

---

# Förtydligande av Svensk Gymnastiks uppförandekod

Gymnastikförbundets förbunds möte har beslutat om en uppförandekod för Svensk Gymnastik. Svensk Gymnastiks uppförandekod består av följande sex punkter.

1. Jag är en god förebild
2. Jag respekterar allas lika värde
3. Jag respekterar allas personliga integritet
4. Jag värnar individens hälsa, säkerhet och välmående
5. Jag bidrar till att alla kan känna glädje och gemenskap i gymnastiken
6. Jag underlättar individens utveckling

Svensk Gymnastiks uppförandekod beskriver hur alla som är en del av Svensk Gymnastik ska vara mot och med varandra. Den är ett förtydligande av värdegrunden och ska följas av alla personer i Svensk Gymnastik; aktiva (dvs. gymnaster och andra utövare), tränare, organisationsledare (dvs. styrelse och andra förtroendevalda), funktionärer, föräldrar och anställda. Den syftar också till att värna alla inom Svensk Gymnastik, inte bara de aktiva.

Det här dokumentet är ett förtydligande av hur Svensk Gymnastiks uppförandekod ska tolkas. Här beskrivs syftet och den önskade effekten av respektive punkt i uppförandekoden. Dessutom ges exempel på beteenden som uppmuntras och beteenden som inte är okej.

I dessa instruktioner ges exempel på önskvärda beteenden och på beteenden som aldrig är okej inom Svensk Gymnastik. Dessa ska ses som vägledande och som underlag för reflektion och diskussion, och är inte kompletta listor av lämpliga respektive olämpliga beteenden.

# 1. Jag är en god förebild

## Därför att:

Som en del av Svensk Gymnastik kan jag vara en förebild, oavsett vilken roll jag har. Den som har en ledarroll har en viktig position i förhållande till de som den leder och har därmed ett stort förtroende och ansvar. Andra individer ser upp till ledaren, och är ofta i en beroendeställning till denna, vilket innebär att de inspireras av och påverkas av hens ledarskap. Även den som är aktiv eller funktionär kan ha inflytande över andra och bidrar till att skapa kulturen inom gruppen, föreningen och Svensk Gymnastik.

## Så att:

Jag tillsammans med andra skapar en bra miljö och en sund kultur som innebär att vi är lyhörda för andras behov och visar förståelse för varandra.

## Genom att:

- Vara påläst om, och leva enligt min förenings och Svensk Gymnastiks värdegrund.
- Följa min förenings och Gymnastikförbundets policyer och riktlinjer.
- Säga ifrån när jag ser något som jag inte tycker känns okej, oavsett vem som agerar olämpligt.
- Regelbundet fundera kring mina värderingar, handlingar, val och motiv.
- Uppmuntra andra som är goda förebilder.
- Respektera andras behov och personliga integritet/gränser.
- Utveckla min ledarskapsfilosofi, d.v.s. vad som är viktigt för mig själv i min ledarroll.
- Låta de jag leder anonymt utvärdera mitt ledarskap och låta dem berätta för mig vad ett bra ledarskap betyder för dem.
- Ta hand om mig själv – se till att jag har ett hållbart ledarskap.

## 2. Jag respekterar allas lika värde

### Därför att:

Alla människor har lika värde, oavsett ambition och prestation i sitt utövande eller uppdrag.

### Så att:

Ingen ska diskrimineras inom Svensk Gymnastik och alla ska känna sig välkomna.

### Genom att:

- Ha nolltolerans för kränkande beteende och kommentarer.
- Bemöta alla likvärdigt, oberoende av vem de är.
- Utgå från att vi alla är olika och skapa förutsättningar för det – fundera på om vi har bestämmelser i gruppen/föreningen/styrelsen som gör det svårt för någon att delta.
- Individanpassa träningen och verksamheten så att alla får utvecklas på sin nivå.
- Ge alla lika mycket uppmärksamhet och uppskattning.
- Anpassa min kommunikation efter mottagarens ålder, mognad och kognitiva förmåga.

### 3. Jag respekterar allas personliga integritet

#### Därför att:

Det är alla människors rätt att sätta gränser för vad som är okej för dem och inte.

#### Så att:

Alla mår bra, både psykiskt och fysiskt.

#### Genom att:

- Vara lyhörd för och agera utifrån individens personliga integritet/gränser och reaktioner när det gäller fysisk beröring.
- Prata med andra ledare, aktiva och engagerade i föreningen om att det alltid är okej att sätta egna gränser för vad andra får göra med en.
- Uppmärksamma/tala om för den aktiva att det blev fel om jag, vid till exempel passning, råkar greppa eller vidröra den aktivas mer privata delar på kroppen.
- Värna allas rätt till integritet och privatliv.
- Säga ifrån om jag hör någon göra eller säga något kränkande eller nedlåtande om eller till någon annan.
- Tänka efter noga kring hur jag använder sociala medier i kontakten med andra och ta reda på vad föreningen har för regler för detta.

## 4. Jag värnar individens hälsa, säkerhet och välmående

### Därför att:

Träning, tävling och arbete inom Svensk Gymnastik ska vara en positiv upplevelse och bidra till att jag utvecklas som individ. Var och en som deltar i gymnastikverksamhet, oavsett om den är ledare, aktiv eller anställd, har ett ansvar för andras välmående.

### Så att:

Inga onödiga skador uppstår, individen mår bra både psykiskt och fysiskt, och därmed kan fortsätta vara aktiv och engagerad i önskad utsträckning hela livet.

### Genom att:

- Se till att ingen tränar, tävlar eller arbetar sjuk eller på ett sätt som riskerar att förvärra en skada.
- Se till att bara använda utrustning som är hel och funktionell, och åtgärda eller rapportera om jag upptäcker brister.
- Se till att aktiviteter genomförs under säkra former.
- Använda varierande och anpassade övningar utifrån utövarnas kapacitet och kunskap.
- Ha en löpande dialog med utövare och ledare där vi tillsammans ser till att riskerna för överbelastningsskador minimeras.
- Se till att jag har rätt utbildningsnivå och ta mig tid till egen kompetensutveckling.
- Tillsammans sätta regler och ledstjärnor för hur en bra miljö med både fysisk och psykisk trygghet ska uppnås.
- Vara vaksam och agera på tecken på psykisk ohälsa hos mig själv och människor omkring mig – se till att jag har kunskap om ett hållbart ledarskap.

## 5. Jag bidrar till att alla kan känna glädje och gemenskap i gymnastiken

### Därför att:

Det ska vara en positiv upplevelse att vara en del av Svensk Gymnastik. Jag själv och andra ska trivas och känna trygghet och tillhörighet.

### Så att:

Varje individ känner sig glad och stolt före, under och efter varje aktivitet eller arbetsdag.

### Genom att:

- Prata med och uppmärksamma samtliga i de sammanhang jag är.
- Genomföra och/eller delta regelbundet på aktiviteter som främjar gruppgemenskapen.
- Ge konstruktiv kritik och beröm som utvecklar mottagaren och förstärker det positiva hos varje individ.
- Bedriva en verksamhet där varje individ upplever glädje och rörelseglädje och får möta utmaningar på sin nivå.
- Ifrågasätta normer och tyst kunskap som inte känns okej.
- Glädjas med andra.

## 6. Jag underlättar individens utveckling

### Därför att:

Varje individ ska uppleva känslan av delaktighet och självbestämmande med utgångspunkt i den enskilda individens utvecklingsnivå, förutsättningar och ambitionsnivå. Alla har rätt att utvecklas i sin egen takt och att hela tiden ges förutsättningar att uppleva känslan av kompetens. I takt med ökad ålder och mognad ska individernas delaktighet öka.

### Så att:

Var och en drivs av inre motivation och därför väljer att stanna inom Svensk Gymnastik genom hela livet.

### Genom att:

- Ge alla lika mycket uppmärksamhet och uppskattning.
- Se hela människan och respektera att gymnastiken bara är en del av individens liv.
- Låt var och en få bestämma över sin tid, och över hur mycket tid den vill ägna åt gymnastiken.
- Individanpassa träningen så att den stimulerar långsiktig utveckling och motverkar utslagning och selektering.
- Låta individen sätta sina egna mål och komma fram till strategierna för att nå dem.
- Använda metoder för regelbunden delaktighet och dialog där individen ges möjlighet att framföra sina upplevelser och åsikter om verksamheten.
- Lyssna på och respektera de synpunkter och åsikter som individer berättar om.
- Ge feedback med hjälp av frågor för att stimulera till reflektion och utveckling.
- Låta andra vara med och bestämma över aktiviteter och hur de ska genomföras.



## Det är aldrig okej att:

- Använda ett respektlöst eller kränkande kroppsspråk.
- Ignorera eller exkludera någon annan (göra så att någon hamnar utanför).
- Favorisera, mobba, göra personliga angrepp, hota eller utöva maktspel.
- Fysiskt göra någon annan illa.
- Inte respektera andras personliga integritet/gränser.
- Kränka eller diskriminera någon utifrån kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion, ålder, sexuell läggning eller funktionsnedsättning.
- Ignorera någons kränkande beteende mot en annan person.
- Utsätta någon för fysiska, sexuella och emotionella övergrepp\* samt ofredanden, eller att ha en intim relation med någon som står i beroendeställning till dig\*\*.
- Hetsa eller använda sig av osunda träningsmetoder.
- Låta bli att säkerhetspassa där risken för att utövaren annars gör sig illa är uppenbar.
- Säkerhetspassa på, eller låta aktiva göra övningar som ledaren inte har behörighet för eller som den aktiva inte är mogen för.
- Hetsa någon till att göra något den inte vill eller vågar.
- Utsätta någon för press eller hot kopplat till prestation.
- Använda sig av osunda träningsmetoder.
- Tvinga eller pressa någon att träna, tävla eller arbeta trots skada eller sjukdom.
- Hindra någon från återhämtning genom mat, vätska och vila.
- Kommentera någons vikt eller kroppsform.
- Missbruka sin maktposition för att få andra att göra det man själv vill.
- Bestraffa någon för att den inte tycker som en själv eller gör som man vill.
- Använda bestraffningar.

\* Med emotionella övergrepp avses "ett mönster av medvetna, icke-fysiska beteenden som utförs inom en betydelsefull relation och som potentiellt kan vara skadliga" (Stirling & Kerr 2008).

\*\* Om två vuxna, av vilka den ena är i beroendeställning till den andra, inleder en relation ska den som har formell makt lämna sitt uppdrag.