



# Policydokument för Varbergs GIF Gymnastikförening

## Inledning

Varbergs GIF Gymnastikförening är en ideell förening. Ledares, styrelsemedlemmars och övriga ansvarigas agerande mot barn och ungdomar i föreningen är viktigt i denna utveckling och policydokumentet ska fungera som ett stöd i arbetet inom föreningen. Ändringar i policydokumentet får endast göras efter beslut i styrelsen eller på årsmöte.

## Vår målsättning

Vi vill vara en attraktiv och betydelsefull förening som skapar förutsättningar för träning i olika former. ”Rörelse hela livet” är vårt motto. Träning hos oss ska vara kul, inspirerande, och utveckla de fysiska färdigheterna. Allt detta skapar trivsel och gemenskap, vilket är centrala värden i hela vår verksamhet. Vi eftersträvar en kontinuerlig kvalitetsökning som sker genom livlig kursverksamhet. Samverkan och god kamratanda bland våra ledare är viktiga faktorer för att skapa trygghet för våra medlemmar.

## Organisationspolicy

Styrelsen är föreningens högst ansvariga och beslutande organ under verksamhetsåret. Styrelsen tillsätts på årsmötet. Verksamhetskommittéer ansvarar för den idrottsliga verksamheten i dialog med styrelsen. Styrelsen tillsätter de kommittéer den anser vara lämpligt.

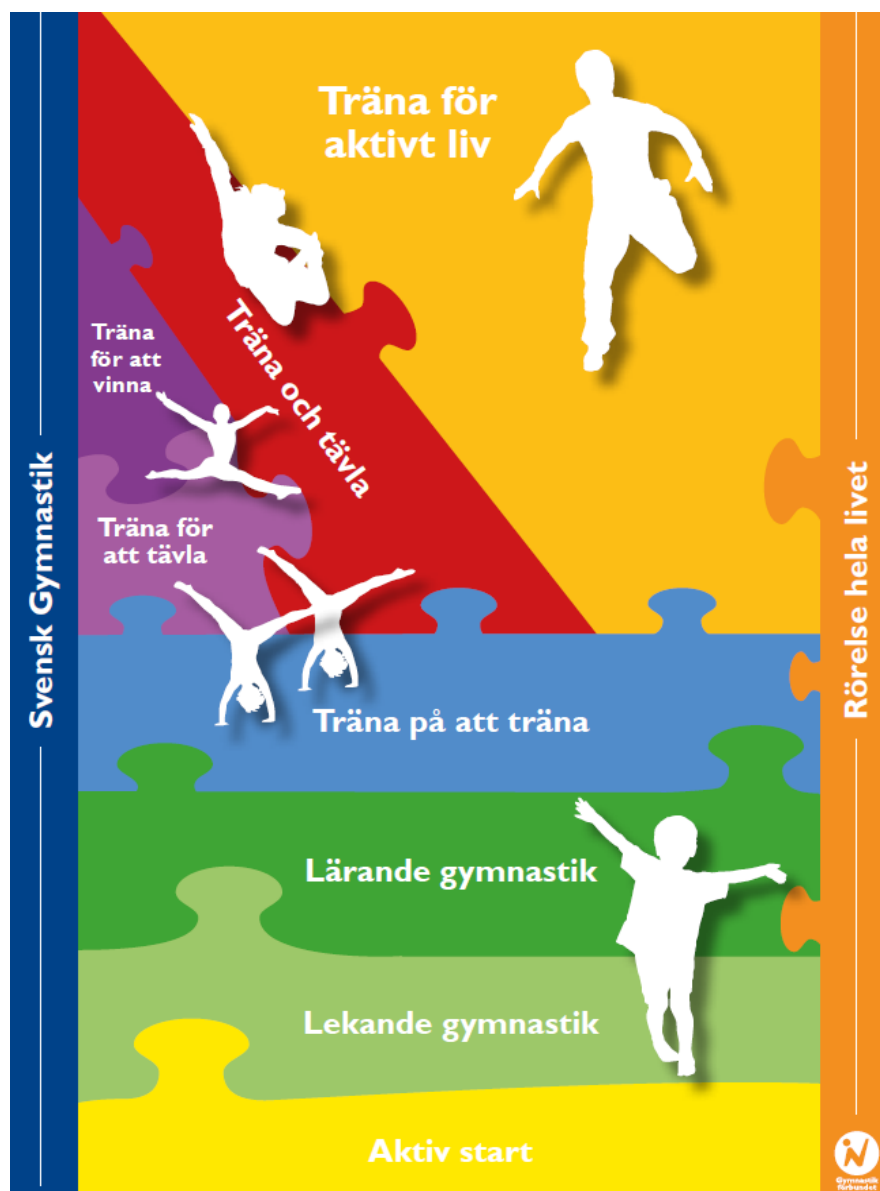
## Gruppverksamhet

Verksamheten bedrivs i grupper, tillgång till ledare och lokaler styr antalet grupper och åldersspannet i grupperna.

Inom varje grupp skall det finnas minst en ansvarig huvudledare som har erfarenhet, kompetens samt innehar utbildning enligt ”minst ett steg högre än vad gruppen tränar på”. Huvudledarens uppgift är att stötta sina hjälpledare och styra träningsinnehållet så att föreningens målsättning uppnås. För mer detaljerad information kring uppdrag/förväntningar för huvudledare respektive hjälpledare, se ”Ledare i Varbergs GIF Gymnastikförening”.

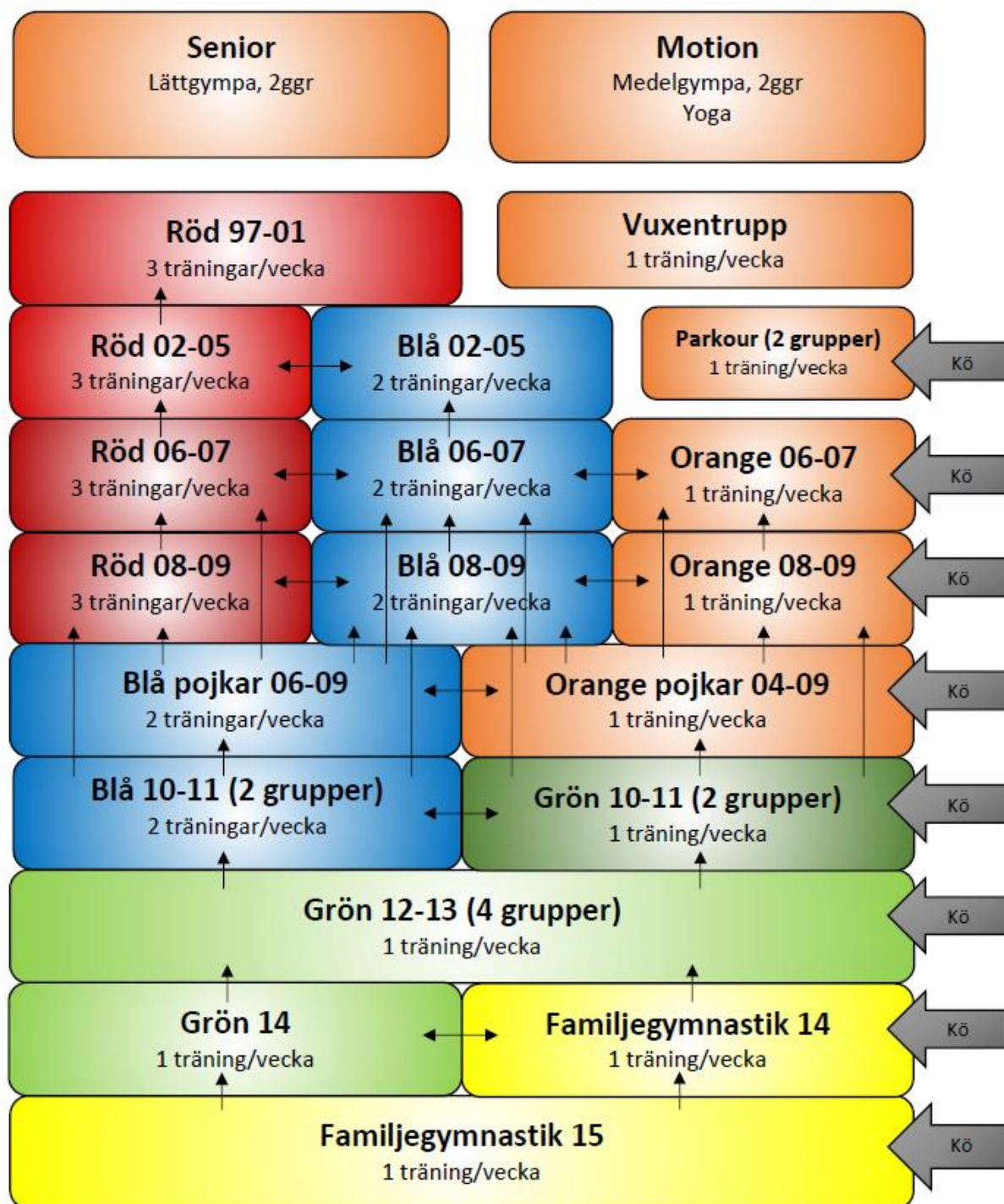
Varbergs GIF Gymnastikförening följer Svensk Gymnastiks utvecklingsmodell och nyckelfaktorer enligt dokumentet ”Svensk Gymnastik Vill” (se figur 1 nedan).

Figur 1. Gruppindelning enligt Svensk Gymnastik Vill.



Vi delar in vår idrott efter ålder och ambitionsnivå. Med barnidrott avser vi i allmänhet idrott till och med 12 års ålder. Med ungdomsidrott avser vi idrott för tonåringar upp till och med 20 år. Med vuxenidrott avser vi idrott för dem som är över 20 år. I ungdomsidrotten skiljer vi på prestationsinriktad tävlingsidrott och hälsoinriktad bredd- och motionsidrott. I den hälsoinriktade bredd- och motionsidrotten är trivsel och välbefinnande normgivande, medan prestation och resultat är av underordnad betydelse.

Figur 2. Varbergs GIF Gymnastikförenings gruppindelning 2018-2019





**Gul: Aktiv start.** I Aktiv start är träningen varierad, med enkla och lekfulla aktiviteter där det viktigaste är att ha kul, att utövarna får utlopp för rörelseglädje och fantasi och känner delaktighet. Stort utrymme ges för utveckling av de grundmotoriska färdigheterna. Därför tränas gymnastikens 12 grundformer.

**Ljusgrön: Lekande gymnastik.** Lekande gymnastik är fortfarande ett prova-på-stadium där utövarna uppmuntras att prova många olika idrotter däribland gymnastik. Inläring av gymnastikspecifika färdigheter – grundövningar – påbörjas i denna fas. Träning i form av olika roliga aktiviteter och gymnastiklekar är viktig.

**Mörkgrön: Lärande gymnastik.** Lärande gymnastik är en fas då utövarna lär sig att träna. De som vill satsa lite mer på sin gymnastik ska ges möjlighet till detta. Andra vill träna enbart för att ha kul och träffa kompisar.

**Blå: Träna på att träna.** Fokus ligger på inläring och utveckling av mer komplexa övningar; att ha kul är fortfarande viktigt. Träningen som bedrivs i organiserad form tar större utrymme än i tidigare stadier. Deltagande i andra idrotter ska vara möjligt om utövaren så vill. Tävlingsgymnaster tävlar i första hand på lokal och regional nivå. Resultaten står inte i centrum.

**Röd: Träna och tävla.** För gymnaster som vill prioritera gymnastik och tävla (med sikte på Nationellt tävlingssystem på riksnivå), men inte på yttersta prestationsnivån (så som Svenska Mästerskapen och internationell nivå). I röda grupper används anpassade tävlingsstrukturer och regler för respektive målgrupp. Tävlingsgymnaster tävlar på lokal, regional och riksnivå.

**Orange: Träning för aktivt liv.** Aktivt liv erbjuder allsidig, rolig och utvecklande fysisk träning för barn, ungdomar, vuxna och äldre, oberoende av vilken nivå utövarna vill träna och oavsett vilken träningsbakgrund de har. Den egna kroppens rörelser står i centrum. Här återfinns bland annat olika former av gruppträning, redskapsgymnastik och parkour; träning som inte är direkt tävlingsinriktad.

### **Barn- och familjegymnastik** (gula och gröna grupper)

Inom barn- och familjegymnastik erbjuder vi träning en timma per vecka för att lära sig de motoriska grundformerna. Man får lov att provträna två gånger, därefter måste man bekräfta sin plats och då betala medlems- och terminsavgift.

### **Breddgymnastik** (orange (träning) och blå (träning och tävling))

Som ny gymnast börjar man i en orange grupp. Här tränas övningar baserade på de motoriska grundformerna på redskap i truppgymnastik. Man provar på i gruppen 2 gånger



och därefter avgör gymnasten om den vill fortsätta i gruppen eller inte. Det ska finnas möjlighet att byta mellan grupperna som tränar en eller två gånger per vecka ( i mån av plats). Väljer man att träna två gånger per vecka ( i blå grupp), ska det finnas möjlighet att också tävla 1-2 gånger per år. Alla gymnaster tränar och tävlar inom gruppen efter sina egna förutsättningar.

### **Tävlingsgymnastik (röd)**

Truppgymnastik innefattar tävling på tumbling, trampett och fristående och innebär träning i högre omfattning, ca 3 gånger per vecka. Alla gymnaster i föreningen skall om de går i en tävlingsgrupp ges möjligheten att tävla en gång per termin så länge tävlingsutbudet gör det möjligt för gymnasten. Att vara med på en tävling innebär att man räknas till laget och får tävla minst ett varv eller är med i fristående. Det är huvudledarna i gruppen som beslutar om vilka tävlingar gruppen skall tävla i, laguttagning och vilka övningar som passar respektive gymnast (med hänsyn till tävlingsbestämmelser, syftet med tävlingen, hela lagets förutsättningar samt gymnastens egna förutsättningar).

När gymnasterna är 10, respektive 13 år, och har möjlighet att tävla på storregional- samt nationell nivå, kan det bli aktuellt att dela in gymnasterna med hjälp av en kravprofil, som bygger på förutsättningar, kunskap, ambition, vilja och ålder. Detta görs för att gymnasterna skall utvecklas så bra som möjligt efter sina egna förutsättningar och delta i träning och tävling på lämplig nivå.

Det ska finnas möjlighet att byta till grupper som tränar och tävlar i mindre omfattning (blå) om och när gymnastens förutsättningar, ambition och vilja ändras.

### **Föräldraengagemang**

Föräldrar till gymnaster i barngrupper (gula och gröna) samt vissa orange grupper, sätts i samband med terminsstart upp på ett rullande schema och förväntas hjälpa till vid ca 2-3 träningar per termin (framplockning, resurs under träningen (t ex hjälpa till att hålla balansen) och bortplockning). Detta syftar till att säkerställa antalet vuxna på plats samt att ge insyn i verksamheten. Gruppens ledare hjälper till med instruktioner.

Föräldrar till gymnaster i tävlingsgrupper (blå och röda) förväntas utföra ålagda uppgifter i samband med tävlingar och andra arrangemang som föreningen arrangerar. Kan inte föräldern skall denne ordna en annan lämplig person som företrädare. Föreningens föräldragrupp fördelar mellan de olika arrangemangen och föräldrar kan byta arrangemang sinsemellan och meddelar dessa byten till föräldragruppen (inte till ledarna). Anledningen är att den här typen av aktiviteter är en betydande inkomst för föreningen.



## Tävlingspolicy

### Förenings- och regionstävlingar

På förenings- och regionstävlingar skall föreningen ställa upp med jämna lag om man tävlar med mer än ett lag. Om det är stor spridning i gymnasternas färdigheter får man vid behov nivåanpassa lagen så att alla ges möjlighet att tävla på sin nivå.

### Nationellt tävlingssystem

På nationell nivå, från och med 13 års ålder, finns krav på att kunna utföra vissa övningar. Uttagning till tävling sker efter kunskap inom gruppen.

## Beteendepolicy

Varbergs GIF Gymnastikförening följer Svensk Gymnastiks uppförandekod enligt dokumentet "Svensk Gymnastik Vill". Detta innebär att:

- 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 utövarnas 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.

### Representation

Gymnaster och ledare representerar Varbergs GIF Gymnastikförening. Gruppens regler/förhållningssätt ska följas. Ledarna är ansvariga för gruppens regler/förhållningssätt. Alla förväntas aktivt arbeta för en god laganda, som ger möjlighet till trivsel och bästa möjliga resultat. Alla övriga regler i policydokumentet ska följas. Vid överträdelse av regler/förhållningssätt har ledare rätt att avvisa/skicka hem gymnaster.

### Tobak

Föreningen tillåter inte att våra medlemmar använder sig av tobak under eller i anslutning till träning, tävling eller annan föreningsverksamhet. Som ledare är det viktigt att tänka på sitt ansvar och att man är förebild för barn och ungdomar. Under föreningsaktiviteter skall man avstå från att använda tobak. Snus likställs med tobak. Alla ska respektera att vårt



klubbhus och träningshall är ett rökfritt område.

### **Alkohol**

Föreningen tillåter inte att våra medlemmar använder sig av alkohol under eller i anslutning till träning, tävling eller annan föreningsverksamhet. Som ungdomsledare och vuxen är det viktigt att tänka på sitt ansvar och att man agerar förebild för barn och ungdomar.

Medlemmar får inte dricka alkohol under resor, läger eller inom andra verksamheter där man har ansvar för barn och ungdomar. Man får inte vara berusad eller bakfull på träning, tävling eller annan verksamhet i föreningens regi. Man får inte dricka alkohol eller uppträda berusad i föreningens kläder.

### **Narkotika och doping**

Varbergs GIF Gymnastikförening har, i likhet med Riksidrottsförbundet (RF) nolltolerans för alla former av narkotika och doping.

All användning av och hantering av narkotika samt vissa dopingpreparat, såsom anabola steroider, är förbjuden i enlighet med svensk lag. All form av doping är förbjuden i enlighet med idrottens regler. Varbergs GIF Gymnastikförening är ansluten till RF, och som medlem är man automatiskt ansluten till RF.

### **Mobbning**

Varbergs GIF Gymnastikförening skall vara en förening där alla skall känna sig välkomna. Det är därför inte acceptabelt att någon form av mobbning av vare sig barn, ungdomar eller vuxna, egna medlemmar eller gäster, förekommer. Med mobbning avser föreningen handling där medlemmen eller dess anhörig utsätts för kränkande behandling. Föreningen skall aktivt motverka att någon känner sig utanför föreningens gemenskap och därför är alla former av diskriminering, trakasserier eller annan form av kränkningar inte acceptabelt inom föreningen. Varken fysisk, psykisk eller ekonomisk bestraffning får förekomma.

### **Sexuella övergrepp och trakasserier**

Föreningen har nolltolerans kring sexuella övergrepp och trakasserier. Misstanke om sexuella övergrepp eller trakasserier leder till omedelbar avstängning.

### **Transporter**

Föreningen följer Riksidrottsförbundets policy för trafiksäkra transporter. Alla transporter ska ske med miljö och säkerhet särskilt beaktat och följa gällande lagar. Hyrbilar skall vara



anslutna till biluthyrningsbranschen och uppfylla dess regler och policys. Bussar skall vara anslutna till Svenska bussbranschens riksförbund (BR) och uppfylla dess regler och policys.

### **Föreningshemsidor och sociala medier**

Varbergs GIF Gymnastikförening använder sig av Internet för att sprida information. Varje ledare eller annan utsedd ansvarig person, som i föreningens regi, öppnar någon slags grupsida eller "konto" på Internet ansvarar för att information och dialog genomförs korrekt och med respekt. Varje grupp som har medlemmar under 18 år måste, innan införande av någon typ av "konto", få ett godkännande av alla föräldrar på ett föräldramöte eller liknande.

Förhållningsriktlinjer :

- Inte lägga ut några personuppgifter
- Inte lägga ut några foton utan skriftligt godkännande
- Ta bort eventuella felaktigheter och kontinuerligt uppdatera information
- Information ska vara skriven på ett respektfullt sätt
- Vid tendens av kränkande inslag direkt prata med berörda samt ta upp diskussion i helgrupp

### **Ansvar och åtgärd för avvikelser från beteendepolicyn**

Ansvar för att dessa regler följs är främst styrelsens. Dock har även ledare, tränare och andra föreningsfunktionärer ett stort ansvar för att regelbrott upptäcks och uppmärksammas.

Vid misstanke eller upptäckt att någon utav våra medlemmar bryter mot ovanstående kommer enskilt samtal att genomföras och föräldrakontakt tas om medlemmen är under 18 år.

Vid misstanke om sexuella övergrepp och trakasserier kopplas föreningens krisgrupp in och ordföranden gör en polisanmälan omedelbart.

Ledare skall vara beredda på att visa utdrag ur belastningsregistret om så ombes.





## Ekonomisk policy

### Medlemsavgifter och träningsavgifter

Alla gymnaster och ledare ska erlägga medlemsavgift för att ha rätt att delta i verksamheten. Medlemsavgift påläggs fakturan för höstterminen.

Alla gymnaster ska erlägga träningsavgift. Avgiftens storlek är beroende på antal träningstimmar per vecka. Barn- och familjegymnastik tränar minst 12 gånger per termin. Träningsavgifter återbetalas ej om man medverkat på 3 träningar eller fler.

### Försäkringar

Alla gymnaster och ledare måste vara försäkrade/inneha licens. Försäkringsavgift, giltig 1/10-30/9, påläggs fakturan för höstterminen (återbetalas ej). Om skada uppstår skall detta anmälas av gymnasten själv direkt till försäkringsbolaget. Blankett hittas på föreningens eller [Gymnastikförbundets hemsida](#).

- Ledare är försäkrade genom Riksidrottsförbundets grundförsäkring.
- Gymnaster över 8 år skall ha minst Träningslicens - de som utför fria rotationer runt tväraxeln (oavsett redskap) samt överslag och kullerbytta på trampett - utan att tävla.
- Gymnaster som tävlar (blåa och röda grupper) som utöver ovan nämnda rotationer även tävlar i andra föreningars arrangemang, skall ha Tävlingslicens.
- Alla övriga innehar Basförsäkring och ingår i medlemsavgiften.

## Arvoden

### Ledararvode

Ledare får ersättning per träningstimme i enlighet med ledararvodesstegen. Arvode utgår endast för träningstiden. I barngrupper 4-6 år kan hjälpledare vara 13 år.

Ingen ersättning utgår vid julshow, våruppvisning, klubbmästerskap eller liknande.

Vid läger, tävling och externa uppvisningar utbetalas ersättning till max 1 ledare per 5 gymnaster. Ersättningen ges för max 5 timmar/dag. Detta gäller tiden som aktiv ledare. Ersättning för övernattning på läger eller tävling är 5 timmar för alla ledare, oavsett om det är huvud- eller hjälpledare (t ex vid läger med en övernattning ges ersättning för max 5 h dag ett, 5 h för natten och max 5 h för dag två).

Körersättning utgår till ledare som kör till tävlingar med milersättning. Sker transporten med allmänna kommunikationsmedel ersätts faktisk kostnad mot uppvisande av kvitto.



Ledararvode vid internutbildning "Barnledardag" utgår ersättning som betalas ut till max 3 personer.

Ersättning för friståendekomponering till tävlingsprogram (på riksnivå) utgår med 40 h (per person om två personer delar på uppdraget) eller 60 h (för enskild koreograf), samma timersättning som man har enligt arvodesstegen.

### **Styrelsemedlemmar och kommittéansvariga**

Erhåller ersättning per verksamhetsår.

### **Ersättning från "Idrottslyftet" eller liknande**

Avgörs, av styrelsen, från fall till fall hur mycket som betalas ut till ledaren.

## **Kostnader i samband med tävling**

### **Gymnast**

Betalar faktiskt kostnad för resa, kost och logi. Föreningen betalar tävlingsavgiften. Anmälan till tävling är bindande och återbetalas endast om arrangören (tävlingsarrangör såväl som researrangör eller logi) kan kreditera summan till föreningen.

### **Ledare**

Föreningen står för kostnaderna. Se vidare i regler angående arvode.

### **Förälder eller annan medföljande**

Betalar faktisk kostnad för resa, kost och logi. Om förälder eller annan medföljande behövs som ledare gäller samma regler som för ledare.

### **Turordning vid resor**

1. Gymnast och ledare. 2. Medföljande gymnast. 3. Medföljande förälder eller annan.

### **Ersättning till domare som representerar föreningen**

Ersättning till tävlingsdomare utbetalas per heldag eller halvdag.

## **Kostnader i samband med läger**

### **Gymnast**

Betalar faktisk kostnad om styrelsen inte beslutat om subvention. Anmälan till läger är



bindande och återbetalas endast om arrangören kan kreditera summan till föreningen.

### **Ledare**

Föreningen står för kostnaderna. Se vidare i regler angående arvode.

### **Förälder eller annan medföljande**

Betalar faktisk kostnad för resa, kost och logi. Om förälder eller annan medföljande behövs som ledare betalar föreningen kost och logi. Gäller för max två föräldrar per grupp (för barn i åldrarna 7-10 år).

### **Turordning vid resor**

1. Gymnast och ledare. 2. Medföljande gymnast. 3. Medföljande förälder eller annan.

## **Kommunikationspolicy**

### **Allmänt**

Varbergs GIF Gymnastikförening skall hålla sina medlemmar och dess föräldrar väl informerade om föreningen och verksamheten, men även verka för att informera om föreningen externt. Informationen skall vara tydlig och tillräcklig vid alla tillfällen och vila på policyn för intern och extern kommunikation. Hemsidan är, jämte information via e-post, föreningens huvudsakliga kanal för information.

### **Målsättning**

Föreningen skall eftersträva att på lämpliga sätt sprida sin målsättning vision både internt och externt. Målsättningen skall finnas på hemsidan samt på föreningskansliet.

### **Kontakt**

Föreningen kontaktas i första hand via e-post [gymnastik@varbergsgif.se](mailto:gymnastik@varbergsgif.se) eller telefon 0340-148 48 under kansliets öppettider. Anmälan av gymnaster skall göras via anmälningsformulär på hemsidan.

### **Föreningsnamn**

Föreningens namn är Varbergs GIF Gymnastikförening och skall användas vid förbundskorrespondens. Varbergs GIF Gymnastikförening eller Varbergs GIF GF skall användas vid tävlingar. I dagligt tal kan namnet Varbergs GIF eller Varberg(s) Gymnastik användas.



## **Föreningsmärke/logga**

Skall användas vid visuell kommunikation internt och externt, gärna även i e-postsignatur. I första hand används färglogga. Vid svart-vit logga avgör bakgrund vilken som används. Vilken som används var och när är inte styrt i denna policy utan får bedömas från fall till fall.

## **Föreningsfärger**

Föreningsfärgerna är mörkblått och rött.

## **Tryckt kommunikation**

Brevmall skall användas vid alla tillfällen det är möjligt. Då detta inte är lämpligt eller möjligt ska föreningens logga finnas på dokumentet, i första hand högerställd överst. Följande typsnitt ska användas:

## **Huvudrubrik Arial Bold 16 punkter**

### **Underrubrik 1 Arial Bold 14 punkter**

### **Underrubrik 2 Arial Bold 11 punkter**

Brödtext Georgia 11 punkter

## **Hemsida**

En person utses årligen av styrelsen som ansvarig. Arbetet sker tillsammans med styrelsen. Hemsidan ska vara informativ både internt och externt. Hemsidan är, jämte e-post, föreningens huvudsakliga informationskanal. Ambitionen är att hemsidan uppdateras kontinuerligt av kanslist/hemsideansvarig. Under varje grupp ska den ledare som är informationsansvarig i respektive grupp ansvara för att korrekt och uppdaterad information finns tillgänglig.

## **Föreningskläder**

### **Allmänt**

Föreningskläder ska bäras enligt ledares instruktion. Ska vara i föreningsfärgerna.

### **Tävlingskläder**

Föreningen tillhandahåller tävlingsdräkter för utlån från ca 8 års ålder. Dräkten ska efter varje genomförd tävling återlämnas enligt bifogad tvättanvisning till ledaren (misskötsel av tävlingsdräkt debiteras). Tävlingsdräkter kan ha inslag av silver eller annan neutral färg, tyngdpunkten ska vara mörkblått och rött (friståendedräkter kan undantas). Svarta tights



köps in själv av gymnasten.

### **Träningskläder**

Köps in själv av gymnasten. Tävlingsgymnaster (i åldrarna 7-12 år) förväntas köpa in föreningens träningsdräkt (kan även användas vid tävling i de yngre åldrarna samt som förträningsdräkt). Det är en ärmlös, mörkblå sammetsdräkt (The Zone, modell Z103SM Sonia/sleeveless classic smooth velour), mer information finns på hemsidan.

Från och med 10 års ålder förväntas flickor inneha tights, och pojkar linne, från föreningskollektionen. Dessa sys upp på beställning 1-2 gånger per år och skall användas vid förträning på tävling och kan också användas som vanligt träningsplagg.

### **Föreningsoverall**

Köps in själv av gymnasten (sys upp på beställning och tillfälle erbjuds ca 1 gång per år). Tävlingsgymnaster, från 10 års ålder, förväntas köpa både jacka och byxa (så snart det ges möjlighet). Övriga gymnaster kan välja om de vill köpa enbart del av overall eller inte alls.

### **Övriga föreningsartiklar**

Övriga föreningskläder kan köpas via hemsidan och väljs själv utifrån eget behov. Dessa är inte godkända till tävling.