

GF Tempo



Ledarguiden 2016

Förord

Detta dokument är framtaget av ledare samt styrelsemedlemmar i GF Tempo.

Dokumentet som kommer från riksidrottsförbundet (RF) bygger på ledarguiden som är utvecklat ifrån *Idrotten vill*. *Idrotten vill* är ett idéprogram som behandlar olika värdegrundsområden, som glädje och gemenskap, demokrati och delaktighet och allas rätt att få vara med.

I dokumentet kan ni läsa om vad vi har för värdegrunder, riktlinjer, hur man ska vara som ledare i föreningen och hur ansvarsfördelningen ser ut i GF Tempo. I dokumentet ingår även vår idrott och hälsocertifierings handling där ni kan hitta information om *utveckling av det drogförebyggande arbetet, nolltolerans mot psykiskt och fysiskt våld, ökad jämställdhet och mångfald, ökad demokrati och delaktighet samt en utbildningsplan för våra barn och ungdomsledare*. Dokumentet stöds av Sveriges rikets lag och barnkonventionen.

Dokumentet ska vara tillgängligt och känt för alla medlemmar. Dokumentet kommer att fungera som en levande handling i GF Tempo och kommer att tas upp och revideras på ledar- och styrelsemöten samt utgöra en del av GF Tempos verksamhetsplan.

Förhållningssätt för aktiva i föreningen

Ökad jämställdhet och mångfald

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 mångfaldsarbete.

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 mångfaldsarbete ska vara en integrerad och ständigt pågående del i föreningens verksamhet.

Utgå från barnens behov och förutsättningar

I vår förening ska alla kunna vara med oavsett förutsättningar. Gymnastens behov ska tillgodoses och träningen ska anpassas efter varje individs förutsättningar. Träningen och tävling ska vara anpassad efter gymnastens utvecklingstakt. Flickor och pojkar ska ha samma förutsättningar att träna och utvecklas i GF Tempo.

Detta innebär i handling att vi i GF Tempo vill:

- Upprätthålla en bra kommunikation med föräldrar och barn/ungdomarna.
- Att kontinuerligt föra en dialog med gymnaster.
- Föräldramöte vid varje termin start.
- Uppdaterad diverse kommunikationskanaler Facebook, Whatsapp, kik, mail med mera
- Uppdatera fram och undan-plockningsschema för samtliga grupper.
- Att vi som ledare ser till att bygga mångsidiga stationer på träningarna så att övningen kan ändras efter varje individs förutsättningar.
- Alla ledare får ta del av en kunskapsbank.
- Att respektive ledare har individuella samtal med barnen / ungdomarna.
- Att individuella mål ska sättas för varje person samt för hela truppen uppföljning av dessa mål ska göras flera gånger per termin. (juniortrupp)

Skapa trygghet, glädje och gemenskap

I GF Tempo ska alla kunna känna glädje och gemenskap på träning och tävling

Detta innebär i handling att vi i GF Tempo vill:

- Utveckla träningen på lekfullt sätt
- Använda sig av kunskapsbanken
- Se till att träningen är mångsidig
- Att varje ledare tar ett socialt ansvar att hitta på någon aktivitet per år för att starka gemenskap och glädjen i gruppen.
- Att vi som ledare har en positiv inställning och vill göra vårt bästa.
- Att upprätthålla attityden på tävling om att det inte handlar om att vinna utan att ha roligt.
- Gemensamma aktiviteter som att åka på läger tillsammans (juniortrupp).

Alla blir sedda och är delaktiga i GF Tempos verksamhet

I GF Tempo är det viktigt att alla aktiva medlemmar känner sig sedda och är delaktiga i verksamheten. Det är även viktigt att alla medlemmar visar respekt och hänsyn gentemot varandra.

Detta innebär i handling att vi i GF Tempo vill:

- Ledarna ska vara rättvisa och konsekventa i sitt agerande gentemot andra medlemmar
- Alla ledare ska kunna och ha bra moral och etik samt följa GF Tempos riktlinjer
- Kommunikationen ska vara tydlig gentemot alla medlemmar.
- På föräldramöten ska GF Tempos riktlinjer tas upp.
- Uppföljningssamtal med gymnasterna görs kontinuerligt i samband med träning
- Ledare ska samla gruppen vid avslut och göra en avstämning hur träningen varit.
- Individuella samtal samt gruppsamtal med gymnasterna (juniortrupp)
- Alla ledare ska under terminen ha avstämning med sina gymnaster individuellt och i grupp angående hur de trivs i gruppen.
- Alla ledare är ytterst ansvariga för att se till att alla känner sig som en del utav gruppen och att ingen känner sig utanför.

I vår förening tar vi avstånd ifrån trakasserier och mobbning

I GF Tempo är det nolltolerans mot all typ av mobbning och trakasserier. 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 truppergymnastikförening, 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.

Detta innebär i handlingen att vi i GF Tempo vill:

- Ha tydliga riktlinjer och visa att vi har nolltolerans mot alla typer av mobbning och trakasserier.
- Alla ledare ska vara uppmärksamma och lyhörda
- Upprätthålla en god kommunikation extern och internt i föreningen.
- Skapa trygghet, glädje och gemenskap för att motverka trakasserier och mobbning
- Alla ledare och styrelsemedlemmar ska föregå med gott exempel genom att tydligt ta avstånd från trakasserier och mobbning. Bemöta andra medlemmar med respekt och vänlighet.
- Ledare är skyldiga att följa den åtgärdsplan och handlingsplan som upprättats åt detta ändamål.

Motkraft mot droger och alkohol samt dopningspreparat

I GF Tempo arbetar vi förebyggande för att alla ska kunna utöva sina aktiviteter och utvecklas i en trygg och drogfri miljö. I vår förening 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 allvarligt på att använda sig utav icke receptbelagda mediciner som användas 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 vi lägger även fokus på 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.

Detta innebär i handling att vi i GF Tempo vill:

- Informera ungdomar om föreningens ställningstagande
- Uppmuntra till en hälsosam livsstil genom att prata om kost och motion i samband med träning.
- Arbeta drogförebyggande genom att skapa en trygg miljö med glädje och gemenskap.
- Hålla informationsmöte med ungdomar (juniortrupp).
- Vara en god förebild och vara medveten om sin betydande roll för de aktiva i föreningen.

