utsatta personen och den person som uppges ha trakasserat hen. Utifrån dessa samtal besluta som ev. åtgärder. En tillsägelse och uppmaning till ändrat beteende är ofta första steg.

När utredning påbörjas ska alla parter Informeras (samt vårdnadshavare om någon är under 18 år) om att utredning påbörjats och hur återkoppling kommer att ske.

Efter utrednings slut och åtgärd gjorts ska en återkoppling ske efter en överenskommen tid så att den utsatte kan känna sig trygg inom föreningens verksamhet.

Om utredningen inte leder till förändring eller om trakasserierna är av en mer allvarlig natur ska formella åtgärder vidtas. I detta läge bör samarbeta ske med RF Sisu och/eller Svenska Gymnastikförbundet. I en sådan utredning är det mycket viktigt med sekretess och att samtliga inblandades integritet respekteras. Namn och innehåll i dokumentationen får bara delas med de som deltar i utredningen.

## **Om du känner dig utsatt:**

- Markera att beteendet är oönskat genom att säga ifrån eller att be någon annan säga ifrån (det är aldrig ditt fel!).
- Prata med någon du har förtroende för, antingen någon i föreningen (gymnastkompis, tränare) eller dina föräldrar.
- Tänk på att dokumentera det som hänt så tydligt som möjligt. Klockslag, datum, vad som hände, vittnen och så vidare. Det underlättar för föreningen vid utredning av händelsen.

## **Rutiner för att förebygga trakasserier och diskriminerande särbehandling**

Vårt mål är att skapa en social trygghet i våra gymnastiktrupper men det är självklart för alla att agera om något negativt händer.

### *Ledarnas ansvar*

- Ha alltid barnets bästa i fokus
- Arbeta för en god sammanhållning och kommunikation mellan föreningens tränare med ett öppet klimat så att alla vågar säga sin mening.
- Verka för en god sammanhållning och trygg miljö i gruppen genom tex gemensamma mål och tydliga regler i gruppen.
- Arbeta för en god kommunikation med öppet klimat med föräldrar bla genom tydlig information om t ex gruppens mål, träningsupplägg, hur uttagning till tävling görs.
- Minst en ledare håller koll på omklädningsrum före och efter träning, samt ser till att alla gymnaster blir hämtade.
- Skapa en god laganda inom gruppen genom att till exempel att peppa varandra inför varje träning.
- Lära gymnasterna de fyra grundreglerna och föreningens uppförande kod.
- Diskutera löpandet vad en bra kompis är (uppmuntra och stötta varandra, att alla "syns" och ingen står ensam)
- Ha en genomgång i början av varje hösttermin där föreningens värdegrund samt policydokument går igenom.

### *Gymnasternas ansvar*

Gymnastens ansvar är att lära sig och följa de fyra grundreglerna inom gymnastiken:

- Gör ditt bästa
- Lyssna på dina tränare och dina kompisar
- Säg "Hej" och "Hej då" till alla när vi börjar och slutar
- Berätta alltid för någon vuxen om du eller någon kompis känner sig ledsen.

### *Styrelsens ansvar*

- Arrangera föräldramöten en gång per år där värdegrund samt föräldrapolicy går igenom. Uppmuntra våra ledare till vidareutbildning. Upprätthålla en löpande dialog med ledare.

## Policy för resor.

### Syfte

Vår verksamhet ger upphov till ett stort antal resor till och från träningar och tävlingar. Dessa resor har en påverkan på vårt samhälle – positivt eller negativt, beroende på hur resorna görs. Vårt mål är att dessa resor görs med låg miljöpåverkan och till så låga ekonomiska kostnader som möjligt. Resorna ska ske på ett säkert och tryggt sätt. Resorna bör bidra till att ge våra barn och unga goda vanor som gör de starkare och mer självständiga. Ett smart resande stärker också klubbgemenskapen.

### Omfattning

Denna resepolicy är en rekommendation för samtliga resor som arrangeras av föreningen. Med detta avses resor till träningar och tävlingar lokalt samt gemensamma resor till tävlingar, läger eller motsvarande som går till andra orter. Resepolicyn ska också beaktas vid arrangemang av egna tävlingar och läger så att det blir enklare för gästande lag att resa på ett bra sätt.

Som vägledning bör denna kedja för val av transportmedel följas vid varje resa utifrån miljö, trafiksäkerhet, folkhälsa och ekonomi:

1. Gång och cykel
2. Kollektivtrafik (inräknat tåg)
3. Inhyrd buss
4. Samåkning med bil

### Val av transportmedel till träningar och tävlingar på föreningens egna anläggningar

Samtliga medlemmar uppmuntras att, i första hand, ta sig till föreningens träningar till fots, med cykel, kollektivtrafik eller genom samåkning. Vid behov kan föräldrar turas om att följa med yngre barn.

Alla som cyklar till och från idrottsverksamhet bör ha cykelhjälm, alla under 15 år ska ha cykelhjälm. Vid användning av cyklar i verksamheten ska alla, oavsett ålder, använda hjälm. När vi kan undvika ensamåkande eller skjutsande med bil bidrar vi gemensamt till en ökad trafiksäkerhet, framför allt kring våra hallar, samtidigt som vi minskar utsläpps- och bullernivåerna.

### Val av transportmedel till evenemang på andra orter

Kollektivtrafik eller inhyrd buss som första val

I första hand ska transport till tävlingar, läger och dylikt ske med kollektivtrafik, under förutsättning att det inte innebär alltför stor tidsförlust och att det är ekonomiskt försvarbart. För att underlätta en resa med kollektivtrafik ska arrangören av tävlingen kontaktas i ett tidigt skede, så att plats och tid om möjligt kan väljas med hänsyn till kollektivtrafikrutter och deras tidtabeller. För längre resor med flera lag kan inhyrd buss vara ett alternativ.

Att åka kollektivt bidrar till minskade kostnader och minskad miljöpåverkan, och innebär samtidigt att gemenskapen kan börja redan vid avfärd.

Samåkning som andra val

När transport med kollektivtrafik inte är möjlig enligt ovan, bör resa till tävlingar och dylikt ske med samåkning i privata bilar. Resan ska utgå ifrån en centralt belägen mötesplats, som lätt kan nås med gång, cykel eller kollektivtrafik. Resan ska genomföras med så få bilar som möjligt. Laget bör komma överens om hur kostnaderna för bilresan ska fördelas mellan dem som åker i bilen.

Dessutom måste trafiksäkerheten noggrant beaktas:

- Att bilförare har körkort och är förtrogen med fordonstypen.
- Att bilförarna är nyktra, drogfria samt utvilade.
- Att fordonet är godkänt av Svensk Bilprovning och har godkända däck.
- Att alla platser i fordonet är utrustade med bilbälten, och att maximalt antal passagerare respekteras.
- Att fordon lastas rätt och att lasten är säkrad.
- Att resan startar i god tid för undvikande av stress.
- Att längre resor planeras så att nödvändiga raster och förarbyten är med i tidsberäkningen.
- Att hastighetsbegränsningar och andra trafikregler alltid följs, samt anpassas efter väder, vägslag och sikt.
- Att föraren enbart talar i mobiltelefon under färd om handsfreeutrustning är monterat.
- Att medresenärer uppträder hänsynsfullt och är ett stöd till föraren.
- Att ledare som har varit på aktivitet under en heldag inte är lämplig som förare i fall bilfärden hem överstiger 2 timmar. Helst ska då fordonet ha två möjliga förare.
- Att förare av minibuss har god körvana av fordonstypen.
- Föraren av fordonet har haft körkort i minst 24 månader. Föraren får ej heller ha blivit av med sitt körkort de senaste 24 månaderna.

#### **Transportmedel vid arrangemang av egna cuper och matcher i föreningens egna anläggningar eller lokalt i Göteborg**

Vid arrangemang som föreningen arrangerar bör åtgärder genomföras som underlättar för gästande lag att åka kollektivtrafik, åka gemensam buss eller samåka med föräldrar. Exempelvis bör aktiviteter planeras för tider som passar med kollektivtrafiken.

## Länkar

Här har vi samlat nyttiga länkar för riktlinjer och policydokument vi jobbar med:

- Barnens spelregler  
<https://www.barnensspelregler.com/>
- RFs riktlinjer för barn och ungdomsidrott  
<https://www.rf.se/download/18.407871d3183abb2a6133d5/1665042792026/Riktlinjer%20barn-%20och%20ungdomsidrott.pdf>
- Skapa trygga idrottsmiljöer ( SvGF )  
<https://www.gymnastik.se/download/18.2a8131331821c21107191945/1659345839019/skapa-trygga-idrottsmiljoer.pdf>
- SvGFs utvecklingsmodell  
<https://utbildning.sisuforlag.se/gymnastik/portal/pw/utvecklingsmodellen/>
- Trygg gymnastik (SvGF)  
<https://www.gymnastik.se/om-oss/svensk-gymnastik-vill/trygg-gymnastik>
- Anvisningar för barn och ungdomsidrott (SvGF)  
<https://www.gymnastik.se/om-oss/svensk-gymnastik-vill/trygg-gymnastik/anvisningar-for-barn--och-ungdomsgymnastik>