



SVENSK GYMNASTIKS UPPFÖRANDEKOD

Arbetshäfte för ledare
och föreningar



SISU
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 ENGAGEMÅNG – EFTERLEVNADEN AV KODEN	28
STÖD TILL DIG OCH FÖRENINGEN	29
ÅTGÄRDSTRAPPA FÖR FÖRENING	30

Du är viktig!

Du som är engagerad inom någon av Svensk Gymnastiks många olika verksamheter är viktig. Utan din och andra ledares insats skulle ingen ideell föreningsaktivitet kunna bedrivas.

Särskilt viktig är du för de över 100 000 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 tävlingsdisiplinerna.

Även inom målgrupperna som tränar för eget aktivt välbefinnande är det viktigt att verksamheten kännetecknas av rörelseglädje, gemenskap och ömsesidig förståelse för varandras behov och trygghet.

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 utövarnas synvinkel, kan vara en komplicerad och inte alltid lätt balansgång. Särskilt i träningsintensiv aktivitet kommer också frågor av medicinsk och även psykologisk karaktär in i bilden. Det kan handla om klimat och kultur mellan ledare och de aktiva i träningshallen, om näringsfrågor, om kroppsuppfattning, om relationer mellan medlemmarna i gruppen och föreningen.

Att bidra till en positiv personlig utveckling och ett livslångt intresse för träning är två av grundpelarna i utvecklingsmodellen för Svensk Gymnastik, 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 för alla åldersgrupper, oavsett om man är barn, ungdom eller vuxen. 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 arbetsmaterial "Gymnastikens Uppförandekod" 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 utövarna 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.

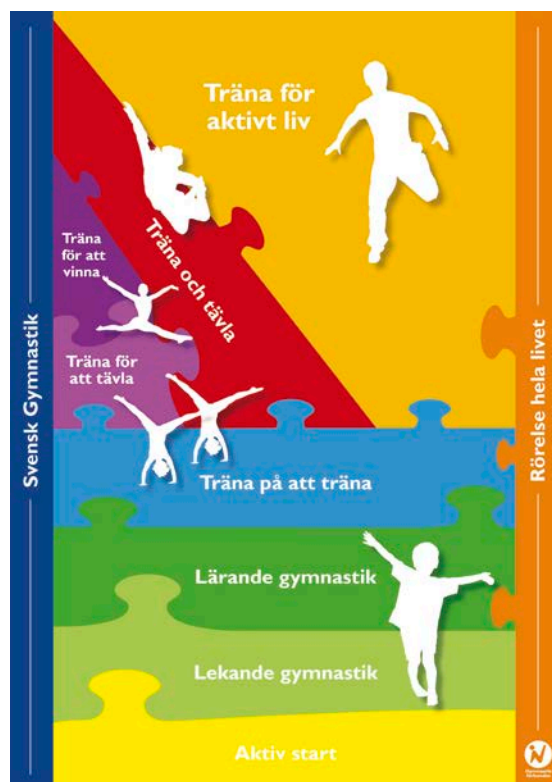
Lycka till i ert viktiga arbete.

Anna Iwarsson
Förbundsordförande

Johan Fyrberg
Generalsekreterare

* FN:s konvention om barnets rättigheter

** www.svenskidrott.se/Barnochungdomsidrott/Tryggaidrottsmiljoer/



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

Svensk Gymnastik ska:

- 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 sin fulla potential
- Bestå av välmående föreningar
- Arbeta med kvalitetssäkrade strukturer
- Ständigt utvecklas

Uppförandekoden utgår från tre av våra nyckelfaktorer

BARNRÄTTSPERSPEKTIVET

All verksamhet inom Svensk Gymnastik 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 Svensk Gymnastik innebär också att såväl tränare som ledare på alla nivåer ska sätta barnen och ungdomarna i fokus och analysera vilka konsekvenser ett beslut får för utövaren eller en grupp. Detta perspektiv gäller givetvis både i träningsituationen 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. Denna princip gäller för all verksamhet inom Svensk Gymnastik, oavsett nivå eller inriktning.

Inom Svensk Gymnastik skapar ledarskapet och strukturerna förutsättningar för att utövarena 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/ bestraffning (piska/ morot).	Deltagandet är självbestämt och inspireras av glädje till aktiviteten i sig.

ATT NÅ SIN FULLA POTENTIAL FÅR TA TID

Det finns inga genvägar till att man ska nå sin fulla potential. Dåliga beslut, till exempel för stort fokus på kortsiktiga resultat både i träning och tävling och tidig ensidig träning kommer att undergräva den långsiktiga utvecklingen. Detta kommer också i förlängningen leda till många slutar med sin idrott i förtid.

Inom Svensk Gymnastiks verksamhet visar vi detta genom att träningsupplägg och tävlingssystem anpassas för att möjliggöra detta. Genom att respektera den långsiktiga processen och ha tålamod kommer vi behålla så många utövare så länge som möjligt där de får en möjlighet att nå sin fulla potential utifrån förmåga och ambition.

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 ledarskap 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 delvis hämtade från Gymnastikförbundets värdegrundsmaterial "Din åsikt?" (75 diskussionskort) och från frågeställningar som kommit in till Gymnastikförbundet de senaste åren.

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.

"Du ser att 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 grupptrycket 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?**

"Du har varit ledare för en grupp i flera terminer. Du märker att de som kommer in som nya slutar inom kort och anar att det beror på att de känner sig utanför den befintliga gruppen."

– **Hur kan du som ledare agera för att varje ny deltagare ska känna sig välkommen (och stanna kvar)?**

"Du märker att en ledare tydligt ignorerar och exkluderar en utövare under träningspasset och ägnar denne ingen uppmärksamhet alls. Utövaren känner sig utanför (mobbad) och kontaktar styrelsen."

– **Hur ska styrelsen agera?**

"En gymnast som tränar i en elitgrupp känner att prestationskraven är för stora och känner ingen glädje att tävla. Gymnasten älskar dock att träna gymnastik, men vill träna i en grupp som ej tävlar."

– **Hur ska tränaren agera? Vad kan föreningen erbjuda?**

"En gruppträningsgrupp har en stark gruppsammansättning och har i stort sett varit samma grupp under många år. Den ordinarie ledaren slutar och en ny börjar som ledare för gruppen. Gruppen accepterar inte det nya ledarskapet och avvisar den nye ledaren på olika sätt."

– **Hur ska ledaren agera? Vad gör styrelsen?**

1.

Vi ger deltagarna 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 och se samtliga utövare och tilltala de med namn vid varje tillfälle
- Genomför regelbundet aktiviteter som främjar gruppgemenskapen
- Förstärk det positiva hos varje individ genom att ge konstruktiv kritik och beröm som utvecklar utövarna
- 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/INSTRUKTÖREN

Så här ger jag utövarna möjlighet att uppleva glädje och gemenskap i gymnastiken och för mig betyder det att:

För att bli bättre på detta 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?

- Hur ska man finna nivån på att känna sig trygg i en övning innan man går vidare till nästa övning i utvecklingen?
- Hur kan man organisera verksamheten i en grupp med olika behovsnivåer?
- Hur kan man stimulera/locka utövare att prova nya verksamheter i syfte att (för att) utvecklas?

"Ledaren för ett högintensivt träningspass ser att en av utövarna pressar sig för hårt och för ofta."

- Hur ska ledaren agera?

"En förälder kontaktar styrelsen och anser att en gymnast borde få träna i en annan grupp. Föräldern anser att gymnasten ska träna på en högre nivå än vad ledarna anser."

- Hur ska styrelsen agera?

"En gruppträningsinstruktör kör igång en ny grupp med många förväntansfulla deltagare, men ganska snart börjar flera att sluta på grund av att övningarna är för svåra och ett missnöje sprider sig bland deltagarna. Vilket dock ej ledaren uppfattar."

- Hur anser du att man ska förmedla budskapet att träningspasset ej är behovsanpassat till gruppens sammansättning?

"En föreningsstyrelse har beslutat sig för att tillgodose så många olika varianter och nivåer som möjligt för unga/vuxna och vuxna. För tillfället saknas dock både kunskap och ledare/lokaler."

- Ge förslag på hur styrelsen ska lösa denna situation?

"En gymnast kommer i ett stadie där känslan är att ingen utveckling sker och självförtroendet sjunker. Gymnasten ser att övriga i gruppen utvecklas fortare."

- Hur ska ledaren agera i denna situation för att stötta och hjälpa?

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 (se sid 5 i detta häfte)
- 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)
- Planera och genomför verksamheten med flera olika alternativa övningar och valmöjligheter

TRÄNAREN/LEDAREN/INSTRUKTÖREN

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

För att bli bättre på detta 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?**

"Deltagarna ser upp till dig, ditt kunnande och engagemang. De inspireras av ditt ledarskap."

- **Vad bör du som ledare tänka på när du står på golvet och instruerar?**
- **Vilket språk och kroppspråk bör du använda?**
- **Hur tror du själv att deltagarna uppfattar och ser på dig?**

"Du ser att en annan ledare nedvärderar andra ledare i föreningen och anser sig "vara för mer". Ledaren vill inte fullt ut respektera föreningens beslutade riktlinjer och policys, utan går ofta sin egen väg."

- **Hur agerar du när du ser detta?**
- **Hur ska styrelsen hantera frågan?**

"Du upplever att en ledare är mycket upptagen av sig själv och att uppdatera i sociala medier, istället för att vara "närvarande" i sitt ledarskap."

- **Hur agerar du när du ser detta?"**

"Ett par utövare med bristfälliga språkkunskaper börjar träna i din grupp. Samtidigt börjar en gymnast med funktionsnedsättning i en annan träningsgrupp."

- **Vad ska en ledare tänka på i sitt ledarskap och sitt sätt att instruera, så att alla deltagare förstår och känner sig inkluderade i gruppen?**

"En föreningsstyrelse bör vara goda förebilder för alla ledare och medlemmar i föreningen. De har fått förtroende att ansvara och leda verksamheten."

- **Hur kan en styrelse på ett aktivt sätt stödja och medverka till ledarutveckling genom god ledarvård, tydliga riktlinjer/policys och regelbunden dialog/information till berörda?**
- **Ge konkreta exempel på hur styrelsen bör agera som goda förebilder inom föreningen.**

"En ledare kommer regelbundet för sent till träningen och är ej alltid ombytt."

- **Hur ska du agera, och vem är ansvarig, för att rätta till ledarskapet i enlighet med föreningens riktlinjer?**

"En gruppträningsledare upplevs som frånvarande i sitt ledarskap och verkar vara mer intresserad att träna själv än att instruera gruppen."

- **Vad gör du?**

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. Deltagarna ser upp till dig, vilket innebär att de inspireras och påverkas av ditt ledarskap.

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 aktiva
- Utnyttja aldrig positionen som tränare/ledare för egen vinning eller på bekostnad av andras välmående
- Var tydlig och konsekvent i ditt ledarskap

TRÄNAREN/LEDAREN/INSTRUKTÖREN

Så här är jag en god förebild och för mig betyder det att:

För att bli bättre på detta 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 mer avancerade gymnasterna ge nedsättande kommentarer och blickar mot de andra gymnasterna."

– **Hur agerar du när du får reda på detta?**

"En medlem kontaktar föreningens styrelse då en deltagare har uttryckt nedvärderande kommentarer om en ledare."

– **Hur ska styrelsen gå till väga?**

"Du skulle vilja lyfta frågan om allas lika värde och vad det betyder i praktiken i din förening."

– **Hur tycker du att din förening kan arbeta och gå tillväga?**

"En utövare härmar och kommenterar en annan gymnast i gruppen kränkande."

– **Hur agerar du i den situationen?**

"Din förening planerar att starta träningsgrupper i nya bostadsområden och bjuder in intresserade till träff att komma för att få information om träningen. Vid träffen kommer frågan – Vi är intresserade att delta, men vi önskar använda heltäckande klädsel. Går det bra?"

– **Vad svarar styrelsen på den frågan?**

– **Finns det riktlinjer inom föreningen om träningsklädsel?**

"En grupp utövare med funktionsnedsättning kontaktar din förening och önskar börja gympa på sina villkor i föreningen."

– **Hur löser din förening den intresseförfrågan?**

"En grupp tjejer/kvinnor söker upp föreningen och önskar börja träna, men deras religion/kultur förbjuder dem att träna i samma lokal som killar/män."

– **Hur agerar styrelsen i den situationen?**

"Föreningen kallar till årsmöte och i samband med det önskar valberedningen få förslag på nomineringar till styrelsen och föreningens olika kommittéer/arbetsgrupper."

– **Hur ser fördelningen av uppdrag ut inom föreningen?**

– **Är de som har styrelseuppdrag representativa för föreningens verksamhet, sett ur olika perspektiv, kön, ålder, verksamheter, nationaliteter m.fl.?**

"Inom föreningens verksamhetsområde har kommunen etablerat ett nytt asylboende och de visar intresse för gymnastikföreningens verksamhet."

– **Hur kan föreningen agera när de får frågan från kommunen?**

– **Hur bör vi agera inkluderande i praktiken?**

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/INSTRUKTÖREN

Så här respekterar jag allas lika värde och för mig betyder det att:

För att bli bättre på detta ska jag ...:

”Du hör negativa rykten om en av era ledare som du inte tror på.”

– **Hur reagerar och agerar du?**

”Du får höra av en förälder att din tränarkollega har bjudit hem några minderåriga 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?**

Var går gränsen i ditt förhållningssätt i kontakten mellan dig som ledare och dina utövare när det gäller frågor kring träning/tävling kontra privata/personliga frågor?

”En av deltagarna i din träningsgrupp visar tydligt intresse av dig som person och börjar uppvakta dig vid sidan om träningen och skickar meddelanden av personlig karaktär.”

– **Hur hanterar du den situationen?**

”Du lägger märke till att en av de andra ledarna skickar personliga meddelanden och visar intresse för en av deltagarna i träningsgruppen.”

– **Hur agerar du?**

”På din senaste ledarutbildning har du fått tips om flera bra parövningar i syfte att variera styrke- och smidighetsträningen. När du introducerar övningarna märker du att några av deltagarna ej är bekväma med att göra dessa på grund av att de tycker att de kommer för nära sin parkompis.”

– **Hur agerar du i den situationen?**

”Under inläringen av en ny övning måste du som ledare ibland göra säkerhetspassning där du kommer gymnasten nära och ibland kanske det upplevs som alltför nära.”

– **Hur diskuterar du denna situation med dina utövare?**

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 utövarna och nyttja aldrig det som ett ställe att kritisera grupper eller individer
- Utövarna är beroende och har förtroende till ditt ledarskap – missbruka inte detta förtroende och deltagarnas beroendeställning till dig

TRÄNAREN/LEDAREN/INSTRUKTÖREN

Så här respekterar jag utövarnas personliga integritet och för mig betyder det att:

För att bli bättre på detta ska jag ...:

”En förälder till en av deltagarna i din grupp kommer till dig och berättar bekymrat att träningen tar för mycket tid i anspråk, på bekostnad av mindre tid till skolarbete och familjen.”

– **Hur kan du medverka till delaktighet som skapar balans mellan träning/skola(arbete)/familj?**

”Du och dina ledarkollegor är klara med grovplaneringen för nästa termins aktiviteter.”

– **Hur får du deltagarna i din träningsgrupp delaktiga och reflekterande i gruppens planering?**

”Årsmötet i föreningen brukar kallas ”årets viktigaste möte”, det är där medlemmarna kan påverka viktiga beslut om föreningens verksamhet och inriktning. Som medlem kan du komma med förslag till årsmötet och lägga en motion till årsmötet för beslut.”

- **Har du tagit till vara på möjligheten att motionera (komma med förslag till årsmötet)?**
- **Känner du dig delaktig i föreningens beslut och utveckling?**
- **Hur ska du agera för att känna delaktighet i högre grad?**
- **Hur kan föreningen arbeta för att göra årsmötet mer attraktivt att delta i, så att fler kommer?**

”Det är snart dags för föreningens årsmöte och via valberedningen du får reda på att det saknas några förslag till viktiga funktioner i styrelsen.”

– **Hur kan du och din förening arbeta för att skapa engagemang och delaktighet i alla led?**

”I en gruppträningsförening är ett av träningspassen överfullt (med kö) till varje pass, medan ett annat pass har svårt att få tillräckligt med deltagare överhuvudtaget. En grupp aktiva har tröttnat och du hör att de tänker sluta om ingen förändring görs.”

– **Hur kan du som ledare, och din förening, ta in synpunkter från deltagarna så att deras åsikter kommer fram på vad som är bra och vad som kan förbättras i verksamheten?**

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. Ökad trygghet skapar förutsättningar för kreativa och anpassade lösningar.

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, mognad och fysisk kapacitet

TRÄNAREN/LEDAREN/INSTRUKTÖREN

Så här bidrar jag 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 bli bättre på detta 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?

"Du är med på ett träningspass och upplever att ledaren utför olämpliga och skadliga övningar."

- Hur agerar du?

"Du ser att en annan ledare tränar en grupp på för svåra övningar som de ännu ej är mogna för eller har förkunskaper inför, enligt din bedömning."

- Hur agerar du?
- Har din förening en tydlig metodik för att lära svårare och svårare övningar?
- Har din förening någon utbildningspolicy för fortbildning av ledare?

"Under ditt träningspass skadar sig en av deltagarna allvarligt i en olyckshändelse."

- Hur agerar du?
- Har du fått utbildning vid olycksfall?
- Har din förening olycksfallsförsäkring för alla medlemmar som är anpassad för den träning ni genomför?

"Under inläringen av en ny övning måste du som ledare ibland göra säkerhetspassning där du kommer gymnasten nära, och ibland kanske det upplevs som alltför nära."

- Hur diskuterar du denna situation med dina utövare?

"Föreningen har beslutat om tydliga regler för säkerhet och beteenden i er träningslokal som gäller för alla medlemmar. När er grupp tränar finns en annan grupp bredvid (som tränar på samma tid). Den gruppen är mycket stökig och orolig, vilket påverkar er träning negativt. Du upplever flera gånger att olycksfallsrisk uppstår på grund av detta."

- Hur ska du agera?

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
- Använd varierande och anpassade övningar utifrån utövarnas kapacitet och kunskap
- Se till att det är en sådan ordning i samband med träning att riskerna för olycksfall minimeras
- Se till att du har en uppdaterad ledarutbildning för ditt uppdrag

TRÄNAREN/LEDAREN/INSTRUKTÖREN

Så här ansvarar jag för utövarnas personliga säkerhet i samband med gymnastikverksamhet och för mig betyder det att:

För att bli bättre på detta 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?**

"Du upptäcker att en av deltagarna i din träningsgrupp även är med i flera andra träningspass under veckan. Deltagaren är mycket träningsvillig och ambitiös, men du upplever att han/hon även pressar sig hårt under varje pass, kanske alltför hårt. Den aktive verkar ej må bra, men undviker kontakt med dig."

– **Hur agerar du som ledare?**

– **Vad kan din förening göra för att stötta deltagaren?**

– **Finns det någon policy i föreningen för hur man ska agera när en aktiv visar tecken på att inte må bra?**

"Du känner att du skulle fortbilda dig i frågor kring hälsa och välbefinnande."

– **Har din förening någon utbildningsverksamhet kring hälsa och välbefinnande?**

– **Vet du var du ska vända dig?**

"På varje aktivitet upplever du att en förälder är med och kommer med synpunkter och pressar på för att få snabba resultat. Berörda barn tar illa vid sig och verkar ej tycka det är kul längre."

– **Hur agerar du som ledare i denna situation?**

"En av deltagarna i din grupp mycket intresserad och vill vara med på de träningsläger och tävlingar som ni inplanerat. Men den aktive får inget stöd från sina föräldrar och anmäler olika återbud inför varje nytt tillfälle."

– **Hur kan du och din förening stödja den aktive?**

"Din förening arbetar för att förbättra ledarvården och de förutsättningar som ledaruppdraget medför. Framförallt vill de förbättra åtgärder som stärker ledarnas hälsa och välmående."

– **Vilka förslag på åtgärder föreslår du till styrelsen?**

– **Vad ska de speciellt tänka på?**

"Du har fått ansvaret som gruppledare och har en välfungerande verksamhet. För första gången blir du sjuk och kan ej vara ledare på nästa träningspass."

– **Hur agerar du? Har föreningen ett tydligt system av ledare som kan rycka in med kort varsel vid förhinder/sjukdom av ordinarie ledare?**

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, dricker och sover tillräckligt mycket
- Ha en löpande dialog med utövarna där ni tillsammans ser till att riskerna för överbelastningsskador minimeras
- Ha en löpande dialog med utövaren där ni tillsammans säkerställer att utövaren har en balans i tillvaron och hinner med även andra ev. "krav" i livet

TRÄNAREN/LEDAREN/INSTRUKTÖREN

Så här ansvarar jag för utövarnas hälsa och välmående i samband med gymnastikverksamhet och för mig betyder det att:

För att bli bättre på detta 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 riktlinje 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 arbete 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 hjälpande och stödjande av efterlevnaden av uppförandekoden och dess riktlinjer. Du tar kontakt via gymnastikombudsman@gymnastik.se

Om du själv känner eller om du vet att någon annan känner sig utsatt är det viktigt att du ska veta att 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.

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

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.

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/



**Gymnastik-
förbundet**

Idrottens Hus, Skansbrogatan 7, 118 60 Stockholm
info@gymnastik.se, gymnastikombudsman@gymnastik.se
Tel 08-699 60 00

www.gymnastik.se