



Verksamhetsinriktning 2022



**Hammarö
Gymnastikförening**



Verksamhetsinriktning

Hammarö Gymnastikförening (HGF) bildades 1929 och fick då namnet Skoghalls Gymnastikförening (SGF). 1982 ändrades namnet till det nuvarande Hammarö Gymnastikförening.

Idag har föreningen ca 600 medlemmar och en styrelse på 9 personer.

Verksamheten består av:

- Barngymnastik
- Truppgymnastik

Verksamhetsidé

Hammarö Gymnastikförening vill bedriva gymnastik som utvecklar medlemmarnas välbefinnande, gemenskap, personliga utveckling och ska främja rörelse hela livet.

Detta uppnår vi genom:

- Att erbjuda rolig och lekfull träning i varierande former.
- Att erbjuda gymnastik av hög kvalitet väl anpassade till medlemmarnas individuella förutsättningar.
- Att erbjuda tävlingsutmaning för de som vill.
- Att stötta och utbilda våra ledare.
- Att följa idédokumentet "Svensk Gymnastik Vill".
- Vi ger medlemmarna i föreningen möjlighet att uppleva glädje och gemenskap.
- Vi ger tydlig information i god tid till gymnaster, vårdnadshavare, ledare och andra funktionärer.
- Vi underlättar individens utveckling med utgångspunkt i den enskilda medlemmens utvecklingsnivå, förutsättningar och ambitionsnivå.
- Vi är goda förebilder.
- Vi respekterar allas lika värde.
- Vi respekterar medlemmarnas personliga integritet.
- Vi låter medlemmarna vara delaktiga i beslut som rör träning och tävling och erbjuder utvecklingssamtal för gymnaster från 14 år och uppåt.
- Vi ansvarar för medlemmarnas personliga säkerhet i samband med vår verksamhet.
- Vi ansvarar för medlemmarnas hälsa och välmående i samband med vår verksamhet.
- Föreningen ingår i kommunens arbete med SAMSYN och har alltid en positiv inställning och attityd till de aktivas övriga idrottsaktiviteter.

Hammarö Gymnastikförenings uppförandekod

Värdegrund - Ledstjärnor

- Alla är välkomna
- Glädje och gemenskap
- Delaktighet
- Utveckling
- Trygg och säker miljö

Vision

Gymnastik för alla
- med glädje och gemenskap!

Verksamhetsområden

- Barngymnastik 4-6 år
- Truppgymnastik 7 år och uppåt
- Gymmix (vilande)
- Ledarverksamhet
- Styrelsen
- Föreningskonsulent
- Trygghetsgrupp



Barngymnastik 4–6 år

Verksamheten skall bedrivas på ett lekfullt och roligt sätt anpassat till barnens individuella utvecklingstakt och förutsättningar för att främja deras motoriska och fysiologiska utveckling. Barnen ska tränas i att samarbeta, visa hänsyn och följa instruktioner.

Mål

- Låta barn få uppleva glädjen i fysisk aktivitet tillsammans med andra.
- Lägga framtiden för framtidagymnastik i HGF:s regi.
- Erbjuda plats för de barn som står högst upp i kön på ett effektivt sätt.
- Ha tre barngrupper/årskull med 20-22 barn/grupp.
- Barngrupperna ska bestå av minst fem ledare/grupp.

Truppgymnastik 7 år och uppåt

Truppgymnastik är en lagsport som består av grenarna fristående, tumbling och trampett. Föreningen erbjuder tränings- och tävlingsgrupper i olika åldrar och på olika nivåer.

Mål

- Bedriva verksamhet inom truppgymnastikens tre grenar där såväl bredd som spets känner sig välkomna.
- Gymnasten skall uppleva träningen rolig, trygg, stimulerande och utvecklande.
- Erbjuda avancerad träning till de som vill satsa på att nå en högre nivå inom truppgymnastiken.
- Bedriva tränings- och tävlingsverksamhet anpassade till gymnasternas individuella förutsättningar.



Gymmix 15 år och äldre

(Verksamheten är vilande tills vidare)

Vi erbjuder en varierad träningsverksamhet för vuxna och ungdomar medvälutbildade ledare.

Mål

- Erbjuda träningsverksamhet av varierande och hög kvalitet för vuxna och ungdomar.
- Flera medlemmar.
- Förbättra marknadsföringen för GYMMIX.
- Locka fler ungdomar till GYMMIX verksamhet.
- Rekrytera fler ledare.

Ledarverksamhet

Våra ledare är huvudledare, hjälpledare eller föräldraledare.

Huvudledaren har det övergripande ansvaret för gymnastik gruppen.

Hjälpledarens roll innebär att hjälpa till vid träning och tävling, vara delaktig i planering och utveckling av gymnasterna.

Föräldraledare är med på träningarna precis som de andra ledarna och ska finnasbehjälpliga på redskapsbanor etc. De ska även ha extra uppsyn över gruppen som helhet och ta det huvudsakliga ansvaret om något barn blir ledsen, skadar sig eller behöver stöttning att gå på toaletten.

Därutöver finns lagföräldrar vars ansvar är att stötta ledare till exempel med mejlutskick, finnas tillgängliga på föräldramöten, följa med som stöd på tävlingar och fungera som en länk mellan ledare och föräldrar om det uppstår situationer som behöver hanteras.

Lagföräldrarna utgör även föreningens trygghetsgrupp.

Det ska finnas tydliga mål som ska uppfyllas efter varje år i gymnastiken, mål som ledarna får ta del av innan varje hösttermin drar i gång. Detta ska vara ett stöd för ledarna i deras egen detaljplanering.



Styrelsen

Styrelsens medlemmar deltar aktivt i föreningens verksamhet. Vid eventuella konfliktsituationer i verksamheten har styrelsen en roll att samordna och prioritera för föreningens och medlemmarnas bästa.

Styrelsen har arbetsgivaransvar gentemot konsulent och ledare och är ytterst ansvarig för föreningens ekonomi.

Mål

- Alla huvudledare för barngrupperna skall vara 18 år eller äldre.
- Alla huvudledare för trupp skall vara 15år eller äldre och ha genomgått baskurs och minst en av huvudledarna ska ha genomgått Truppgymnastik A.
- Aktivt arbeta för att få fler vuxna ledare i verksamheten.
- Skapa engagemang och kvalitet i vår verksamhet.
- Alla ledare skall delta i träffar och utbildningar arrangerade av föreningen.
- Det ska vara attraktivt att vara ledare i vår verksamhet.
- Ledarna ska kunna hålla årliga utvecklingssamtal för gymnaster från 14 år och uppåt.
- Ledarna för barngymnastiken ska känna sig sedda och uppskattade.
- Föreningen har en trygghetsgrupp som kontinuerligt arbetar för att verksamheten ska vara en trygg idrottsmiljö.



Mål

- Föreningens verksamhet ska kännas öppen, trygg, utvecklande och lustfylld för alla medlemmar.
- Utveckla verksamhet för fler målgrupper.
- Verksamhetsinriktning och mål ska följas upp och hållas uppdaterade.
- Föreningens medlemmar ska ha möjlighet att känna till verksamhetsinriktning och mål.
- Verksamheten har ekonomiska förutsättningar för att bedriva en verksamhet som strävar mot att uppfylla beslutad inriktning och mål.
- Genomföra relevanta aktiviteter som renderar intäkter för verksamheten.

Föreningskonsulent

Föreningen har en anställd föreningskonsulent på heltid. 50% administrativt arbete och 50% tränare. De huvudsakliga arbetsuppgifterna är att tillsammans med styrelsen ansvara för HGFs administrativa uppgifter bl. a ekonomi och rapporter, organisera träningsgrupper och ledarresurser, planera för- och genomföra ledarutveckling samt utveckling av föreningens verksamhet.

I tjänsten ingår även ett överenskommet antal timmar som tränare för några av föreningens trupper samt coachning och utveckling av föreningens övriga ledare. Föreningens konsulent jobbar utifrån de flesta mål som nämnts ovan och ska se till så att det finns en röd tråd i föreningens verksamhet.

Mål

- Arrangera 2 tävlingar per år.
- Arrangera 2 uppvisningar per år för trupp- samt barngymnastiken.
- Arrangera läger minst 2 gånger per år för föreningens truppgymnaster.
- Utveckla föreningens ledare.
- Se till att det finns en röd tråd i verksamheten.
- Alla föreningens grupper ska ha ledare med rätt utbildning.
- Alla föreningens grupper ska ha tillräckligt med ledare.



Trygghetsgrupp

Lagföräldrarna ingår i och utgör delvis föreningens trygghetsgrupp, tillsammans med 2 representanter från barngymnastiken. Trygghetsgruppens mål är att kontinuerligt arbeta för att verksamheten ska vara en trygg idrottsmiljö. Om och när någon incident sker ska man kontakta gruppen, som då hanterar incidenten enligt uppsatt handlingsplan.

Mål

- Föreningen ska ha en trygghetsgrupp som arbetar för en trygg idrottsmiljö.
- Arbeta för att verksamheten ska vara en trygg idrottsmiljö.
- Trygghetsgruppen ska bestå av en lagförälder ur varje truppgrupp samt två representanter från barngymnastiken.



BARNGYMNASTIK 4-6 ÅR

MÅL	VAD	HUR	VEM	NÄR	SENAST KLART
Låta barn få uppleva glädjen i fysisk aktivitet tillsammans med andra	Erbjuda välplanerad barngymnastik som uppmuntrar till rörelseglädje i grupp	Varierade träningar som är anpassade efter gruppen	Barngymnastikledare tillsammans med föreningskonsulent	Varje träningstillfälle	
Lägga grunden för framtida gymnastik i HGF:s regi	Alla barngymnastikledare har relevant utbildning för sin uppgift	Erbjuda barngymnastikledare den utbildning som anses vara relevant	Föreningskonsulent	När du erbjudits att bli ledare	
	Tillhandahålla färdiga årsplaneringar med lustfyllda aktiviteter som bygger vidare mot svårare övningar	Med jämna mellanrum uppdatera årsplaneringarna	Föreningskonsulent	Inför ny terminsstart	Innan varje ny terminsstart
Ha tre barngrupper/årskull med 20-22 barn /grupp	Erbjuda plats för de barn som står högst upp i kön på ett effektivt sätt	Färdiga mejlutskick som enbart kräver små ändringar som skickas ut till nästa i kön när en plats blir ledig	Föreningskonsulent	Så fort det blir en ledig plats i någon av barngrupperna	
	Säkerställa tillgång till lokaler	Vara med i lokalbokningen i kommunen och söka om så många halltider som möjligt	Föreningskonsulent	Lokalbokningen sker i maj	Lokalbokningen ska vara klar senast juni
	Säkerställa tillgång till ledare i god tid	Föräldrar som sagt att de kan ställa upp som barngymnastikledare rekryteras samt frågar föräldrar om de kan ställa upp	Föreningskonsulent	Rekryteringen av ledare sker i juni	Ledarrekryteringen ska vara klar innan terminsstarten på höst och vår
Barngrupperna ska bestå av minst fem ledare/grupp	Kontakta föräldrar som anmält sina barn till gymnastiken och anmält sitt intresse för att vara ledare	Via mejl	Föreningskonsulent	Inför höstterminen och även vid behov om aktiva ledare slutar eller pausar mitt i en termin	
	Kontakta föräldrar som inte uttryckligen sagt att de är intresserade av att vara ledare	Via mejl	Föreningskonsulent	Inför höst- och vårtermin och vid behov	

TRUPPGYMNASTIK 7 ÅR OCH UPPÅT

MÅL	VAD	HUR	VEM	NÄR	SENAST KLART
Bedriva verksamhet inom truppgymnastikens tre grenar där såväl bredd som spets känner sig välkomna	Rekrytera engagerade som villiga att utvecklas	Rekryterar inom vår egen verksamhet, kontaktar tidigare aktiva gymnaster och informerar föräldrar om att vi söker ledare	Föreningskonsulent	April	Innan höstterminens start varje år
	Säkerställa att vi har halltider	Är med och ansöker om tider hos kommunen	Föreningskonsulent	Lokalbokningen sker i maj och utdelningen av halltider i juni	Juni varje år
Bedriva tränings- och tävlingsverksamhet anpassade till gymnasternas individuella förutsättningar	Ha verksamma grupper som är åldersindelade upp till 13 års ålder	Rekrytera många ledare som har rätt kompetens eller är villiga att utvecklas	Föreningskonsulent	Hela tiden	
	Ha verksamma grupper som är indelade efter tävlingsnivåernas kunskapskrav där gymnasterna är äldre än 13 år	Rekrytera många ledare som har rätt kompetens eller är villiga att utvecklas	Föreningskonsulent	Hela tiden	
Gymnasten skall uppleva träningen rolig, trygg, stimulerande och utvecklande	Varierade träningar	Varierar mellan truppgymnastikens tre grenar och varierande träningsformer av dem	Ledarna för gruppen	Varje träning	
	Kommunikation och konstruktiv feedback mellan gymnast - ledare	Ledarna ser varje gymnast och tar sig tid att ge feedback. Ledaren tar sig även tiden att prata med gymnaster om de ser att det kan behövas av olika anledningar. På detta sätt bygger vi upp förtroende och trygghet hos gymnasterna	Ledarna för gruppen	Varje träning	

	Kontinuerlig utbildning av ledare	Föreningskonsulent skickar ut frågan till de ledare som är aktuella för att gå utbildningar. Som förening uppmuntrar vi våra ledare till att gå utbildningar	Föreningskonsulent	Hela tiden ledaren är aktiv	
	Trygghetsgrupp som aktivt arbetar för en trygg idrottsmiljö	Förebyggande enligt RF-Sisus modell	Lagföräldrar	Hela tiden	
	Alla gymnaster ska ha erbjudits minst ett individuellt samtal varje termin	Huvudledarna håller individuella samtal	Huvudledarna	Minst en gång per termin	
Behålla gymnasterna längre upp i åldrarna	Varierande träningar som ger en utmaning	Ledare som är engagerade i gymnasternas utveckling och som har relevant kompetens	Ledarna för gruppen samt föreningskonsulent	Hela tiden	
	Ha verksamma grupper i olika åldrar och på olika nivåer (från 13 år)	Många engagerade ledare och mycket tider i lokalerna	Föreningskonsulent	Hela tiden	
Det ska alltid finnas minst ett lag som tävlar på minst nivå 3	Arbeta för att ha engagerade ledare med höga kvalifikationer och tränarlicenser	Uppskatta de ledare vi har så det är attraktivt att vara ledare i föreningen. Erbjud utbildning till ledarna så att de känner att de utvecklas inom rollen	Föreningskonsulent	Hela tiden	
	Erbjuda utmanande träningar för de gymnaster som har viljan och förmågan att nå minst nivå 3	Se till att ledarna för gruppen har tillräckligt hög kompetens	Ledarna för gruppen	Vid varje träningstillfälle	

LEDARVERKSAMHET

MÅL	VAD	HUR	VEM	NÄR	KLART
Alla huvudledare för barngrupperna skall vara 18 år eller äldre	Rekrytera föräldrar	Uppmuntrar föräldrar att bli ledare	Föreningskonsulent	När ledare rekryteras till barngrupperna	
Aktivt arbeta för att få fler vuxna ledare i verksamheten	Uppmuntra ledare från barngymnastiken att fortsätta som så kallad föräldraledare i truppverksamheten	Informera om vår verksamhet och erbjuda utbildning	Föreningskonsulent	Sista året i barngymnastiken	
Alla huvudledare för trupp skall vara 15 år eller äldre och ha genomgått baskurs och minst en av huvudledarna ska ha genomgått Truppgymnastik A	Erbjuda baskurs	Informera om kurstillfällen, möjliggöra för ledarna att delta i utbildning och uppmuntra ledare att aktivt ta initiativ till relevant vidareutbildning	Föreningskonsulent	När ledarna uppnår rätt ålder	
	Erbjuda Truppgymnastik A	Informera om kurstillfällen, möjliggöra för ledarna att delta i utbildning och uppmuntra ledare att aktivt ta initiativ till relevant vidareutbildning	Föreningskonsulent	När ledarna uppnår rätt ålder	
Skapa engagemang och kvalitet i vår verksamhet	Återkommande utbildningar och ledarträffar med föreningsinformation och teambuilding	Föreningskonsumenten planerar och genomför	Föreningskonsulent med stöd av styrelsen	Regelbundet under årens gång	
Alla ledare skall delta i träffar och utbildningar arrangerade av föreningen	Erbjuda relevanta och utvecklande utbildningsinsatser	Föreningskonsumenten planerar och genomför	Föreningskonsulent med stöd av styrelsen	Regelbundet under årens gång	
	Skicka kallelse och informera om träffar och utbildningar i god tid	Via mejl och i chattgrupper på sociala medier	Föreningskonsulent	Innan planerade utbildningar arrangerade av föreningen	
	Planera och genomföra engagerande träffar som främjar gemenskap + vikänsla	Föreningskonsumenten planerar och genomför	Föreningskonsulent	Innan terminsstart på höst och vår	

Det ska vara attraktivt att vara ledare i vår verksamhet	Erbjuda aktiviteter för ledare där de känner sig sedda och uppskattade	I form av fysiska träffar i gymnastikhallen eller annan plats	Föreningskonsulent med stöd av styrelsen	Innan terminsstart på höst och vår	
	Arvode betalas ut en gång per termin	Utbetalning via Swedbank till ledarnas bankkonton	Föreningskonsulent	En gång per termin	
Ledarerekrytering ska pågå fortlöpande	Fånga upp engagerade gymnaster	Informera om möjligheten att bli ledare	Föreningskonsulent	Regelbundet under årens gång	
	Ge aktiva ledare stöd från föreningen i form av uppmuntran och utbildning	Informera och erbjuda relevanta utbildningar regelbundet	Föreningskonsulent	Regelbundet under årens gång	
Ledarna ska hålla årliga utvecklingssamtal för gymnaster från 14 år och uppåt	Utvecklingssamtal för gymnaster 14 år och uppåt	Föreningen erbjuder utbildning, rutiner och underlag till ledarna för hur ett utvecklingssamtal ska gå till och följas upp	Huvudledare	1 gång per termin	
Ledare för barngymnastiken ska känna sig sedda och uppskattade	Erbjuda anpassade utbildningar och ledaraktiviteter	Föreningskonsulenten planerar och genomför	Föreningskonsulent med stöd av styrelsen	Innan terminsstart på höst och vår	

STYRELSEN

MÅL	VAD	HUR	VEM	NÄR	KLART
Verksamheten har ekonomiska förutsättningar för att bedriva en verksamhet som strävar mot att uppfylla beslutad inriktning och mål	Följa upp ekonomin	Styrelsen följer upp vid varje styrelsemöte och agerar skyndsamt om läget försämras påtagligt	Styrelsen	Varje styrelsemöte	
	Fakturera alla medlemmar tränings- och medlemsavgift	Fakturor skickar ut genom medlemssystemet SportAdmin	Föreningskonsulent	Höst- och vårtermin	
	Identifierar och ansöker om de bidrag som erbjuds	Kontinuerligt ansöker om lämpliga bidrag	Styrelse och föreningskonsulent	Kontinuerligt under året	
Genomföra relevanta aktiviteter som renderar intäkter för verksamheten	Söka halltider för att kunna arrangera tävlingar	Vara med och ansöka om halltider vid kommunens lokalbokning	Styrelse och föreningskonsulent	Lokalbokningen sker i maj och utdelningen av halltider i juni	
	Arrangera tävlingar	Vara med och erbjuda sig att arrangera tävlingar när förbundet söker arrangörer	Styrelse och föreningskonsulent	En gång under varje termin	
	Arrangera uppvisningar för barngymnastiken samt truggymnastiken en gång på hösten och en gång på våren	Planera och genomföra uppvisningar där gymnasterna får visa upp det de lärt sig under året	Styrelse och föreningskonsulent	En gång under hösttermin och en gång under vårterminen	
	Arrangera läger för föreningens truppgymnaster	Planera och genomföra läger för föreningens truppgymnaster under lov	Styrelse och föreningskonsulent	Främst vid sommarlov samt jullov men också eventuellt vid andra lov såsom höstlov, sportlov och påsklov	
Verksamhetsinriktning och mål ska följas upp och hållas uppdaterade	Följa upp, aktualisera och bearbeta verksamhetsinriktning och mål	Styrelsen följer upp, aktualiserar och bearbetar verksamhetsinriktning och mål	Styrelsen	Minst ett möte per år	
Föreningens medlemmar ska ha möjlighet att känna till verksamhetsinriktning och mål	Publicera verksamhetsinriktning och mål på hemsida	Se till att verksamhetsinriktningen finns tillgänglig på hemsidan och att detta kommuniceras till medlemmarna	Styrelsen ansvarar, genom föreningskonsulent	Kontinuerligt under året när det sker uppdateringar	

Föreningens verksamhet ska kännas öppen, trygg, utvecklande och lustfylld för alla medlemmar	Styrelsen möter medlemmarna med en positiv attityd i alla kontakter. Vi svarar på alla frågor och kommentarer med respekt och inbjuder fler att engagera sig	Styrelsen möter medlemmarna med en positiv attityd i alla kontakter. Vi svarar på alla frågor och kommentarer med respekt och inbjuder fler att engagera sig	Styrelsen	Hela tiden	
Utveckla verksamhet för fler målgrupper	Undersöka möjligheten att starta en grupp med para-gymnastik	Med stöd av Gymnastikförbundet och RF-SISU	Styrelsen	Så fort föreningen har tillräckligt med kunskap om para-gymnastik samt ledare som kan hålla i träningarna	
	På sikt återuppta Gymmix och redskapsgymnastik för vuxna	Med stöd av Gymnastikförbundet och RF-SISU	Styrelsen	Så fort vi har ledare som kan hålla i Gymmix samt redskapsgymnastik för vuxna	

FÖRENINGSKONSULENT

MÅL	VAD	HUR	VEM	NÄR	KLART
Arrangera 2 tävlingar per år	Arrangera en tävling under vårterminen samt en under höstterminen	Vara med och ansöka om halltider vid kommunens lokalbokning	Styrelse med föreningskonsulent	Lokalbokningen sker i maj och utdelningen av halltider i juni	
	Söka halltider för att kunna arrangera tävlingar	Vara med och erbjuda sig att arrangera tävlingar när förbundet söker arrangörer	Styrelse med föreningskonsulent	I början av varje termin	
Arrangera 2 uppvisningar per år för truppgymnastiken samt barngymnastiken	Arrangera uppvisningar för barngymnastiken samt truppgymnastiken en gång på hösten och en gång på våren	Planera och genomföra uppvisningar där gymnasterna får visa upp det de lärt sig under året	Styrelse med föreningskonsulent	En gång under hösttermin och en gång under vårterminen	
Arrangera läger minst 2 gånger per år för föreningens truppgymnaster	Arrangera läger för föreningens truppgymnaster på sommarlov, jullov samt höstlov, sportlov eller påsklov	Planera och genomföra läger för föreningens truppgymnaster under lov	Styrelse med föreningskonsulent	Främst vid sommarlov samt jullov men också eventuellt vid andra lov såsom höstlov, sportlov och påsklov också	
Utveckla föreningens ledare	Aktiviteter som utvecklar föreningens ledare inom såväl som ledarskap som kunskapsbiten för gymnastik	Planera och genomföra aktiviteter för ledarutveckling	Föreningskonsulent	Kontinuerligt under året	
Se till att det finns en röd tråd i verksamheten	Tydliga riktlinjer och mål för varje årskull i förberedande trupp	Riktlinjer och mål ska vara uppdaterade samt att alla ledare ska känna till och acceptera och tillämpa	Föreningskonsulent	Kontinuerligt under året	
	Tydliga riktlinjer och mål för varje årskull i färgtrupp	Riktlinjer och mål ska vara uppdaterade samt att alla ledare ska känna till och acceptera och tillämpa	Föreningskonsulent	Kontinuerligt under året	
	Tydliga mål och riktlinjer för nivåanpassade grupper	Riktlinjer och mål ska vara uppdaterade samt att alla ledare ska känna till och acceptera och tillämpa	Föreningskonsulent	Kontinuerligt under året	

Alla föreningens grupper ska ha ledare med rätt utbildning	Ta reda på vilka ledare som behöver gå utbildning samt vilken utbildning de behöver gå	Kontinuerligt erbjuda ledare att gå utbildningar	Föreningskonsulent	Kontinuerligt under året	
Alla föreningens grupper ska tillräckligt med ledare	Rekrytera många ledare inför varje termin	Se till att det är attraktivt att vara ledare i föreningen	Föreningskonsulent	Kontinuerligt under året men främst innan terminsstart p å höst och vår	
	Aktivt jobba för att behålla de ledare som redan är i verksamheten	Se till att det är attraktivt att vara ledare i föreningen	Föreningskonsulent	Kontinuerligt under året	

TRYGGHETSGRUPP

MÅL	VAD	HUR	VEM	NÄR	KLART
Föreningen har en trygghetsgrupp som arbetar för en trygg idrottsmiljö	Rekryterar lagföräldrar som utgör en trygghetsgrupp	Erbjuda via mejl	Föreningskonsulent	Inför varje terminsstart på hösten	
Arbeta för att verksamheten ska vara en trygg idrottsmiljö	Synas för föreningens medlemmar	Visa upp sig vid olika föreningsarrangemang	Trygghetsgrupp	Så mycket det går	
	Tydlig handlingsplan där det framgår vad som ska göras och vem som ansvarar om det händer något	Med hjälp av materialet från RF-Sisu jobbar trygghetsgruppen fram en tydlig handlingsplan	Trygghetsgrupp	I början samt uppdatera den när det behövs	
Trygghetsgruppen ska bestå av en lagförälder ur varje truppgrupp samt två representanter från barngymnastiken	Rekrytera en lagförälder till varje grupp i truppgymnastiken	Via mejl	Föreningskonsulent	När det är någon grupp som saknar lagförälder	
	Rekrytera två representanter från barngymnastiken	Via mejl	Föreningskonsulent	När någon av representanterna från barngymnastiken slutar	

ÅRSHJUL



AUGUSTI	VAD	VEM	KLART
	Sommarläger (4 dagar, måndag - torsdag)	Föreningskonsulent	
	Betala ut arvode för sommarlägret	Föreningskonsulent med ekonomiansvarig	
	Erbjuda barn plats i nya barngrupper	Föreningskonsulent	
	Fylla på med gymnaster främst i barngrupper samt förberedande trupper	Föreningskonsulent	
	Fixa med ledare till nya barngrupper och ny truppgrupp	Föreningskonsulent	
	Ledarträff med information om höstterminen (barngymnastik + trupp)	Föreningskonsulent	
	Uppdatera hemsida inför ny termin	Föreningskonsulent	
	Bestämma namn till den yngsta trupp	Huvudledarna för gruppen	
	Ge äldsta förberedande truppen en färg	Föreningskonsulent	
	Dela upp den yngsta truppgruppen i A, B och C i SportAdmin	Föreningskonsulent	
	Information om träningstider och dagar skickas ut	Föreningskonsulent informerar huvudledarna som informerar sina grupper	
	Anmäla träningstider (vilka grupper som tränar när) till kommunen	Föreningskonsulent	
	Betala in arbetsgivaravgift	Ekonomiansvarig	
25	Söka LOK-stöd Riksidrottsförbundet	Föreningskonsulent med styrelse	
25	Söka Aktivitetsstöd Hammarö kommun	Föreningskonsulent med styrelse	

SEPTEMBER	VAD	VEM	KLART
	Uppstart barngymnastik	Föreningskonsulent med ledarna i barngymnastik	
	Medlems- och träningsavgift faktureras	Föreningskonsulent	
	Intresseanmälan för höstlovsläger skickas ut till ledare	Föreningskonsulent	
	Styrelsen följer upp och uppdaterar verksamhetsinriktning och mål	Styrelsen	
	Tävlingsanmälan för höstens tävlingar + resor och eventuell logi	Föreningskonsulent	
	Beställning på specialsydd föreningsdräkt	Medlemmarna	
	Beställning av t-shirt till barnledare	Föreningskonsulent	
30	Förnya Pensum senast 30 september (glöm inte att anmäla barngrupper på barn, cirka 126 under 15 år)	Föreningskonsulent	
OKTOBER	VAD	VEM	KLART
	Inbjudan till höstlovsläger skickas ut till gymnasterna	Föreningskonsulent	
	Info kring höstlovsläger + faktura skickas ut	Föreningskonsulent	
	Höstlovsläger	Föreningskonsulent	
	Skicka påminnelse för obetalda fakturor	Föreningskonsulent och ekonomiansvarig	
NOVEMBER	VAD	VEM	NÄR
	Arrangemang av eventuell tävling	Föreningskonsulent med styrelse	
	Intresseanmälan för jullovsläger skickas ut till ledare	Föreningskonsulent	

DECEMBER	VAD	VEM	NÄR
	Inbjudan jullovsläger skickas ut till gymnaster	Föreningskonsulent	
	Info kring jullovsläger + faktura skickas ut	Föreningskonsulent	
	Juluppvisningar	Föreningskonsulent tillsammans med styrelsen	
	Ledarträff med info om vårterminen (barngymnastik + truppergymnastik)	Föreningskonsulent	
	Terminsavslutning (barngymnastik + trupp)	Ledarna för grupperna	
	Ny period i SportAdmin och se till att alla aktiviteter är godkända i varje grupp inför LOK-stöd	Föreningskonsulent	
	Betala utlägg för fika till terminsavslutningar	Föreningskonsulent	
	Betala ut arvode till ledarna för höstterminen	Ekonomiansvarig med föreningskonsulent	
	Jullovsläger	Föreningskonsulent	
JANUARI	VAD	VEM	KLART
	Jullovsläger	Föreningskonsulent	
	Utbetalning arvode jullovsläger	Ekonomiansvarig med föreningskonsulent	
	Kolla av status ledare i alla grupper barngymnastik och truppergymnastik	Föreningskonsulent	
	Fylla på med gymnaster i grupper. Främst barngymnastik och förberedande trupperna	Föreningskonsulent	
	Meddela ledare träningstider samt terminsstart	Föreningskonsulent	
	Anmäla träningstider (vilka grupper tränar när) till kommunen	Föreningskonsulent	
	Medlems- och träningsavgift faktureras	Föreningskonsulent	

FEBRUARI	VAD	VEM	KLART
	Skicka påminnelse för obetalda fakturor	Föreningskonsulent och ekonomiansvarig	
	Inbjudan till årsmöte skickas ut	Föreningskonsulent	
25	Söka LOK-stöd Riksidrottsförbundet	Föreningskonsulent med styrelse	
25	Söka Aktivitetsstöd Hammarö kommun	Föreningskonsulent med styrelse	
	Beställning på specialsydd föreningsdräkt	Medlemmarna	
MARS	VAD	VEM	KLART
	Intresseanmälan skickas ut till ledare angående sommarläger	Föreningskonsulent	
	Årsmöte	Styrelsen	
	Arrangemang av eventuell tävling	Föreningskonsulent med styrelse	
APRIL	VAD	VEM	KLART
	Skicka ut info till föreningens medlemmar som fyller 13 med intresseanmälan för ledare till trupp	Föreningskonsulent	
	Arrangemang av eventuell tävling	Föreningskonsulent med styrelse	
30	Skicka ut anmälan till gymnaster för sommarläger med sista svarsdatum den 30/4	Föreningskonsulent	
MAJ	VAD	VEM	KLART
	Information skickas ut till ledare angående sommarlägret i juni	Föreningskonsulent	
	Information skickas ut till gymnaster angående sommarlägret i juni	Föreningskonsulent	
	Fakturan för sommarlägret i juni skickas ut	Föreningskonsulent	
	Arrangemang av eventuell tävling	Föreningskonsulent med styrelsen	
	Våruppvisningar	Föreningskonsulent med styrelsen	
	Terminsavslutning barngymnastik	Barnledarna	

JUNI	VAD	VEM	KLART
	Terminsavslutningar truppgrupper	Huvudledarna för grupperna	
	Betala ut utlägg fika till avslutningar	Föreningskonsulent	
	Sommarläger (4 dagar, måndag - torsdag)	Föreningskonsulent	
	Betala ut arvode för vårterminen och eventuellt sommarläger	Ekonomiansvarig	
	Info skickas ut till de äldsta barngrupperna angående nästa hösttermin	Föreningskonsulent	
	Kolla status ledare i alla grupper	Föreningskonsulent	
	Ny period i SportAdmin och se till att alla aktiviteter är godkända i varje grupp inför LOK-stöd	Föreningskonsulent	
JULI	VAD	VEM	KLART
	Betala ut arvode till ledarna som deltog på sommarlägret (om detta inte hanns med i juni)	Ekonomiansvarig	
	Betala in arbetsgivaravgift för löner	Ekonomiansvarig	

Återkommande varje månad

DATUM	VAD	VEM	KLART
12	Deklaration till Skatteverket	Ekonomiansvarig	
I samband med löneutbetalning	Rapportera till Collektum efter lön	Ekonomiansvarig	
	Beställningar ur föreningssortimentet (förutom specialsydd föreningsdräkt) läggs	Medlemmarna	
	Bokföring av in- och utbetalningar, till exempel fakturor, utlägg, lön, medlemsavgifter m.m	Ekonomiansvarig och föreningskonsulent	
	RF-SISU Värmland redovisning (folkbildning)	Föreningskonsulent	
	Styrelsemöten	Styrelsen	

Trygga idrottsmiljöer – Checklista

Värdegrundsarbeten i föreningen

Värdegrunden behöver vara "aktiv", det vill säga att den är nedbruten i handlingar.

Vad betyder respektive ledord för oss i konkreta beteenden?

Regelbundna samtal kring värdegrunden med olika målgrupper i föreningen (aktiva, föräldrar, ledare, styrelse) är viktigt för att skapa en trygg miljö där alla delar samma grundsyn.

Hur ska vi involvera ledare, styrelse, aktiva, föräldrar och andra funktionärer i ett värdegrundsarbete?

Exempel: Quiz på Instagram, flyers som delas ut vid uppvisningar etc, samtal om ett ledord isamband med träningen.

Vilka verktyg använder vi? Hur ofta? Vem ansvarar?

En trygghets/värdegrundsgrupp som ansvarar för att ta fram aktiviteter för värdegrundsarbetet i föreningen.

Ta hjälp av RF-SISU Värmland för verktyg.

Strategiskt jämställdhetsarbete

Fundera på vilka positioner/ roller som kan hjälpa arbetet framåt. Att arbeta strategiskt med jämställdhetsarbete handlar om att ha ett långsiktigt perspektiv och se över maktstrukturer och rekryteringsmetoder.

Varför jämställdhetsarbete? Vilka verktyg använder vi?

(Ex. 4R-metoden, jämställdhetsanalys, fifty/fifty webbutbildning)

Handlingsplan (se längre fram)

1. Bygg upp föreningens handlingsplan så att ni är rustade om något skulle hända.
2. Identifiera vilken person som har vilket ansvar under de olika stegen i handlingsplanen.
3. Se till att handlingsplanen alltid är uppdaterad och att de personer som finns nämnda där är medvetna om sitt ansvarsområde.
4. Bygg även upp en plan över vilka rutiner ni som förening vill ha då det gäller uppföljning av eventuella incidenter.

Vem gör vad, vem ansvarar för uppdatering?

Nätverk (se längst bak)

Det är bra om föreningen har tillgång till ett brett kontaktnät om något oönskat utifrån de områden som behandlas i materialet skulle inträffa.

Identifiera och arbeta med riskzoner

1. Identifiera var i er förening det finns risk för att mobbning, trakasserier, sexuella övergrepp och våld skulle kunna uppstå, som till exempel omklädningsrum, under resor och på sociala medier.

- På "golvet" i hallen
- På resor, övernattnig i skolsalar
- Sociala medier
- Omklädningsrum
- Transport till och från träning
- Kapprum/hall/styrelserum
- Förrådsutrymmen
- Färdmedel såsom buss eller tåg till tävlingar etc

2. Hur kan ni minimera de risker som identifierats?

Ledare och tränare

Registerutdrag

Att vara ledare och tränare är ett förtroendeuppdrag och ingen rättighet.

Sedan 1 januari 2020 ska föreningen regelbundet begära ett begränsat registerutdrag av alla med förtroendeuppdrag som rör barn- och ungdomsidrott.

Referenstagning

Kontrollera om nya ledare och tränare varit verksamma i en annan förening. Det kan då vara lämpligt att ta referenser från den tidigare föreningen.

Utbilda

Erbjud ledare och tränare att lära sig mer om ämnet Trygga idrottsmiljöer. RF-SISU har fördjupningsmaterial att ta hjälp av.

Uppföljning

Kontrollera årsvis att checklistan är aktuell och att den efterlevs.

Ett tips är att regelbundet föra in den på styrelsens dagordning för uppföljning.



Handlingsplan - om något oönskat har hänt

- ☐ Vad har hänt?
- ☐ Vilka är inblandade?
- ☐ Är det ett lagbrott?
- ☐ Är det ett stadgebrott?
- ☐ Vilket stöd behövs hos den som blivit utsatt?
- ☐ Vilket stöd behövs hos tränare?
- ☐ Vilket stöd behövs i styrelsen?
- ☐ Vilket stöd behövs hos andra inblandade?
- ☐ Vilket stöd behöver förövaren?
- ☐ Vilka behöver information?
- ☐ Vad för form av information behöver de?

Åtgärd i fem steg

1 Skaffa en bild av läget.

Vad har hänt? Vilka är inblandade? Är det akut så se till att säkra miljön för den som är utsatt. Undvik att själva försöka utreda vad som hänt i det här steget. Om det blir ett polisärende är det viktigt att ni inte har påverkat inblandade personer.

Om den utsatta är ett barn är det viktigt att tänka på följande:

- Ta omedelbart kontakt med föräldrarna. Om problematiken misstänks finnas inom den utsattes familj ska socialtjänsten i stället kontaktas.
- Identifiera om kontakt med socialtjänst behövs för att stötta barnet.

Om förövaren finns i föreningen är det viktigt att tänka på följande:

- Har förövaren ett förtroendeuppdrag i någon form, ska den personen ta "timeout" under eventuell utredning.
- Är förövaren ett barn är föräldradiolog mycket viktigt. Kan händelsen rubriceras som ett lagbrott – anmäl också till Socialtjänsten.

2 Är det ett brott?

Om ja, polisanmäl. Vid osäkerhet kontakta polisen för rådgivning. (Se mer under avsnittet om polisanmälan på sidan 24 i häftet Trygga Idrottsmiljöer).

Om det inte är ett lagbrott, undersök om det kan vara ett brott mot era eller Riksidrottsförbundets stadgar. Om ja, anmäl till Svenska Gymnastikförbundets juridiska nämnd.

Om det varken är ett lagbrott eller stadgebrott så bör ni själva försöka reda ut vad som hänt och sedan följa resterande steg i handlingsplanen. Känner ni er osäkra så ta kontakt med RF-SISU Värmland eller Idrottsombudsmannen på Riksidrottsförbundet.

3 Identifiera vilket behov av stöd som finns

... hos den utsatta, tränare, föreningsstyrelse, eventuellt andra inblandade och eventuell förövare. Här är det nätverk som ni tagit fram under ert förebyggande arbete ett mycket viktigt verktyg.

4 Identifiera vilka som behöver information

... om det som hänt samt vilken form av information det ska vara. Tänk på den personliga integriteten, alla behöver inte veta allt.

5 Följ den rutin som ni byggt upp

... under det förebyggande arbetet för att följa upp det som hänt.



Om du känner dig orolig för någonting i din förening ska du i första hand kontakta

@ **Styrelsen Hammarö Gymnastikförening**
hammarögf@gmail.com

@ **Svenska Gymnastikförbundet**
info@gymnastik.se
☎ 08 – 699 60 00

@ **RF-SISU Värmlands kontaktperson inom barn- och ungdomsidrott**
malin.elfman@rfsisu.se

@ **Idrottsombudsmannen Riksidrottsförbundet**
idrottsombudsmannen@rf.se

Visselblåsartjänsten
via Trygg idrott - Riksidrottsförbundet (rf.se)

☎ **Polisen vid brott (ring 112 för akut och 114 14 för anmälan)**

Nätverk

Kommun, socialtjänst och barn- och ungdomsverksamheten

Tel: 054 – 51 50 00 (kontaktcenter)

Mejl: kontaktcenter@hammaro.se (kontaktcenter)

BUP, barn- och ungdomspsykiatri Karlstad

Tel: 010-831 83 00

Polis

Tel: 077-114 14 00 (112 vid akut händelse, 114 14 vid anmälan)

Idrottsombudsmannen Riksidrottsförbundet

Tel: 08-627 40 10. Telefonen är öppen vardagar på kontorstid.

Mejl: idrottsombudsmannen@rf.se

Visselblåstjänsten via Trygg idrott - Riksidrottsförbundet (rf.se)

Karlstads tjejjour

Öppen stödchatt onsdag och söndag kl. 19-21

Mejl: karlstads_tjejjour@hotmail.com

RF-SISU Värmland kontaktperson barn- och ungdomsfrågor

Mejl: malin.elfman@rfsisu.se

SF/SDF

Svenska gymnastikförbundet tel: 08 – 699 60 00

Svenska gymnastikförbundet mejl: info@gymnastik.se

Mellansvenska gymnastikförbundet tel: 019 – 17 55 65

Mellansvenska gymnastikförbundet mejl: mellansvenska@gymnasik.se

Rädda barnen Region väst

Mejl: infovast@rb.se

Rädda Barnens stödchatt för dig som är ung och lever i hedersrelaterat förtryck

stodchatt@rb.se

RFSL Värmland

Tel: 054-152090 (onsdagar kl. 18-21)

BRIS

Tel: 116 111 öppet alla dagar kl. 14-21

Bris.se för chatt och mejl

Frisk och Fri - Riksföreningen mot ätstörningar

friskfri.se

Mind

Tel: 90 101

Stödlinjen (spelproblem) stodlinjen.se/#!

Första hjälpen vid spelproblem. Spelinstitutet är till för spelare och anhöriga. Hit kan du vända dig om du upplever att ditt spelande tar för stor del av ditt liv.

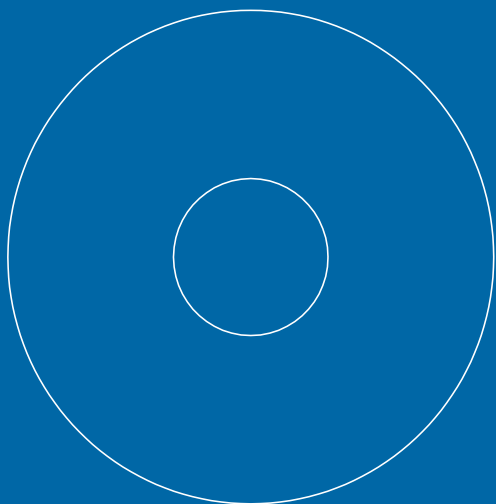
Svenska OCD-förbundet ocdforbundet.se

Stöd till människor med tvångssyndrom och närliggande diagnoser som upplevd fulhet, samlarsyndrom, tvångsmässigt håravtryckande, skin picking och Tourettes syndrom.

Förbundet arbetar också för att stödja de anhöriga till dessa personer.

Attention attention.se

Intresseorganisation för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, anhöriga och yrkesverksamma.



Värmland