



LEDARGUIDE



HALMSTAD FRIGYMNASTER

Innehåll

ANSVAR	3
ARVODE	4
BARNKONVENTIONEN	4
FÖRSÄKRING	5
FÖRÄLDRAMÖTEN	5
REPRESENTERAR FÖRENINGEN	5
SOCIALA MEDIER	6
SPORTADMIN.....	6
SVENSK GYMNSTIKS UPPFÖRAMDEKOD	6
SÄKERHET	6
TEAMS	7
TRYGGHET	7
UTBILDNING	8

Senast reviderad: 2022 08 22



LEDARE

Vad roligt att du vill vara med i denna härliga förening och bidra, vem vet det är kanske du som blir kvar i föreningen och fortsätter din tränarkarriär i många år till. Att vara ledare är ett stort ansvar där du ställer dig till förfogande för många gymnaster och andra ledare i din grupp som i sin tur ger dig massor av energi, kunskap och glädje.

ANSVAR

- Att möta barnen med respekt, tänka på att gymnastik ska vara kul och att alla individer är olika
- Att vi arbetar utefter barnkonventionen, läs mer under barnkonventionen.
- Att föra in närvaroregistrering via Sportadmin vid varje träningstillfälle, det är här vi hämtar underlag som ska skickas in till kommunen med flera. Du kan läsa mer om "Sportadmin" i häftet
- Att ni tillsammans som ledare i gruppen meddelar era gymnaster vid förändringar. Utskicket kan gå via kansliet om ni önskar. Men kansliet måste få reda på det
- Att meddela övriga ledare om du inte kan komma och hjälpa till att hitta en ersättare.
- Att alla ledare oavsett nivå, hjälpledare -anställd tränare förväntas ta initiativ, agera pedagogiskt och hjälper till att driva träningen framåt
- Att gymnasterna ställer i ordning skor mm i hallen om en utrymning skulle behövas
- Att varje grupps huvudtränare tar ansvar för kommunikation med föräldrar och att det finns ett träningsupplägg. Träningsupplägget går igenom med anställda tränare vid behov. Tränarrådet går igenom träningsupplägget övergripande och målinriktat.
- Säkerställa att ett det genomförs ett dokumenterat föräldramöte varje termin i alla grupper högre än minitrupp. Protokollet sparas ner i Teams för den gruppen.
- Vi har många unga tränare som bidrar med gymnastiska kunskaper och vuxna, och föräldrar som stöttar/bidrar till det pedagogiska ledarskapet
- Att vara rätt utbildad enligt gymnastikförbundets utbildningsstege. Föreningen betalar alla utbildningar. Läs mer under utbildningar
- Att efter träning återställa hallen (ställa tillbaka redskap mm) tillsammans med gymnasterna och övriga ledare
- Att varje barn har hämtats innan du lämnar hallen
- Att vartannat år lämna in ett utdrag ur belastningsregistret, "För övrigt arbete med barn" [Polismyndigheten \(polisen.se\)](https://www.polisen.se) Om du är ny som ledare lämnar du in det i samband med att du börjar.



ATT TÄNKA PÅ SOM LEDEARE/TRÄNARE

- Vi hälsar på alla gymnasterna varje dag när dom kommer
- Vi är positiva och sprider glädje till gymnasterna
- Viktigt att vi visar vårt intresse för gymnasterna, vi står upp, vi är motiverande och utmanande. Utmanande feedback, i stället för "spänn vristerna"
- Beröm mycket hellre ansträngning och förändring än prestation
- Ha alltid stationer där alla gymnaster kan delta på ett eller annat sätt
- Att agera likadant och att ha samma regler för alla gymnaster är jätteviktigt
- Prata aldrig om vikt eller längd med gymnasterna eller om andra människor, om att det skulle vara fördelar eller nackdelar.
- Vi lyssnar aktivt på gymnasterna. Vi ska absolut vara effektiva och hinna köra mycket gymnastik, men vill gymnasterna berätta något, prata och lyssna
- Vi behöver aldrig höja rösten mot gymnasterna, sätt dig ner och prata med dem lugnt och sansat, förklara vad som inte funkar.
- Ta gärna egna initiativ, gör om stationer, improvisera.
- Se till att alla känner sig sedda, lär er gärna gymnasternas namn så fort som möjligt och använd sedan deras namn när ni pratar med gymnasterna

ARVODE

Utefter utbildningsnivå har du rätt till ett arvode. För att få tillgång till detta så behöver du fylla i en mall vid varje terminsslut och maila in det till kansliet.

BARNKONVENTIONEN

Vi bedriver träningen utifrån ett barnrättsperspektiv vilket innebär att barn och ungdomar ska erbjudas en, så långt som möjligt, allsidig träning, ges inflytande över, och ansvara för att sitt idrottande samt ges möjlighet att utöva flera olika idrotter. Samträning ska ses som ett självklart alternativ i inledningen av verksamhet.

För oss innebär det bland många andra punkter:

Träningsplanering sker utefter GF:s rekommendationer och utbildningar, vi säkrar detta genom att alla våra tränare utbildas enligt plan och att träningsplanering går igenom av tränarråd och anställda tränare. Vi är aktiva och utvärderar och ändrar utefter erfarenhet, lärande och information fortlöpande.

Varje början och slut av terminen finns det möten med gymnasterna där gruppen tillsammans går igenom punkterna:

Vad var bra, vad var mindre bra, hur skulle vi vilja göra nästa termin, vart vill vi, vad förväntar vi oss av varandra, vad vill vi göra och hur.



Vi ger gymnasterna möjlighet att påverka träningarna och har möjligheter att komma med förslag och förbättringar genom dialog och enkäter

Ingen selektering eller toppning sker beroende på hur ofta man är på träningarna på grund av att man är aktiv i andra idrotter. Man tävlar på de övningar man behärskar och vi tränar både killar och tjejer samtidigt. Träningen anpassas utefter varje individs förutsättning och vilja i varje grupp. Det finns alltid möjlighet att träna med andra grupper om personen har ett eget önskemål om ökad träning eller minskad träning, av olika anledningar (krockar med annan idrott, vill utmanas, hinner inte så mkt) Gymnasten blir aldrig bortplockad ur den grupp den har varit med, dock sker sammanslagningar och det görs genom periodvis samträning för att sedan succesivt ökas.

Vi för alltid en dialog med gymnasten om den vill tävla eller ej, vi arbetar för att varje gymnast ska ha ett livslångt idrottande och en långsiktig utveckling framför kortsiktiga resultat.

Först på SM-nivå ställer vi upp med "bästa laget"

FÖRSÄKRING

Du som ledare är försäkrad i föreningen via Pensum, dock är det viktigt att vi får dina personuppgifter så att vi kan lägga in dig i vårt system. Om du skulle skada dig under en träning eller tävling tar du kontakt med klubbdirektören så skickar information om hur du går till väga för anmälan och skaderapport.

Alla gymnaster är försäkrade och om en skada sker så ber ni föräldern att ta kontakt med klubbdirektören för vidare information.

FÖRÄLDRAMÖTEN

Varje termin startar vi upp med ett föräldramöte där vi använder en framtagen mall som går att finna i Teams. Vi ser föräldrarna som en stor och viktig pusselbit för gymnasterna och vi bjuder in dom att vara med på föräldramöten och alla är välkomna att vara i hallen för att vara med och titta på träningarna. Om man vill vara på golvet kommer man ombytt och är med för att stötta upp.

REPRESENTERAR FÖRENINGEN

När du är i hallen, på tävlingar, uppvisningar eller i andra sammanhang så är du ett av våra ansikten utåt och det är viktigt att du uppför och beter dig enligt våra policy och ledardokument.

Du ska vid tävling, uppvisning och andra officiella sammanhang använda våra officiella tävlingskläder.

Är du ledare i de grupper som ännu inte börjat tävla räcker det med ledartröja



SOCIALA MEDIER

Vi är aktiva på sociala medier och har styrdokument för detta, alla gymnaster får godkänna sin medverkan när man anmäler sig till gymnastiken. Våra officiella sociala medier sköts utav några utsedda i föreningen. Om ni startar en egen för er grupp tänk på att:

Ha godkänt från den som är med

Skriv aldrig ut fullständigt namn

Positiva inlägg (roliga fails är ok, men inte när någon skadar sig)

SPORTADMIN

Vårt föreningssystem är Sportadmin, här fyller du i närvaro för din grupp och det är viktigt att du gör det vid varje tillfälle. Varje tillfälle ger föreningen ett LOK-stöd som innebär en ersättning både från kommunen och staten. När du är ledare för en grupp hjälper ni tillsammans att fylla i denna. Du får inloggningsuppgifter från klubbdirektören.

Sportadmin finns som en app, en för ledare och en för föräldrar vilket underlättar all närvaroregistrering.

Via sportadmin sköter man alla utskick till gruppen, du får gärna en "utbildning" av någon på kansliet. Det är bara att höra av er så löser dom det.

SVENSK GYMNASTIKS 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

SÄKERHET

Utrymning, om brandlarmet skulle gå utrymmer ni lokalen och samlas på parkeringen. Säkra att alla barn har kommit ut. Det finns utrymningsskyltar uppsatta för alla utrymningsvägar. Ta gärna en titt



när du är i hallen så att du vet vart allting finns. Säkra att ni inte placerar redskap framför utrymningsvägarna, att man ställer i ordning skor, väskor med mera i entréhallen.

Lindor finns utplacerade på många strategiska platser i hallarna, oftast i samband med nedslagsplatserna. Om du har använt en linda ska ni meddela kansliet eller anställd tränare så placerar de dit en ny.

Plåster finns:

- AG-hallen, vid dörren in till hallen
- Trupp-hallen, på den gröna dörren mellan AG-hallen och Trupp-hallen

Vi har kontinuerliga utbildningar i första hjälpen och det finns även informationsskyltar uppsatta på dörren in till trupphallen. Ta alltid det säkra före det osäkra och behandla det som en allvarlig skada om du är osäker. Om olyckan har varit framme, kontakta föräldrar så att de kan besluta om vidare undersökning behövs om det inte är uppenbart att ambulans behövs direkt.

Brandsläckare finns utplacerat på flera ställen i hallarna:

- vid ingångarna i respektive hall
- i entréhallen
- i köket
- på läktaren i trupphallen

Personlig säkerhet

Som tränare och gymnast ska vi se till att träningsgolv/ytor är fria från onödiga prylar, väskor, kläder mm. Dessa saker ska läggas på angivna platser eller i omklädningsrum

Parkering/Avsläpp av gymnaster sker på parkeringen nere på stora parkeringen. Tränare/ledare har tillåtelse att parkera på parkeringen utanför entrén till hallen.

TEAMS

Vi har Teams som arbetsredskap för att hjälpa dig som ledare/tränare. Här kan du finna en övningsguide, utbildningar, läger och aktiviteter, schema, mallar för loggor och andra dokument och mycket mera. För att få tillgång tar du kontakt med caroline.torstensson@halmstadfrigymnaster.se

TRYGGHET

Vi är alltid minst 2 ledare i varje grupp varav en är minst 18 år.

Vi hälsar alltid på alla

Vi lyssnar och respekterar alla



UTBILDNING

Vi uppmuntrar och förväntar oss att alla ledare utbildar sig och följer utbildningsstegen så att man ligger lite före sin grupp hela tiden. Varje ledare har en individuell utbildningsplan som följs upp av kansliet, men varje huvudledare i varje grupp hjälper till att säkra sin grupps ledare. Föreningen står för alla kostnader i samband med utbildningen. Bokning av utbildning kan göras genom klubbdirektör eller anställd tränare, man kan även boka utbildningen själv men måste meddela kansliet innan.

Om man är inbokad på en utbildning förväntas man att genomföra den, har man fått förhinder måste det meddelas i god tid innan så att anmälningsavgiften går att få tillbaka.

Vi har interna utbildningar för hjälpledare och minitruppsledare

