

# GF Tempo

Idrott och Hälsocertifiering 2015/2016





# 1. Utveckla det drogförebyggande arbetet

## 1.1 Inledning

Vår förening GF tempo är en ideell förening som inriktar sig på trupp gymnastik för barn och ungdomar. I vår förening är samverkan och sammanhållningen mycket viktig och tillsammans arbetar vi för att alla i föreningen ska få utöva sina aktiviteter och kunna utvecklas i en trygg och drogfri miljö.

Detta innebär att i GF Tempo är det inte acceptabelt att dricka alkohol, snusa, röka, sniffa eller ta några dopningskvalificerade preparat i samband med träning, tävling eller andra aktiviteter som anordnas av föreningen.

Vi ser också allvarigt på att använda sig utav icke receptbelagda mediciner som används för att höja prestationsnivån. Däremot har vi förståelse för medicin som är receptbelagda och måste användas på grund av sjukdomar eller handikapp.

Vår syn på kosttillskott är att det ska ätas med sunt förnuft, i lagom dos och därmed kunna påverka hälsan på ett positivt sätt.

I vår förening lägger vi inte bara fokus på att fördöma utan även stor vikt vid att uppmuntra till ett hälsosamt liv, bl.a. genom att inspirera våra medlemmar till att äta och dricka nyttigt, för att de ska kunna må bra och leva ett mer hälsosamt liv.

Vår alkohol och drogpolicy berör alla i föreningen och stöds av Sveriges rikets alkohollag och narkotikalag.

## 1.2 Mål

GF Tempo har alltid haft en drogfri miljö och vi kämpar för att det ska alltid ska kunna vara samma goda miljö i föreningen. Som mål har vi att vår policy ska vara känd och tillgänglig för alla som berörs av GF Tempos verksamhet externt och internt. Vi ska gemensamt i föreningen arbeta aktivt för att efterfölja vår drog och alkoholpolicy. Det viktigaste målet med vår policy är att kunna fortsätta driva vår verksamhet i en drogfri miljö.

## 1.3 Ansvar

I GF tempo, är det vi ledare och styrelsemedlemmar som bär ansvaret för att vara goda förebilder för medlemmarna i föreningen. Vi tar ansvar för våra medlemmar genom att verka för en drogfri och trygg miljö. Det är vårt ansvar att visa medlemmarna att det råder nolltolerans mot användandet av droger, tobak och dopningspreparat. Det strikt förbjudet att använda sig av alkohol, tobak, droger eller andra dopningspreparat i samband med aktiviteter som anordnas av föreningen.

## 1.4 Förebyggande insatser

Som ledare bär vi ansvaret att informera våra medlemmar om konsekvenserna av drog användning, dvs. vilka konsekvenserna är för den enskilda individen och föreningens ställnings tagande i frågan. Detta ska vi göra genom att vi ledare aktivt ska samtala med våra ungdomar i föreningen samt själva föregå med gott exempel.

I GF tempo tycker vi ledare att det är viktigt att inte bara vara en god förebild i sin ledarroll utan att också att tänka på sitt agerande utanför GF Tempos verksamhet.

## 1.5 Åtgärder

Tobak innefattar både snusning och rökning och vi tillåter inte att någon av våra ledare, ungdomar under eller i anslutning till träning, tävling eller annan föreningsverksamhet använder sig av dessa preparat. Om någon i föreningen skulle bryta mot reglerna i policyn ser vår åtgärdsplan ut följande:

### Gällande ledares agerande

- **Samtal med berörd person -utförs av utsedd kontaktperson från styrelsen**
- **Erbjuda hjälp och stöd -utförs av styrelsen**
- **Om den berörda personen inte ändrar sitt agerande i frågan kan detta leda till uteslutning i föreningen - beslut tas av styrelsen**

### Gällande gymnasternas agerande

- **Samtal med berörd person samt dennes målsman -utförs av utsedd kontaktperson i styrelsen**
- **Erbjuda hjälp och stöd - Utförs ut av styrelsen**
- **Om ingen ändring sker och ledarens agerande ses som så bristfälligt skall detta leda till uteslutning i föreningen - Beslut tas av styrelsen**

**Ansvar**et för att dessa regler följs är ungdomarnas, ledarnas och styrelsens.

När det gäller användning av preparat så som alkohol, övriga droger, icke receptbelagda mediciner och dopnings kvalificerade medel samt sniffning. Så är dessa strikt förbjudna att användas utav av medlemmar i anslutning till tävling, träning eller annan föreningsverksamhet.

Om någon bryter mot reglerna i vår policy kommer vi att sätta in följande åtgärder

#### **Gällande ledare**

- **Samtal med berörd person** utförs av - **kontaktperson från styrelsen**
- **Erbjuda hjälp och stöd**- utförs av styrelsen
- **Om ledaren efter samtal och övrig stöd hjälp inte ändrar sitt agerande kan ledaren komma att uteslutas ur föreningen** -beslut fattas ut av styrelsen

#### **Gällande gymnasterna**

- **Samtal med berörd person och dennes målsman** utförs av- **utsedd kontakt person från styrelsen samt ansvarig ledare**
- **Erbjuda hjälp och stöd** utförs av- **styrelsen och respektive ansvarig ledare**
- **Om nödvändigt** kontaktas de sociala myndigheterna utförs av -**styrelsen samt respektive ansvarig ledare**
- **Om åtgärderna ovan inte är tillräckliga** kan gymnasten uteslutas ur föreningen - **beslut tas utav styrelsen**

## **1.6 Förankring**

**Alkohol och drogpolicyn ska vara känd av alla som är medlemmar i föreningen. Policyn kommer att förankras och revideras på GF tempos årsmöten samt vara tillgänglig för allas åtkomst på vår hemsida och på vår Facebook sida. Policyn kommer att presenteras och diskuteras på våra föräldramöten. Alkohol och drogpolicyn kommer också att finnas med i vår verksamhetsbeskrivning.**

## 2. Nolltolerans för psykiskt och fysiskt våld

### 2.1 Inledning

För oss i GF Tempo är det viktigt att alla känner sig välkomna, trygga och får vara en del av gemenskapen. Detta innebär att alla ska bemöta varandra med respekt och vänlighet.

GF Tempo är en trupp gymnastikförening, vilket innebär att man tränar och tävlar i lag. Därför är det extra viktigt för oss att sammanhållningen och tilliten i truppen, samt hela föreningen är mycket god och i och med detta så råder det nolltolerans mot psykiskt och fysiskt våld. Med detta menas att ingen får diskriminera på grund av kön, färg, handikapp etc. Ingen får kränka någons personliga integritet genom ord eller handlingar. Ingen får heller utsätta någon för fysiskt våld genom sparkar, knuffar, slag med mera.

Trakasserier får inte förekomma i någon form, ett exempel på trakasserier är sexuella trakasserier som kan innefatta beröring av en person utan dennes medgivande eller könsdiskriminerande ord.

I vår förening ser vi mycket allvarligt på sexuella övergrepp. Sexuella övergrepp är namnet på olika handlingar där någon eller några kränker en annan person på ett sexuellt sätt. Alla sexuella handlingar som görs mot någon, inför någon eller som en person får någon annan att göra mot sin vilja, är sexuella övergrepp.

Så med andra ord så innefattar inte Sexuella övergrepp bara fysiska handlingar som sexuella närmande utan också psykiska genom tex. blickar eller ord.

Sen ser vi i föreningen också väldigt allvarligt på fysiskt våld som kan innebära öppna handlingar i form av slag, sparkar, knuffar med mera.

Inte heller någon form av psykiskt våld får förekomma.

Psykiskt våld kan innebära kränkningar i olika former som både kan vara direkta och indirekta. Exempel på kränkningar är som att någon/några i en grupp fryser ut någon annan medlem, eller att man sårar någon genom att ge blickar, sucka, olika ansiktsuttryck eller använda sig av olika former av

Kroppsspråk gentemot en annan person.

Mobbning i någon form är total förbjuden. Mobbning innefattar att någon utsätter någon annan för direkt mobbning genom öppna angrepp eller indirekt mobbning som innefattar social isolering.

Vår policy mot nolltolerans av psykiskt och fysiskt våld stöds av likabehandlingslagen där kränkningar, mobbning eller diskriminering inte är tillåten.

**Vårt mål i föreningen är att alla medlemmar ska känna sig lika värdefulla och trygga, Alla medlemmar ska behandla varandra respektfullt. Ingen mobbning, kränkning, trakasserier eller diskriminering skall förekomma.**





## 2.3 Ansvar

Policyn och handlingsplanen för nolltolerans mot fysiskt och psykiskt våld ska vara känd av alla som är medlemmar i föreningen. Policyn kommer att förankras och revideras på GF tempos årsmöten samt vara tillgänglig för allas åtkomst på vår hemsida och på vår Facebook sida. Policyn kommer att presenteras och diskuteras på våra föräldrar möten samt vara med i vår verksamhets beskrivning.

Alla medlemmar har personligt ansvar för att mobbning, kränkning, mobbning och diskriminering inte förekommer. Alla ledare samt styrelsen i GF Tempo ansvarar för att upprätta, genomföra och följa upp föreningens handlingsplan för att förebygga och motverka alla former av psykiskt och fysiskt våld.

## 2.4 Förebyggande insatser

I GF Tempo ska vi jobba kontinuerligt med att våra mål i policyn efterföljs, de vill säga, att alla skall kunna känna trygghet och gemenskap i föreningen

Det är framförallt upp till oss ledare att föregå med gott exempel. Till exempel att vara lyhörd och tala positivt och respektingivande om andra människor. Samt att vara tydlig angående hur alla gymnaster och ledare skall behandla varandra.

De är ledarnas ansvar att ständigt hålla ett vakande öga över sin grupp och se till att alla har hittat sin plats inom gruppen samt att ha enskilda och grupp samtal med alla i sin respektive grupp. För att kunna reda på hur gymnasterna trivs med sina lagkamrater.

Vi ledare skall under varje träning hålla i olika typer utav samarbets övningar med gymnasterna för att kunna förstärka det goda klimatet i gruppen.

## 2.5 Åtgärder

Om någon i förening skulle känna sig kränkt, trakasserad, diskriminerad eller mobbad. Kommer vi att ta till följande åtgärder.

- Enskilt samtal görs med den som känner sig utsatt samt den som utsätter någon annan för någon typ av behandling som ingår i dessa kategorier vi nämnt ovan – utförs av respektive ansvarig ledare
- Vid behov kommer även att målsman för både den utsatte och den som utsätter någon kontaktas - Utförs av respektive ansvarig ledare
- Om situationen inte förbättrats efter att ovan nämnda åtgärder har satts in kan medlemmen som utsätter någon för psykiskt och fysiskt våld uteslutas ur föreningen - Beslut tas av styrelsen

- **Om en medlem utsetts för grövre psykisk eller fysisk misshandel eller någon form av sexuella övergrepp skall den som utsätter uteslutas ur föreningen och polisanmälas - Beslut tas av styrelsen.**

## 3. Ökad Jämställdhet och mångfald

### 3.1 Inledning

Alla som vill delta i GF Tempo's aktiviteter ska kunna göra detta oavsett nationalitet, kön, ålder, etniskt ursprung, funktionshinder, sexuell läggning, religiös eller politisk uppfattning.

Policyn ska göras tillgänglig för alla i GF Tempo och utgöra ett verktyg i föreningens framtida utveckling. Föreningen utgår ifrån svensk lagstiftning, jämställdhetslagen och de diskrimineringslagar som reglerar jämställdhets- och mångfaldsarbetet.

### 3.2 Mål

Det övergripande målet för GF Tempo är att kvinnor, män, flickor och pojkar ska ha samma möjligheter, rättigheter och skyldigheter på alla nivåer och inom alla områden. GF Tempo ska arbeta för att ständigt främja jämställdhet och mångfald inom föreningen, detta arbete innebär att alla ska ha lika rättigheter, skyldigheter och möjligheter att bli behandlade med respekt oavsett nationalitet, kön, ålder, etniskt ursprung, fysiska och psykiska förutsättningar, sexuell läggning, religiös eller politisk uppfattning. Alla gymnaster, ledare, föräldrar med flera. i GF Tempo's omgivning ska känna sig välkomna och trygga. Jämställdhets- och mångfaldsarbetet ska vara en integrerad och ständigt pågående del i föreningens verksamhet.

### 3.3 Ansvar

Policyn, fastställd av föreningens styrelse, ska ses som ett levande dokument, ett verktyg i arbetet för att skapa en jämställd- och mångfald i föreningens regi. Det är viktigt att dokumentet kontinuerligt granskas och uppdateras för att spegla aktuella förhållanden. Policyn ska introduceras till varje ny aktiv, förälder, ledare, tränare, förtroendevald. Vi är alla i klubben gemensamt ansvariga för att policyn efterlevs. Det är styrelsens uppgift att följa upp policyns efterlevnad under varje verksamhetsår.

### 3.4 Förebyggande insatser

Likabehandlingen innebär att bemötande, kommunikation och service ska ges utifrån alla människors lika värde och individuella förutsättningar och behov. Det ska finnas möjligheter för alla att utöva sin idrott hos GF Tempo. Barns, ungdomars, kvinnors och mäns idrottande värderas och prioriteras på ett likvärdigt sätt och resurserna fördelas rättvist.

Ledare och medlemmar hos GF Tempo ska påverka attityder och värderingar på ett positivt sätt. Utöver detta skall kvinnor och män ha lika stort inflytande i beslutande och rådgivande organ. Flickor och pojkar, kvinnor och män skall ges samma möjligheter att utvecklas som aktiva, ledare, tränare, eller förtroendevalda.

GF Tempo är medveten om förbudet mot diskriminering på grund av ras, hudfärg, etniskt eller socialt ursprung, genetiska särdrag, språk, religion eller övertygelse, politisk eller annan åskådning, tillhörighet till nationell minoritet, förmögenhet, börd, funktionshinder, ålder eller sexuell läggning och verkar aktivt för att behandla samtliga medlemmar med respekt. För att få fokus och hållbarhet i vår policy kommer vi att lyfta fram dem vid årsmöten, gemensamma träffar samt representations- och informationsmöten. Dessutom skall vår policy finnas beskrivna på vår hemsida samt i vår verksamhetsbeskrivning.

### 3.5 Åtgärder

Styrelsen och övriga medlemmar har ett gemensamt ansvar för att eventuella misstankar uppmärksammas. Misstankar ska omgående meddelas till styrelseledamot alt. ansvarig ledare i föreningen. Överträdelse av policyn ger följande åtgärder:

- Enskilt samtal med medlem utförs av- styrelsen utsedd person/er
- Samtal mellan förälder/gymnast/ledare utförs av- styrelsen utsedd person/er
- Rapport till styrelsen utförs av- ovan nämnd kontaktperson/er
- Uteslutning ur föreningen beslut och delgivning av styrelsen

### 3.6 Förankring

Policyn och handlingsplanen för ökad jämställdhet och mångfald ska vara känd av alla som är medlemmar i föreningen. Policyn kommer att förankras och revideras på GF tempos årsmöten samt vara tillgänglig för allas åtkomst på vår hemsida och på vår Facebook sida. Policyn kommer att presenteras och diskuteras på våra föräldrar möten samt vara med i vår verksamhets beskrivning.

#### 4. Ökad demokrati och delaktighet

**I GF Tempo tycker vi att det är viktigt att alla våra medlemmar ska känna sig delaktiga i de beslut som rör vår förening detta kan man göra att vara med på årsmöten och att komma med förslag inom ämnen som rör föreningen som man känner att man är insatt i. Det är obligatoriskt för alla över som är över 14 år I GF tempo att genomgå en utbildning i föreningslära som kommer att hållas utav vår handledare för hälso- och idrotts certifiering. Utbildningen handlar främst om att få förståelse för vad man som medlem har för rättigheter och skyldigheter i en förening.**

**Vi arbetar också ständigt med att samtala med gymnasterna för att få reda på var det anser om tränings och tävlingsupplägg. Dessa samtal är självklart anpassade efter ålder och mognads nivå i de olika grupperna i föreningen.**

## **5. Höjd utbildningsnivå för barn- och ungdomsledare**

### **5.1 Minior vit och barngymnastiken fortsättning**

#### **Mål ledare:**

- Ha kunskap om barns motoriska färdigheter och hur man utvecklar samt stimulerar dessa**
- Ha kunskap om hur man lär ut de grundläggande övningarna inom gymnastik såsom kullerbytta, handstående, hjulning...**
- Ha kunskap om satsträning och hur man lär ut detta på ett lekfullt sätt**
- Ha kunskap om grundläggande rörelseskolning**

#### **Utbildning för ledarna i barngrupperna**

##### **Utbildningar barnledare**

##### **Baskurs grund**

##### **Trupp basic**

##### **Hopp och volt**

##### **GF Tempos internutbildning**

##### **Plattformen som hålls av svenska riksidrottsförbundet**

## **5.2 Midior**

### **Mål ledare:**

- Uppfylla målen från gruppen innan**
- Kunna vidareutveckla de gymnastiska basmomenten**
- Ha förståelse för den kroppsliga utvecklingen samt hur denna påverkar träningen**
- Ha kunskap om rotationer såsom grupperad-, pikerad- samt sträckt volt**
- Ha kunskap om förberedande träning inför tävlingar**
- Ha större kunskap om rörelseskolning**

### **Utbildningar miniortränare**

**Truppbasic**

**Hopp och volt**

**Trampett steg 1**

**Fristående steg 1**

**Tumbling steg 1**

**GF Tempo internutbildning**

**Föreningsdomarkurs**

**Intern utbildning inom föreningen om vad som behövs vid tävling**

**Plattformen som hålls av svenska riksiddrottsförbundet**

### **5.3 Juniortrupper röd och rosa**

#### **Mål ledare:**

- Uppfylla målen för gruppen innan
- Ha kunskap om grundläggande skruvteknik och ha förmågan att lära ut denna till gymnasterna.
- Ha kunskap om hur tumbling ska användas på ett korrekt sätt samt förmågan att lära ut detta till sina gymnaster
- Ha kunskap om hur hoppredskap används.
- Ha djupare kunskap om rörelseskolning samt ha förmågan att sätta ihop enklare fristående.
- Ha kunskap om hur man sätter ihop serier som är anpassade till gymnasternas kunskap, tävlingsnivå samt uppsatta mål
- Ha kunskap om grundläggande skadehantering
- Ha god kunskap om bedömningsreglementet i truppgymnastik
- Kunna bygga upp tävlingsvarv på ett korrekt sätt anpassat efter truppen samt varje enskild gymnast förmåga och enligt gällande regler.
- Ha kunskap om skadeförebyggande träning.

#### **Utbildningar ledare junior röd och rosa**

**Trupp basic**

**Hopp och volt**

**Trampett steg 1**

**Tumbling steg 1**

**Fristående steg 1**

**Föreningsdomarkurs**

**Intern utbildning inom föreningen om vad som behövs vid tävling**

**Plattformen som hålls av Svenska riksidrottsförbundet**



## **5.4 Juniortrupp svart**

### **Mål ledare:**

- Ha kunskap om olika skruv tekniker samt ha goda kunskaper om hur de ska läras ut.
- Ha fördjupade kunskaper om användning av tumbling och trampett samt hoppbord.
- Ha kunskap om dubbelvolt, tsukahara och överslag volt.
- God kunskap om rörelseskolning samt förstå hur man bygger upp ett fristående
- Ha djupare kunskap om hur man sätter ihop serier som är anpassade till gymnasternas kunskap, tävlingsnivå samt uppsatta mål
- Ha kunskap om mer avancerade övningar på hoppredskap
- Ha kunskap om kost och hur kostvanor påverkar träningen.
- Ha djupare kunskap om skadehantering
- Ha Kunskap om skadeförebyggande träning.

### **Utbildning ledare junior 1 och 2**

**Trupp basic**

**Hopp och volt**

**Trampett steg 1 och 2**

**Tumbling steg 1 och 2**

**Fristående steg 1 och 2 (enbart fristående tränarna)**

**Teori steg 1**

**Föreningsdomarkurs**

**Internutbildning inom föreningen**

**Plattformen som hålls av svenska riks idrottsförbundet.**

## **5.5 Tillägg utbildningsplan**

Varje år ska minst två formellt utsedda ledare från GF Tempo gå plattformsutbildningen som anordnas av SISU.