

Styrande dokument: Policy för Trygg idrottsmiljö

Version: 2023-05-26

Godkänd av: Styrelsen



Policy för Trygg idrottsmiljö

GF Göteborgsgymnasterna ska förmedla glädje, sundhet och medmänsklighet. Alla medlemmar omfattas av denna policy.

Hallregler

Det finns regler som alla gymnaster och tränare måste följa. Långt hår ska vara uppsatt, inga smycken är tillåtna och alla ska vara ombytt till träningskläder. Tränare har tränartröja. Gymnaster får inte hoppa eller klättra på redskapen innan tränarna har givit tillåtelse/har sagt att det får det. Det är nötförbud i alla hallar och i Lundenhallen får man inte äta alls. Skor eller kläder med dragkedjor eller liknande hårda detaljer kan skada redskapen och får inte användas i Lundenhallen. Det strängt förbjudet att vara mer än en person per trampolin! Ingen får träna i hallen själv utan tillstånd.

Säkerhet

Varje enskild tränare ansvarar för att veta vilka övningar som är tillåtet att passa på med den licens man har. En tränare får aldrig passa på en övning som hen inte har licens för. Varje enskild tränare ansvarar för att veta vilka övningar som är tillåtet att passa på utifrån licensen. Om någon skadar sig på träningen så ska en tillbudsrapport göras. Alla tränare ska följa våra riktlinjer kring progression i varje övning. Gymnaster får aldrig gå vidare till en svårare övning utan att tränaren har tillåtit detta. Vid redskapsträning ska minst två tränare närvara per grupp på grund av säkerhetsskäl. I barngrupper ska alltid minst två tränare närvara.

Alkohol, tobak och andra droger

GF Göteborgsgymnasterna har nolltolerans avseende användande av alkohol, tobak eller andra droger i samband med idrottsutövning eller vid deltagande i andra aktiviteter i föreningens regi. Alla som deltar i verksamhet hos GF Göteborgsgymnasterna omfattas av Riksidrottsförbundets stadgar och antidopingreglemente. Varje enskild gymnast och tränare är själv ansvarig att känna till och följa dopingreglerna.

Hälsa

Varje enskild tränare och gymnast har ansvar att vid tävling och träningstillfälle vara vid ett hälsosamt tillstånd gällande medicin, skador, fysisk och psykisk status. GF Göteborgsgymnasterna ger aldrig ut medicin (inte ens receptfria) till gymnaster eller tränare.

Inkluderande miljö

GF Göteborgsgymnasterna har nolltolerans kring alla typer av övergrepp och trakasserier. I GF Göteborgsgymnasterna ska alla känna sig välkomna och det är därför inte acceptabelt med någon form av mobbning eller kränkande särbehandling av vare sig barn, ungdomar eller vuxna,

föreningsmedlemmar eller gäster. Mobbning är att beteckna som misshandel vare sig den är fysisk eller psykisk. Med mobbning avser föreningen handling där medlemmen eller dess anhörig utsätts för upprepad kränkande särbehandling. Föreningen ska aktivt verka för att alla känner sig delaktiga i föreningens gemenskap och därför ska alla tecken på diskriminering, trakasserier eller andra former av kränkningar inom föreningen uppmärksammas och ageras på. Alla gymnaster och tränare ska behandla varandra med respekt och vänlighet.

Sexuella trakasserier

GF Göteborgsgymnasterna har nolltolerans kring sexuella övergrepp och trakasserier. Misstanke om brott polisanmäls omedelbart enligt *Rutiner för trygg idrottsmiljö hos GF Göteborgsgymnasterna*. Vid misstanke om sexuella övergrepp stängs personen av under utredning. Alla som har förtroendeuppdrag eller anställning i föreningen ska visa utdrag ur belastningsregistret en gång varje år. För att alla gymnaster alltid ska kunna känna sig trygga hos GF Göteborgsgymnasterna så ska aldrig en tränare vara ensam med en enskild gymnast i ett omklädningsrum eller liknande.

Tävling

Vid deltagande i tävling och andra arrangemang förväntas medlemmar i GF Göteborgsgymnasterna uppträda som goda kamrater, visa respekt för varandra och andra samt arbeta för god laganda. Alla som representerar GF Göteborgsgymnasterna förväntas visa gott omdöme. Vid tävling ska minst en myndig person följa med vid arrangemanget. Det kan vara en tränare eller förälder.

Sunda ideal

GF Göteborgsgymnasterna uppmuntrar och förespråkar hälsosamma beteenden inom föreningen och vill betona betydelsen av ett balanserat energiintag som ger möjligheten att träna på ett säkert sätt där skador och sjukdom kan undvikas. GF Göteborgsgymnasterna har en noll-tolerans för prat och beteenden som handlar om vikt, viktregleringsstrategier och kroppsmisshälsa. Vi förespråkar även en balanserad träningsbelastning där mer intensiva perioder varvas med lugnare perioder. Vi ser också över träningsbelastningen utifrån ett helhetsperspektiv för att undvika överbelastningsskador.

Övernattning (tävling, läger mm)

När lag åker på tävling med övernattning så måste minst två myndiga personer följa med och övernatta tillsammans med laget. Det kan vara tränare eller föräldrar.

Musik

GF Göteborgsgymnasterna spelar inte musik som innehåller opassande text så som nedlåtande ord, könsord eller liknande på träningarna eller i andra sammanhang. Det går att använda färdiga spellistor som delas via föreningens Spotify-konto.

Sociala medier

Många av våra grupper administrerar egna lag-konton på t ex Instagram eller chatt-grupper på Messenger eller liknande. GF Göteborgsgymnasterna uppmuntrar till detta men påminner om att vår policy för Trygg idrottsmiljö gäller i alla sammanhang där medlemmar representerar föreningen. GF Göteborgsgymnasterna har nolltolerans kring alla typer av övergrepp och trakasserier. I GF Göteborgsgymnasterna ska alla känna sig välkomna och det är därför inte acceptabelt med någon form av mobbning eller kränkande särbehandling. I SportAdmin kan tränare se om det finns några gymnaster som inte får synas på bild.

Föreningskläder

Våra föreningskläder är en del av vårt varumärke och identitet. Det är därför viktigt att samtliga gymnaster, tränare och föräldrar som bär GF Göteborgsgymnasternas varumärke respekterar och följer föreningens riktlinjer och policys. Droger, alkoholhaltiga drycker eller tobak ska ej intas i samband med bärandet av våra föreningskläder.