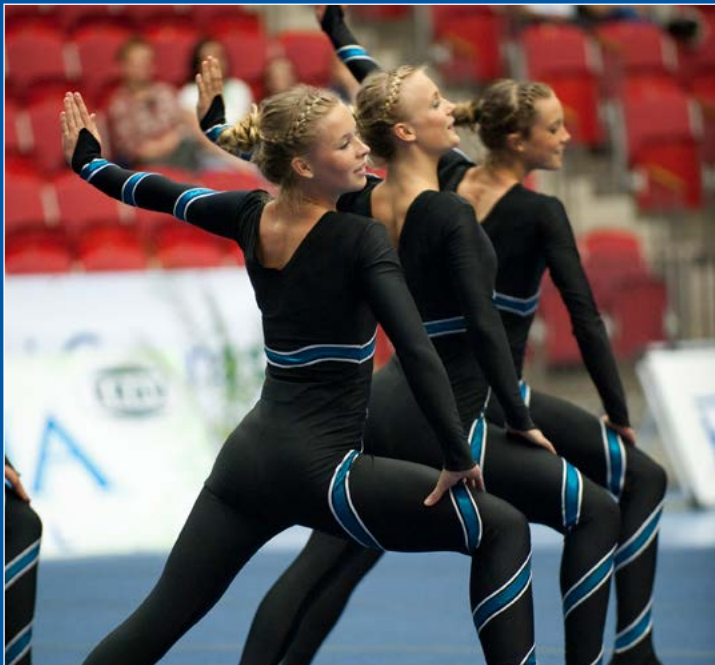


GYMNASTIKENS UPPFÖRANDEKOD

ARBETSHÄFTE FÖR LEDARE I



PLATS FÖR ER
LOGOTYPE




Idrottsutbildarna



Gymnastik
förbundet

Gymnastikförbundets Uppförandekod

1. Vi ger utövarna möjlighet att uppleva glädje och gemenskap inom gymnastiken.
2. Vi underlättar individens utveckling med utgångspunkt i den enskilda utövarens utvecklingsnivå, förutsättningar och ambitionsnivå.
3. Vi är goda förebilder.
4. Vi respekterar allas lika värde.
5. Vi respekterar utövarnas personliga integritet.
6. 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.
7. Vi ansvarar för utövarnas personliga säkerhet i samband med gymnastikverksamhet.
8. Vi ansvarar för utövarnas hälsa och välmående i samband med gymnastikverksamhet.

INNEHÅLL

UPPFÖRANDEKODEN – ÅTTA RIKTLINJER	02
FÖRORD	04
GYMNASTIKMODELLEN	05
GRUNDLÄGGANDE PRINCIPER	06
FÖRSLAG PÅ UPPLÄGG – DETTA ARBETSHÄFTE	07
DISKUSSIONSFRÅGOR - RIKTLINJE 1	08
RIKTLINJE 1	09
DISKUSSIONSFRÅGOR - RIKTLINJE 2	10
RIKTLINJE 2	11
DISKUSSIONSFRÅGOR - RIKTLINJE 3	12
RIKTLINJE 3	13
DISKUSSIONSFRÅGOR - RIKTLINJE 4	14
RIKTLINJE 4	15
DISKUSSIONSFRÅGOR - RIKTLINJE 5	16
RIKTLINJE 5	17
DISKUSSIONSFRÅGOR - RIKTLINJE 6	18
RIKTLINJE 6	19
DISKUSSIONSFRÅGOR - RIKTLINJE 7	20
RIKTLINJE 7	21
DISKUSSIONSFRÅGOR - RIKTLINJE 8	22
RIKTLINJE 8	23
LEDARTEAMET – RIKTLINJE 1-4	25
LEDARTEAMET – RIKTLINJE 5-8	26
PRATA VIDARE OM EFTERLEVNAD	27
PERSONLIGT ENGAGEMANG – EFTERLEVNADEN AV KODEN	28
STÖD TILL DIG OCH FÖRENINGEN	29

Du är viktig!

Du som är engagerad inom någon av gymnastikens mångfacetterade verksamheter är viktig. Utan din och andra ledares insats skulle ingen ideell föreningsaktivitet kunna bedrivas.

Särskilt viktig är du för de över 1 000 000 barn och ungdomar som varje vecka tränar "sin" gymnastik i någon av landets många gymnastikföreningar – allt från den lekfulla motoriska grundträningen i tidig ålder till elitverksamhet inom någon av de många tävlingsdisciplinerna.

Det handlar ju inte bara om att lära in rätt teknik. Du är en förebild. Du betyder mycket för deras personliga utveckling, på många sätt.

Den uppgift du har som ledare ställer också stora krav på dig. Hur du är som ledare och hur ni har det i föreningen påverkar utövarna även på andra plan. Att stödja och utmana på rätt sätt, sett ur gymnasternas synvinkel, kan vara en komplicerad och inte alltid lätt balansgång. Särskilt i tävlingsverksamheten kommer också frågor av medicinsk och även psykologisk karaktär in i bilden. Det kan handla om klimat och kultur mellan ledare och gymnaster i träningshallen, om näringsfrågor, om kroppsuppfattning, om relationer mellan gymnasterna i gruppen och föreningen.

Att bidra till en positiv personlig utveckling och ett livslångt intresse för träning är två av grundpelarna i den svenska gymnastikmodellen, där Gymnastikförbundets uppförandekod ger riktlinjer om hur du ska agera och reagera i ditt ledarskap.

Inom Gymnastikförbundet finns tydliga riktlinjer (Uppförandekod) för hur detta ska ske. Barnkonventionen*, som vi ansluter oss till, säger att all träning ska ske på barns villkor. Gymnastikförbundets ledarutbildning fokuserar också på detta. Vi har riktlinjer för hur vi ska bedriva tränings- och tävlingsverksamhet, och de gäller för alla medlemsföreningar och deras ledare.

Vårt nya arbetsmaterial "Gymnastikens Uppförandekod" ingår i den svenska gymnastikmodellen, och är tänkt att komplettera tidigare stödmaterial inom värdegrundsarbete**, Tryggare idrottsmiljöer*** och Värdefullt****. Vi vill göra det enkelt för alla gymnastikföreningar att på ett planerat och samordnat sätt lyfta ledarskapsfrågor inom föreningen och fundera över hur ni kan säkra den dagliga verksamheten, när ni möter det stora ansvar och förtroende som gymnasterna och deras föräldrar ger er.

Det handlar om attityder och värderingar. Det berör alla i föreningen och förbundet, oavsett vilken roll du har – ledare, tränare, styrelseledamot, föräldrar och/eller utövare.

Lycka till i ert viktiga arbete.

Anna Iwarsson
Förbundsordförande

Johan Fyrberg
Generalsekreterare

* FN:s konvention om barnets rättigheter
** www.gymnastik.se/Utbildning/Stodforvardegrundsarbete/
*** www.svenskidrott.se/Barnochungdomsidrott/Tryggaidrottsmiljoer/
**** www.sisuidrottsutbildarna.se/Arbetsrum/Vardefullt



Utvecklingsmodell för Svensk Gymnastik - rörelse hela livet

Svensk Gymnastik är också en rörelse i ständig rörelse. Vi har satt upp utmanande mål och vill välkomna ännu fler till vår breda verksamhet. Vi utvecklas hela tiden och strävar efter att bli ännu bättre. Svensk Gymnastiks utvecklingsmodell lägger grunden för detta. Modellens pusselbitar beskriver nivåer där olika föreningar och individer kan välja "sin" form av Svensk Gymnastik. Hela livet!

Modellen har åtta stadier. De fyra första bygger en grund av social och fysisk kompetens. Två stadier handlar om träning och/eller tävling med livslång aktivitet och rörelse som mål. Två siktar på maximal prestation. Inom Svensk Gymnastik ska individer kunna röra sig mellan olika stadier, i egen takt och ambitionsnivå.

MODELLENS NYCKELFAKTORER

- Utgå från barnrättsperspektivet
- Vårda och utveckla ett brett utbud av gymnastik i olika former
- Säkerställa välutbildade och kompetenta ledare
- Uppmuntra utövarnas inre drivkraft
- Ta hänsyn till individuell utveckling
- Träna smart
- Ha tålamod och tillåta att det tar tid att nå toppen
- Bestå av välmående föreningar
- Arbeta med kvalitetssäkrade strukturer
- Ständigt utvecklas

Uppförandekoden baseras på tre grundläggande principer

BARNRÄTTSPERSPEKTIVET

All gymnastikverksamhet för barn och ungdomar ska bedrivas utifrån ett barnrättsperspektiv och ska följa FN:s barnkonvention. Ett barnrättsperspektiv innebär att, med respekt för barnets åsikter, alltid ha barnets bästa - det vill säga dess välmående, hälsa och positiva utveckling - för ögonen. Ett barnrättsperspektiv innebär vidare att se till det enskilda barnets behov och förutsättningar på den utvecklingsnivå det befinner sig.

Att ha ett barnrättsperspektiv inom gymnastiken innebär också att såväl tränare som ledare på alla nivåer ska sätta barnet i fokus och analysera vilka konsekvenser ett beslut eller åtgärder får för ett barn eller en grupp av barn. Detta perspektiv gäller givetvis både på golvet och i sammanträdesrummet för alla tränare och ledare.

UTÖVARE MED STARK INRE DRIVKRAFT

Enligt Self Determination Theory (SDT, en motivationsteori grundad av professorerna Edward L. Deci och Richard M. Ryan) har motivation en helt avgörande betydelse för möjligheten att över tid utveckla kompetenser och färdigheter. Forskningen visar också att den mest framgångsrika typen av motivation är den som kommer inifrån individen själv. Med mer inifrån och självständigt drivna utövare kommer de hålla på längre med sin idrott, uppleva mer glädje med sin idrott, arbeta bättre tillsammans, bli mer kreativa och ha mycket mer roligt.

I svensk gymnastik skapar ledarskapet och strukturerna förutsättningar för att utövarna utvecklar en stark inre drivkraft, exempelvis genom ökat inflytande på träning och tävling.

Typ av motivation	Amotivation	Yttre motivation	Inre motivation
Präglas av	Ingen yttre eller inre motivation.	Utövaren drivs av yttre belöning/bestrafning (piska/morot).	Deltagandet är självbestämt och inspireras av glädje till aktiviteten i sig.

ATT NÅ TOPPEN FÅR TAR TID

Det finns inga genvägar i internationell toppidrott, en idrottares utveckling är en långsiktig process. Vetenskapliga studier visar att det tar minst 10 år och 10 000 träningstimmar för en talangfull idrottare att nå internationell toppnivå. Det innebär i genomsnitt tre timmars träning och tävling per dag. Observera att även spontanidrott och liknande aktiviteter räknas. Dåliga beslut, till exempel för stort fokus på kortsiktiga resultat och tidig specialisering kommer att undergräva unga idrottares långsiktiga utveckling och i förlängningen leda till att många slutar med sin idrott i förtid.

Utifrån ovanstående och givet den låga minimiåldern i vissa av tävlingsdisciplinerna är konklusionen att svensk tävlingsgymnastik aktivt ska sträva efter att våra gymnaster ska nå sin prestationstopp längre upp i åldrarna än vad som är kutym internationellt. Exempelvis ska våra tränings- och tävlingssystem anpassas därefter.

Genom att respektera den långsiktiga processen och ha tålamod vill vi behålla så många tävlingsgymnaster så länge som möjligt!

Förslag på upplägg – detta arbetshäfte

Häftet innehåller fyra delar som du och ni i er förening kan arbeta med för att utveckla er verksamhet i enlighet med svensk gymnastiks Uppförandekod.

1. Den första delen (högersidan vid varje riktlinje sid 9-23) handlar om att du jobbar individuellt med att fundera över vad respektive av de åtta riktlinjerna i uppförandekoden betyder för just dig och därefter funderar över hur du ska göra i ditt tränarskap för att förverkliga den.
2. Den andra delen (sid 25-26) handlar om att ni i det ledarteam där du ingår tillsammans funderar och enas kring hur ni som team ska göra för att riktlinjerna ska bli verklighet i er vardag. Här är tanken att ni utgår från era individuella svar och enas kring vad ni som team (förening) ska göra.
3. Den tredje delen (sid 27-28) syftar till att ni som team samtalar om hur ni i teamet och inom föreningen tillsammans kan underlätta för varandra att efterleva uppförandekoden genom att stötta det som är bra och agera mot det som är mindre bra.
4. Den fjärde delen är de övningsuppgifter (vänstersidan vid varje riktlinje sid 8-23) med frågeställningar som ni finner i anslutning till respektive riktlinje. Dessa kan ni själva välja att bearbeta på det sätt ni finner lämpligast. Övningsuppgifterna är hämtade från Gymnastikförbundets värdegrundsmaterial "Din åsikt?" (75 diskussionskort).

Syftet med övningsuppgifterna är att de ska hjälpa er konkretisera uppförandekoden.

Uppförandekoden med dess 8 riktlinjer

JAG

*Vad betyder uppförandekoden och riktlinjerna för mig?
Tänk igenom ditt eget beteende och konsekvenser.*



VI

Skapa gemensam syn inom ledarteamet/föreningen på vad uppförandekoden betyder konkret för oss.



FÖLJA - EFTERLEVA

*Hur ska jag/vi stötta det som är bra och agera mot det som är mindre bra?
Föreningen bör ta fram en handlingsplan, dels hur ovanstående punkter ska gå till i praktiken, dels hur föreningen ska agera om överenskomna riktlinjer ej efterföljs.*

**"En tränare favoriserar en av gymnasterna i en av era grupper.
Gymnasten får alltid sin vilja igenom och överöses av beröm".**

- Hur handlar du då?

"Du får höra att en gymnast som tränat i flera år med glädje har sysslat med flera idrotter, plötsligt kommer hem en dag och påstår att det är töntigt och tråkigt att syssla med gymnastik. Du anar att det kan bero på grupptricket från kompisarna som för en tid sedan slutade med gymnastik".

- Hur hanterar du gymnastens vilja att sluta med gymnastik?

- Vad kan du göra för att få gymnasten att fortsätta vara aktiv?

1.

Vi ger utövarna möjlighet att uppleva glädje och gemenskap i gymnastiken

DÄRFÖR ATT:

En inre motivation är en viktig pusselbit för att få utövaren att vilja fortsätta med gymnastik genom hela livet. Genom glädje och gemenskap vara en del av ett sammanhang som gör att man trivs och känner trygghet.

SÅ ATT:

Varje individ känner sig glad och stolt före, under och efter varje gymnastiktillfälle. Ingen individ känner sig utanför och riskerar utsättas för kränkande särbehandling.

SÅ HÄR KAN DU GÖRA:

- Prata med samtliga aktiva och tilltala de med namn vid varje tillfälle
- Genomför regelbundet aktiviteter som främjar gruppgemenskapen
- Ha ett förhållande mellan beröm och kritik på 5:1
- Bedriv en verksamhet där varje individ upplever rörelseglädje och får möta utmaningar på sin nivå
- Ingrip aktivt vid alla former av trakasserier, mobbning eller annan kränkande behandling

TRÄNAREN/LEDAREN

Jag ger utövarna möjlighet att uppleva glädje och gemenskap i gymnastiken och för mig betyder det att:

För att omsätta detta i handling ska jag...:

"En gymnast i din grupp pressas hårt av sina föräldrar. Gymnasten tränar redan flera extrapass och föräldrarna vill att gymnasten ska specialisera sig på gymnastik. På sistone har gymnasten börjat få svårt att prestera bra under träning/tävling och verkar inte tycka att det är roligt längre".

- **Hur agerar du som tränare?**
- **Hur tycker du att föräldrar ska förhålla sig till sina barns idrottande?**

2.

Vi underlättar individernas utveckling med utgångspunkt i den enskilda utövarens utvecklingsnivå, förutsättningar och ambitionsnivå

DÄRFÖR ATT:

Varje individ ska ges möjlighet att utvecklas i sin egen takt och ska hela tiden ha en känsla av att han/hon utvecklas.

SÅ ATT:

Detta bidrar till att individen stannar kvar i gymnastiken

SÅ HÄR KAN DU GÖRA:

- Var väl insatt i utvecklingsmodellen
- Använd metoder för regelbunden dialog med varje individ om dennes upplevelser av verksamheten
- Utforma träningen så att den stimulerar långsiktig utveckling (inte kortsiktiga resultat) och motverkar utslagning (inte toppa, inte favorisera)

TRÄNAREN/LEDAREN

Jag underlättar individernas utveckling med utgångspunkt i den enskilda utövarens utvecklingsnivå, förutsättningar och ambitionsnivå och för mig betyder det att:

För att omsätta detta i handling ska jag...:

"Under träning och tävling hör du ofta könsord och svordomar yttras i samband med att någon misslyckas eller blir irriterad på någon annan".

- **Vilka regler finns i din förening för hur man får/ska bete sig?**
- **Vilket språkbruk tycker du är okej under träning och tävling?**

3.

Vi är goda förebilder

DÄRFÖR ATT:

Ledare inom gymnastiken är i en överordnad position i förhållande till de som de leder och har därmed ett stort förtroende och ansvar: Barn gör inte som du säger utan de gör som du gör.

SÅ ATT:

Vi tillsammans skapar en sund kultur som präglas av att vi är lyhörda för den enskilde individens behov och visar förståelse för varandra.

SÅ HÄR KAN DU GÖRA:

- Lev som du lär – samstämmighet mellan det du säger och det du gör i alla sammanhang där du möter dina aktiva
- Utnyttja aldrig positionen som tränare/ledare för egen vinning eller på bekostnad av andras välmående

TRÄNAREN/LEDAREN

Jag är en god förebild och för mig betyder det att:

För att omsätta detta i handling ska jag...:

"En tränare kontaktar föreningens styrelse på grund av att en gymnast i gruppen skäller och säger provocerande saker till honom/henne"

- Hur agerar du då?

"I din gymnastikgrupp skiljer sig nivån mellan gymnasterna mycket och vissa är bättre än andra. När inte tränaren hör brukar de duktigaste gymnasterna ge nedsättande kommentarer och blickar mot de sämre gymnasterna"

- Hur agerar du när du får reda på detta?

4.

Vi respekterar allas lika värde

DÄRFÖR ATT:

Alla människor har lika värde

SÅ ATT:

Ingen ska diskrimineras inom gymnastiken

SÅ HÄR KAN DU GÖRA:

- Se till att nolltolerans råder kring kränkande beteenden och kommentarer
- Bemöt alla likvärdigt oberoende av vem de är
- Utgå från att vi alla är olika

TRÄNAREN/LEDAREN

Jag respekterar allas lika värde och för mig betyder det att:

För att omsätta detta i handling ska jag...:

"Du hör negativa rykten om en av era tränare som du inte tror på"

- Hur reagerar och agerar du?

"Du får höra av en förälder att din tränarkollega har bjudit hem några gymnaster i gruppen på fredag kväll för att kolla film och snacka."

- Hur reagerar och agerar du?

"Under träning och tävling tar några av dina gymnaster många bilder med sina mobiler, både i och utanför omklädningsrummet. Du är orolig för att bilderna ska hamna på nätet. Dessutom har en gymnast skrivit nedvärderande saker om andra gymnaster i gruppen på sin facebookside."

- Vad tycker du om detta?

- Hur agerar du?

- Vad kan du göra för att förhindra att bilder och nedsättande texter läggs ut på nätet?

- Finns det regler om detta i din förening?

5.

Vi respekterar utövarnas personliga integritet

DÄRFÖR ATT:

Det är varje individs rätt att sätta gränser för vad som är okej och inte. Självklart ska säkerhetsaspekten (t.ex. vid mottagning) under gymnastikutövande tas i beaktande

SÅ ATT:

Samtliga individer mår bra både psykiskt och fysiskt och vill fortsätta med gymnastik

SÅ HÄR KAN DU GÖRA:

- Var lyhörd för individens "privata sfär" och "reaktioner" när det gäller fysisk beröring
- Inkräkta inte på individens privatliv, dvs skilj på vad som är "idrottaren/gymnasten" och vad som är den "privata sfären"
- Tänk efter noga kring hur du använder sociala medier i kontakten med aktiva och nyttja aldrig det som ett ställe att kritisera grupper eller individer

TRÄNAREN/LEDAREN

Jag respekterar utövarnas personliga integritet och för mig betyder det att:

För att omsätta detta i handling ska jag...:

"En gymnast i din grupp lägger ner mycket tid på sin gymnastikträning och tycker det är jättekul. Däremot finns ej samma intresse för skolarbete och andra fritidsintressen."

- Hur ser du som tränare på denna situation?**
- Hur tänker du på balansen mellan träning, skola och övrig tid?**

6.

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 eget ansvar

DÄRFÖR ATT:

En ökad delaktighet och en ökad känsla av självbestämmande leder till utövare med en egen inre drivkraft (autonomt). I takt med ökad ålder och mognad bör individens delaktighet öka.

SÅ ATT:

Många blir kvar i gymnastikrörelsen i olika positioner under hela livet

SÅ HÄR KAN DU GÖRA:

- Använd former för delaktighet och dialog med de aktiva utövarna där de ges möjlighet att framföra sina åsikter och synpunkter
- Lyssna "på riktigt" till de åsikter och synpunkter som inkommer
- Ge individerna större ansvar för sitt idrottsutövande i takt med ökad ålder och mognad

TRÄNAREN/LEDAREN

Jag 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 eget ansvar och för mig betyder det att:

För att omsätta detta i handling ska jag...:

"En förälder till en av föreningens gymnaster ringer upp ordföranden och är upprörd och orolig då denne fått reda på att gymnaster börjar gråta för att de inte vågar göra vissa övningar. Deras tränare fortsätter dock att pressa dem och driver dem till att göra övningen ändå".

- Hur reagerar du?

- Vad skulle du göra?

"Ni ska iväg på tävling. Du har hört att en förälder varit på fest kvällen innan och troligen druckit alkohol. Denna förälder har lovat att skjutsa tre gymnaster i sin bil"

- Vad gör du som tränare?

- Har er förening någon alkohol- och drogpolicy?

7.

Vi ansvarar för utövarnas personliga säkerhet i samband med gymnastikverksamhet

DÄRFÖR ATT:

Konsekvenserna av att träna och tävla på ett sätt eller i en miljö där utövare riskerar att skada sig, kan påverka utövarens vilja, intresse och möjlighet att fortsätta.

SÅ ATT:

Inga onödiga skador uppstår och att individen kan fortsätta vara aktiv hela livet.

SÅ HÄR KAN DU GÖRA:

- Se till att allt materiel är helt och funktionellt.
- Se till att övningarna genomförs under säkra former och i linje med individens utvecklingstakt
- Se till att det är en sådan ordning i samband med träning att riskerna för olycksfall minimeras

TRÄNAREN/LEDAREN

Jag ansvarar för utövarnas personliga säkerhet i samband med gymnastikverksamhet och för mig betyder det att:

För att omsätta detta i handling ska jag...:

"Du får kännedom om att flera gymnaster i er förening har blivit smala och visar tecken på att de inte mår bra"

- Hur hanterar du situationen?

"Du vaknar på morgonen och känner dig febrig. Ikväll är det återigen dags för träning"

- Var går din gräns för dig och dina gymnaster för när ni avstår från träning och tävling på grund av sjukdom?

8.

Vi ansvarar för utövarnas hälsa och välmående i samband med gymnastikverksamhet

DÄRFÖR ATT:

Konsekvenserna av att träna och tävla på ett sätt eller i en miljö som riskerar individens hälsa och välmående kan påverka utövarens vilja, intresse och möjlighet att fortsätta.

SÅ ATT:

Individen mår bra, såväl fysiskt som psykiskt, och kan därmed träna och tävla i önskad utsträckning.

SÅ HÄR KAN DU GÖRA:

- Se till att ingen tränar eller tävlar sjuk eller skadad
- Se till att de aktiva äter och dricker tillräckligt mycket
- Ha en löpande dialog med gymnasten där ni tillsammans ser till att riskerna för överbelastnings-skador minimeras
- Ha en löpande dialog med gymnasten där ni tillsammans säkerställer att hen har en balans i tillvaron och hinner med även andra ev. "krav" i livet

TRÄNAREN/LEDAREN

Jag ansvarar för utövarnas hälsa och välmående i samband med gymnastikverksamhet och för mig betyder det att:

För att omsätta detta i handling ska jag...:



Ledarteamet

Nu när ni har funderat individuellt så handlar det om att ni ska komma överens inom ert ledarteam. Enas om minst två saker för varje uppförandekod som ska gälla gemensamt för ert ledarteam.

1.

Vi ger utövarna möjlighet att uppleva glädje och gemenskap i gymnastiken

Hur ska vi göra för att ge utövarna möjlighet att uppleva glädje och gemenskap inom gymnastiken?

2.

Vi underlättar individernas utveckling med utgångspunkt i den enskilda utövarens utvecklingsnivå, förutsättningar och ambitionsnivå

Hur ska vi göra för att underlätta individernas utveckling med utgångspunkt i den enskilda utövarens utvecklingsnivå, förutsättningar och ambitionsnivå?

3.

Vi är goda förebilder

Hur ska vi göra för att vara goda förebilder?

4.

Vi respekterar allas lika värde

Hur ska vi göra för att respektera allas lika värde?

5.

Vi respekterar utövarnas personliga integritet

Hur ska vi göra för att respektera utövarnas personliga integritet?

6.

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 eget ansvar

Hur ska vi göra för att bidra till utövarnas utveckling genom att göra dem delaktiga i beslut som rör deras träning och tävling, samt skapa en miljö där individen reflekterar och tar eget ansvar?

7.

Vi ansvarar för utövarnas personliga säkerhet i samband med gymnastikverksamhet

Hur ska vi göra för att ansvara för utövarnas personliga säkerhet i samband med gymnastikverksamhet?

8.

Vi ansvarar för utövarnas hälsa och välmående i samband med gymnastikverksamhet

Hur ska vi göra för att ansvara för utövarnas hälsa och välmående i samband gymnastikverksamhet?

Prata vidare om:

Vad kan tränar/ledarkollegor göra som underlättar efterlevnaden för dig/er?

Vad kan er förening göra som underlättar för dig som ledare och för er som team att efterleva det ni nu pratat om?

Hur ska ni i ledarteamet agera om ni ser/hör/upplever att någon tränare/ledare rör sig i gränslandet?

Hur ska ni i ledarteamet agera om ni ser/hör/upplever att någon tränare/ledare uppenbart bryter mot dessa uppförandekoder?

Personligt engagemang och ansvar

Det är viktigt att vi alla tar ett ansvar för våra ord och handlingar. Ta ansvar för att utveckla och stärka arbetet med att sätta värdegrunds- och trygghetsfrågor i fokus.

Där arbetet förankras hos såväl ledare, utövare som föräldrar.

Gymnastikförbundet har inrättat en rådgivande funktion - **Gymnastikombudsman** - i syfte att vara hjälpanande och stödjande av efterlevnaden av uppförandekoden och dess riktlinjer.

Du tar kontakt via gymnastikombudsman@gymnastik.se

Om du själv eller någon annan känner sig utsatt är det viktigt att du vet att Gymnastikförbundet och bryr sig. Det finns stöd och hjälp att få! Beroende på karaktären på problem, finns det även stöd att få via många andra organisationer.

Den som gett ledaruppdrag till någon har även ansvaret att se till att uppförandekoden efterföljs.

Så här ska du göra när du upptäcker att en riktlinje inte följs:

Ta kontakt med ansvarig som ska initiera dialog

Meddela dina synpunkter (upplevda problem) till ansvarig ledare och/eller ansvarig i föreningsstyrelsen som har till uppgift att **initiera och föra dialog** med berörd ledare/tränare/förening.

Kontaktperson i föreningen

Åtgärdsplan/utredning

Om dialogen inte löser problemet krävs att föreningen gör en åtgärdsplan/utredning för att komma till rätta med problemet (system/struktur/kultur inom föreningen).

Stöd och hjälp

Gymnastikombudsmannen och/eller **SISU Idrottsutbildarna** finns till hjälp och stöd i detta arbete. Ta kontakt om du/föreningen är i behov av det.

Kontaktuppgifter finner du på www.gymnastik.se eller respektive hemsida.

Gymnastikförbundets stödmaterial för din förening

Allt finns på: www.gymnastik.se/Utbildning/Stodforvardegrundsarbete/

Dialogplansch

Genom att använda denna dialogplansch kan du på ett enkelt sätt stärka och utveckla ledare inom föreningen. En uppskattad metod att aktivt få möjlighet att reflektera kring ledarrollen. Man samlas i grupper 5-7 personer och arbetar med planschen som utgångspunkt. Hur lång tid det tar beror på hur många av frågeställningarna man går igenom. Man kan välja ett urval eller dela upp dem på flera tillfällen. Att gå igenom samtliga tar ca 3 timmar.

Diskussionskort: Din åsikt?

En kortlek med diskussionsfrågor för värdegrundsarbete i gymnastikföreningar. Kortlek med moraliska/etiska dilemman att diskutera kring. Totalt 75 kort för de tre olika målgrupperna; utövare, föräldrar och tränare. Diskussionsfrågorna till detta arbetshäfte (riktlinje 1-8) är hämtat från denna kortlek.

Trygghetsenkäter

Enkäterna laddar du ner direkt här från hemsidan (se ovan). Det finns en enkät som riktar sig mot barn och en mot ungdom. Välj den som passar gymnasterna i din grupp.

Material från SISU Idrottsutbildarna/ Riksidrottsförbundet

SISU Idrottsutbildarna och Riksidrottsförbundet har tagit fram ett antal stödmaterial och konkreta exempel i sitt arbete inom projektet Värdefullt och Trygga idrottsmiljöer samt genom anvisningar för Barn- och ungdomsidrott. Läs mer på respektive hemsida.

Läs mer:

www.sisuidrottsutbildarna.se

www.svenskidrott.se/Barnochungdomsidrott/

Material från föreningen



**Gymnastik
förbundet**

Idrottens Hus, 114 73 Stockholm
info@gymnastik.se, gymnastikombudsman@gymnastik.se
Tel 08-699 60 00

www.gymnastik.se