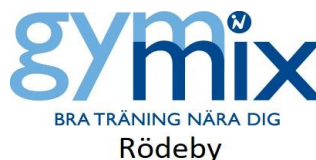


Tillsammans skapar vi trygghet

## Innehåll

Barn- & Ungdom Instruktion för tränare/ledare.....	3
Trygg idrott.....	8
Mobbing.....	8
Trakasserier.....	9
Sexuella övergrepp och sexuella trakasserier.....	9
Våld.....	10
Barnkonventionen.....	11
Trygghetsgrupp.....	12
När ska jag vända mig till tränare/ledare eller trygghetsgruppen?.....	12
Ärende.....	12
Konsekvenstrappa.....	13
Krisgrupp.....	14



2024-05-18

## Barn- & Ungdom Instruktion för tränare/ledare

### Inledning

Inom Rödebygymnasterna/Gymmix Rödeby är det viktigt att tränare/ledare, barn och ungdomar samt föräldrar känner trivsel och glädje, finner gemenskap och att det skapas sådan glädje som endast gymnastiken kan ge. I förlängningen strävas det mot ett livslångt intresse för idrott. Det ger en bra grund att stå på och skapar självkänsla och trygghet.

Rödebygymnasterna/Gymmix Rödeby vill göra alla i föreningen mer delaktiga genom att vara lyhörda för önskemål och behov samt uppmuntra till deltagande i föreningens olika aktiviteter. Det ska finnas möjlighet att delta i olika evenemang såsom uppvisningar, interna och externa tävlingar, där alla kan vara med, antingen som åskådare eller som gymnaster.

En förutsättning för att alla skall trivas i föreningen är engagerade och utbildade tränare/ledare på alla nivåer som ansvarar för verksamheten. Möjlighet skall finnas till personliga utvecklingssamtal för deltagare i grupperna. Verksamheten bedrivs i syfte att utveckla individen, gymnast likväl som tränare/ledare.

Rödebygymnasterna/Gymmix Rödeby vill att alla aktiva, barn och ungdomar ska få delta utifrån sina egna förutsättningar. Föreningen har som målsättning att öppna för fler och kunna erbjuda verksamhet för barn och ungdomar i olika åldrar med olika individuella förmågor, detta ger möjlighet att utveckla talanger likväl som att erbjuda bra breddverksamhet. Rödebygymnasterna/Gymmix Rödeby strävar mot att kunna erbjuda samma villkor och utbud för både flickor och pojkar.

Tränare/Ledarna skall vid all träning vara klädda i föreningens träningsoverall eller de av föreningen tillhandahållna ledarkläder så att gymnasterna i alla lägen med enkelhet kan identifiera sina tränare/ledare. Alla tränare/ledare i föreningen måste i alla lägen skilja på rollerna som ledare, tränare, gymnast och privatperson. Detta är viktigt och något som föreningen genom styrelsen återkopplar till under tränar/ledarträffar och andra samlingar där föreningens tränare/ledare samlas.

### Organisation

Barn- och ungdomsverksamheten inom Rödebygymnasterna/Gymmix Rödeby styrs av Barn- och ungdomssektionen. Det är denna sektionsstyrelse som utser huvudtränare samt utger de riktlinjer som erfordras för verksamhetens genomförande. Styrelsen har det övergripande ansvaret för verksamheten samt att den genomförs i den anda och utifrån den policy som är beslutad. Det är därför viktigt att styrelsen tar sitt ledarskapsansvar. Det är mot denna bakgrund som detta dokument skall ses.

## Huvudtränare/Huvudledare

Huvudtränare/Huvudledare utses av Barn- och ungdomssektionen. Då sektionen utser huvudtränare/huvudledare bör många personliga egenskaper beaktas. De huvudsakliga arbetsuppgifterna och ansvarsförhållandena för huvudtränaren/huvudledare enligt nedan (nyckelord markerade med **röd färg**):

- **övergripande ansvar för planeringen** "från ax till limpa".

**TRUPP:** Målsättningen för tävlingsgrupperna är det mål mot vilket all trupp gymnastik bör anpassas. De övningar som genomförs med övriga grupper och till del barn gymnastiken bör inriktas för att bana väg för de mer avancerade övningarna inom tävlingsgrupperna.

**PARKOUR:** Målsättningen för parkourgrupperna är att de övningar som genomförs ska ge en stabil grund för mer avancerade övningar. Dessa övningar anpassas både för grupp men även på individnivå.

**BARN- & ALLA KAN GYMPA:** Målsättningen för barn gymnastiken är att de övningar som genomförs ska ge en stabil grund och utgå från grundformerna springa, hoppa, rulla, balansera, klättra, stödja, kasta och hänga.

- I **dialog med övriga tränare/ledare** planera träning och tävling på års- och terminsbasis samt säkerställa att övriga tränare/ledare är förberedda inför träningspassen.  
**TRUPP:** På Google drive finns det ett redskapschema för alla träningar, där står vilka tider man har de olika redskapen i Rosenholm och i Rödeby bestämmer huvudtränarna tillsammans hur man ska dela upp redskapen.
- **Inrikta och styra övriga tränare/ledare** och gymnaster så att rätt sak tränas i rätt tid med rätt utrustning med en god säkerhetsnivå.
- På Huvudtränare/Huvudledare vilar ansvaret för den **tekniska utvecklingen** av grupperna vad avser mål, metoder, fokuspunkter (nedtecknas i termins-/årsplanen) samt en plan för att kunna backa och bygga om med nya förövningar.
- Huvudtränare/Huvudledare ska **sprida glädje, inspirera, vara uppmuntrande och goda förebild** genom att vara rättvisa, trovärdiga och ansvarsfulla. De skall också vara engagerade, pedagogiska och lyhörda för behov och önskemål samt se till **varje individs möjligheter och förutsättningar**. Det är viktigt att alla tränare/ledare uttrycker sig tydligt vid instruktioner. Det är också viktigt att tränare/ledare informerar både gymnaster och föräldrar om vilka säkerhetsrutiner och ordningsregler som gäller.
- Huvudtränare/Huvudledare skall utöver utvecklingsplanen för gymnasterna även ge inriktning vad avser **fortbildning och utveckling av övriga tränare/ledare**.
- Huvudtränare/Huvudledare ansvarar för att i **dialog med övriga tränare/ledare** identifiera de gymnaster som kompetensmässigt **uppfyller kraven för uppflyttning till högre nivå**.

**TRUPP:** Huvudtränare-/na i dialog med hjälptränare tar ut föreningens tävlingsslag.

- Huvudtränare/Huvudledare ansvarar för att säkerhets- och sjukvårdsutrustning finns i rätt mängd på rätt plats. Behov av komplettering återrapporteras till Barn- & Ungdomssektionen.
- Det åligger Huvudtränare/Huvudledare att ange den ton med vilken såväl positiv som utvecklande kritik ges till gymnasterna. Konflikter mellan tränare/ledare, mellan tränare/ledare och gymnaster samt mellan gymnaster måste genom Huvudtränare/Huvudledare försorg omedelbart adresseras och hanteras.
- Huvudtränare/Huvudledare är ansvariga för adekvat återrapportering till Barn- & ungdomssektionen vad avser genomförd verksamhet, förbrukade medel, kompletteringsbehov av materiel, behov av ledarutveckling i form av kurs eller motsvarande.
- Huvudtränare/Huvudledare ansvarar för att terminsredovisning, både för sig själv och sina hjälptränare/hjälpledare, ifylles och lämnas till av Barn- & ungdomssektionen utsedda ansvariga.
- Huvudtränare/Huvudledare ansvarar för att närvarokort förs eller registreras i LOK-appen och att dessa rapporteras till av Barn- & ungdomssektionen utsedda ansvariga.

Rödebygymnasterna/Gymmix Rödeby anser att välutbildade tränare/ledare är en förutsättning för att kunna bedriva en bra verksamhet. Ur detta perspektiv ser Rödebygymnasterna/Gymmix Rödeby positivt på vidareutbildning av våra tränare/ledare. Teknisk och formell lämplighet är dock inte den allena rådande egenskapen. Förmågan att skapa en bra stämning, positiv utveckling och kollektiv identitet i föreningen är lika viktiga attribut.

Vidare skall tränare/ledarna vara väl insatta i föreningens policy för barn och ungdomsverksamheten och på ett tydligt sätt kunna förmedla denna till såväl gymnaster som deras föräldrar, vars stöd är av essentiell vikt. Vad gäller kommunikationen ut till föräldrarna så ska all huvudsakligen info gå via föreningens mail och utsedd kontaktperson, där barn- och ungdomssektionen står bakom allt innehåll. Detta gäller t.ex. informationen inför tävlingar, inför termins- start och avslutningar samt uppvisningar o.s.v.

Rödebygymnasterna/Gymmix Rödebys tränare/ledare har ansvar för att utveckla gymnasternas färdigheter inom gymnastik. Tränarna/ledarna fungerar även som lagledare och som förebilder för sina respektive träningsgrupper.

Alla tränare/ledare har ett gemensamt ansvar för hur träningar genomförs. Alla som vill ska ges möjlighet till bra träning, och för att det inte ska hända olyckor på träningen har tränarna/ledarna rätt att be gymnaster som inte betar sig på ett lämpligt och hänsynsfullt sätt att sätta sig vid sidan och vårdnadshavare ska kontaktas.

**TRUPPEN:** Se vidare instruktioner i "Konsekvenstrappan"

## Hjälptränare/Hjälpledare

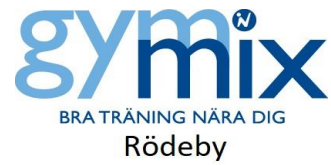
- I enlighet med föreningens policy och huvudtränare/huvudledares instruktioner bedriva träning i enlighet med den framtagna planen för terminen/året.
- Fungera som kunskapsstöd åt huvudtränare/huvudledare i alla aspekter av dennes ledarskap samt i utvecklingen av gymnastiken och gymnasterna.
- Göra huvudtränaren/huvudledaren uppmärksamma på felaktigheter i träningen eller annat som kan komma att påverka det långsiktiga målet eller säkerheten för gymnasterna.
- **TRUPPEN:** Stödja huvudtränare-/na med underlag och kunnande vid uttagning av tävlingslag.

Det är av vikt att såväl huvudtränare/huvudledare som hjälptränare/hjälpledare över hela verksamhetsbredden verkar som "coacher" för gymnasterna. Detta inkluderar, utöver gymnasternas tekniska utveckling, även stöd inom områdena mental träning, stöd vad avser en näringsriktig kost samt vikten av en bred allmän konditions- och styrketräning även utanför de tillfällen då Rödebygymnasterna/Gymmix Rödeby bedriver träning.

## Rapportering

Huvudtränare/Huvudledare ansvarar för att en korrekt rapportering enligt nedan sker till styrelsen för Barn & ungdomssektionen efter varje termin:

- Kortfattad beskrivning av genomförd träningsverksamhet inklusive uppnådda målsättningar.
- **TRUPP & PARKOUR:** Kortfattad beskrivning av genomförd tävlingsverksamhet samt uppnådda resultat.
- En korrekt förd närvarolista för samtliga trupper och grupper.
- Behov vad avser utveckling samt kursverksamhet för ledarkollektivet.
- Behov av utbytes eller ny materiel så att verksamheten nästkommande termin kan ske på önskad nivå.
- Behov av tider i hallarna under nästkommande termin.
- I dialog med samtliga tränare/ledare skapa goda förutsättningar för nästkommande termins uppstart.
- **TRUPP:** I dialog med samtliga tränare skapa en sammanhållen bild av hur eventuell flytt av gymnaster till tävlingsgrupperna. Här skall individens möjligheter och begränsningar särskilt beaktas.



## Gymnaster

Det är även viktigt att gymnasterna tar sitt ansvar för den gemensamma trivselen genom att:

- Följa tränarens/ledares instruktioner.
- Vara informerade om de säkerhetsrutiner som gäller.
- Hjälpa till med fram och bortplockning av redskap och utrustning vid varje träning.
- Följa de regler som gäller när Rödebygymnasterna/Gymmix Rödeby åker på läger, tävlingar eller andra aktiviteter.
- Att alla med gemensamma krafter säkerställer att mobbning inte sker. Alla, oavsett nivå, är lika värda.

2024-04-

## Trygg idrott

I det här materialet vill vi definiera begrepp och hjälpa till att skapa en förståelse för varför kränkande behandling kan uppstå. Vi vill berätta hur vi kan göra för att förebygga problem efter bästa förmåga samt förmedla kunskap om vad vi kan göra om kränkande behandling redan har skett. Allt för att kunna erbjuda ett trygg idrottande för alla oavsett om det handlar om barn, ungdom eller vuxen.

Genom att ha tydliga regler och ha en tydlighet i det man gör och säger, så kommer vi tillsammans kunna bygga en trygghet bland alla våra gymnaster, tränare/ledare och funktionärer.

### Mobbing

Mobbing är en kränkande behandling som upprepas under en längre tid. Den kan vara fysisk som slag och knuffar men även psykisk, som exempelvis elaka kommentarer, miner och utfrysning.

Hur kan vi förebygga?

- **Samsyn** – I vår förening har vi en gemensam samsyn, en gemensam värdegrund: Vi utvecklas och gläds tillsammans och tränar för livet samt vi välkomnar alla att träna utifrån sina förutsättningar. Genom samlingar där vi både kan prata men också visa/ge konkreta exempel till gymnasterna hur vi vill ha det, kan vi tillsammans få alla att förstå vår samsyn, vår värdegrund.
  - Exempel för samtal med de yngre åldrarna:  
*Hur gör man när man står i kö?*  
*Vad gör vi om någon ramlar?*
  - Exempel för samtal med de äldre åldrarna:  
*Hur kan man ge positiv feedback till en annan gymnast?*  
*Hur kan man ge förslag till en annan gymnast som vill lyckas med en övning?*
- **Ledarskap & Förebild** – I rollen som förebild ska vi bland annat visa hur vi ska behandla varandra samt sätta tonen i samtalsklimatet. Vi kommer till träningen med en positiv stämning och peppar varandra, stämma av med varandra hur man mår eller känner, även stämma av med gymnasterna i samlingen hur de mår. Viktigt att komma ihåg att det är du som tränare/ledare som bär upp vad föreningen står för.
- **Gemenskap & Acceptans** – Få gymnasten att känna att dens styrka och svagheter blir bemöta i en övning/situation, på så sätt att bygga övningar i olika stadier. Genom att visa att alla nivåer är okej, bygger vi starkare grupper.



## Trakasserier

Trakasserier är en form av diskriminering och ska ha samband med någon av de sju diskrimineringsgrunderna: *kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder.*

Hur kan vi förebygga?

- Vi lägger upp träningen för att kunna passa för allas egna förutsättningar.
- Vi som förening strävar att alla ska känna sig välkomna till oss, detta genom att vi visar i våra grupper, på sociala medier, hemsidan att vi likvärdigt och rättvist bemöter alla oavsett kön.
- Vi visar samtidigt som vi pratar med gymnasterna för att alla ska kunna både se visuellt vad det är som ska hända men också få det kommunikativt till sig.

## Sexuella övergrepp och sexuella trakasserier

Ett sexuellt övergrepp är någon som utsätts för en sexuell handling mot sin vilja. Sexuella trakasserier är en form av diskriminering – när en person blir utsatt för kränkande behandling eller bemötande av sexuell natur som kränker den utsattas värdighet och/eller personliga integritet.

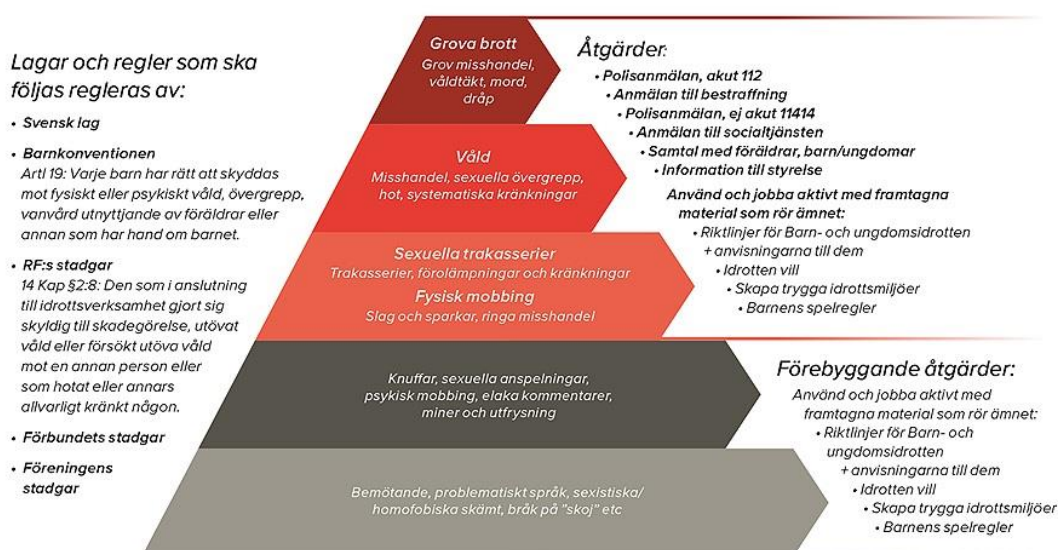
Hur kan vi förebygga?

- Genom att samtala med gymnasterna i vilka övningar vi kommer gå nära i en pass, för att gymnasten ska skada sig själv.
- Viktigt att man säger till om det inte känns bra, vare sig det är en gymnast som känner sig otrygg i en övning eller om det är en tränare/ledare som vill passa nära i övningar.
- Vara minst två tränare/ledare på golvet, för att alla gymnaster samt tränare/ledare ska känna en trygghet på sin träning.

## Våld

Till våld räknas alla handlingar mot annan person som skadar, smärtar, skrämmer eller kränker. Det kan vara allt från skojbråk och knuffar, till grov misshandel och mord. Det kan också vara en handling som får en person att göra något mot sin vilja eller avstå från att göra något som hen vill.

Nedanför ser ni en våldspyramid, den är inte vetenskapligt fastställd utan endast ett sätt att visualisera en möjlig eskalering av ett oönskat beteende och belyser vikten av att ta tag i problemet så tidigt som möjligt.



## Hur kan vi förebygga?

- Ge konkreta exempel till gymnasterna hur man kan känna om någon utför en våldshandling mot en själv, att både samtala i samlingar om känslor men även ta tag i det direkt när handling har skett att både parterna får uttrycka för varandra hur de känner.
- Två tränare/ledare som står med i samtal med vårdnadshavare när en våldshandling har skett.

## Barnkonventionen

Barnkonventionen består av 54 artiklar som fastslår barns rättigheter i olika områden. Fyra av artiklarna är vägledande för hur helheten ska tolkas och brukar kallas för barnkonventionens grundprinciper:



För oss som tränare/ledare är barnkonventionen en uppmaning om att alltid utgå från barnets bästa i idrottssammanhang. Det är inte alltid så enkelt i en verksamhet med många viljor, stora ungdomsgrupper och där syftet ofta handlar om att tävla mot varandra, att rangordna och att jämföra prestationer. Samtidigt som barnkonventionen även handlar om att sätta sig in i barns situation, att lyssna på deras åsikter och att behandla alla med lika stor omsorg och respekt.

## Trygghetsgrupp

I Rödebygymnasterna/ Gymmix Rödeby har vi en trygghetsgrupp, som kommer att jobba med hur vi kan skapa trygghet och medvetenhet i grupperna, samt skapa strukturer för att förebygga olika situationer.

Vi som sitter i trygghetsgruppen är:

**Peter Nilsson** (föreningens ordförande samt gymmixledare)

**Malin Roth** (ordförande i Barn- och Ungdomssektionen samt barnledare)

**Maja Roth** (barnledare samt Show and Dance coach)

**Jeannie Rolandsson Säbom** (barnledare och domare)

**Jenny Carlsson** (barnledare)

**Susanne Svensson Lennartsson** (trupptränare och domare)

**Natalie Hellstadius** (trupp hjälptränare)

När ska jag vända mig till tränare/ledare eller trygghetsgruppen?

- När du känner dig otrygg i en situation
- När du känner dig kränkt, mobbad
- När du har blivit utsatt för slag eller våld
- När du blivit utsatt för hot
- När du ser någon annan som är i en otrygg situation
- Om du har en fråga eller är osäker så är du alltid välkommen

### Ärende:

När du har en situation i din grupp, ska du kunna vända dig till oss. När vi tar emot ärendet, behöver vi veta följande:

- Vad är det som har hänt?
- Vem är den drabbade?
- När hände situationen?

Efter att vi har tagit emot ärendet, träffas vi in trygghetsgruppen för att gemensamt ta ett beslut hur vi kan på bästa sätt hjälpa den drabbade i situationen. Därefter återkopplar vi till den som tagit upp ärendet till oss.

## Konsekvenstrappa

Denna konsekvenstrappa är till för att alla våra tränare/ledare och funktionärer ska kunna känna en trygghet när man står på golvet.

**Varning 3:** Avstängning under minst 1 vecka och beslut får tas i sektionen hur vi går vidare, om t.ex. ska bli permanent avstängd eller annan åtgärd.

**Varning 2:** SMS till vårdnadshavare samt att vårdnadshavaren ska vara med på kommande 2 träningar, annars får gymnasten inte komma.

**Varning 1:** SMS till vårdnadshavare samt att gymnasten bänkas under 15 minuter av träningen (sköts inte bänkningsen blir man hemskickad).

För att få en varning är det följande saker som måste ske:

- skriker på tränare/ledare eller gymnast
- säger fula ord till tränare/ledare eller gymnast
- säger elaka saker till tränare/ledare eller gymnast
- slår/hotar tränare/ledare eller gymnast

När något av följande händer och det utförs en varning ska det skrivas ner, vad det är som har hänt och när det hände. Det ska sedan lämnas in till trygghetsgruppen, som kommer att diskutera händelsen och det kommer även lämnas vidare till sektionen.

## Krisgrupp

I Rödebygymnasterna/ Gymmix Rödeby har vi en krisgrupp, som går in och hjälper dig när krisen är framme. Men vad gör man då när krisen är framme? Och vem kan man vända sig till?

Vi som sitter i krisgruppen är:

**Peter Nilsson** (föreningens ordförande samt gymmixledare)

**Ulla Holm** (föreningens vice ordförande samt fixare)

**Johanna Sundahl** (föreningens sekreterare samt barnledare)

**Hampus Svensson** (trupptränare)

**Ingelöv Andersson** (fixare)

**Pamela Mattisson** (barnledare)

**Malin Roth** (ordförande i Barn- och Ungdomssektionen samt barnledare)

När ska jag vända mig till krisgruppen?

- Allvarligt olycksfall
- Skada
- Tillbud
- Dödsfall
- Rån/inbrott