



# GF ENERGO

**Policy för verksamhet,  
organisation och  
uppförande**



# Innehåll

Förord .....	3
Varför behöver vi policys?.....	4
Vem skriver föreningens policy? .....	4
ORGANISATIONSPOLICY.....	5
VERKSAMHETSPOLICY.....	6
Utvecklingsmodell .....	7
UPPFÖRANDEPOLICY .....	8
Representation .....	8
Alkohol, tobak och droger.....	9
Kost eller energibrist.....	9
Trakasserier .....	9
Om du reagerar på någonting i verksamheten.....	10
Kontakt och länkar .....	11

# Förord

*Föreningslivet är en arena där många rör sig och möts. Där finns förutsättningar för goda möten men också risker för att människor kränks på olika sätt. Med riktlinjer och rutiner på plats kan vi som förening agera om något händer – och förebygga att det händer igen. Eftersom föreningslivet är en viktig plats för både individ och samhälle – är det viktigt att vi som förening visar vägen och värnar om allas värdighet och lika rättigheter.*

*GF ENERGO är en ideell gymnastikförening med verksamhet inom Familjegymnastik, Barn-gymnastik, Rytmask Gymnastik (RG) och Truppgymnastik (Trupp). Föreningen eftersträvar att ge barn och ungdomar möjlighet till rolig och utvecklande träning. Energo vill vara en välmående förening med GLÄDJE, GEMENSKAP och IDROTTSKURAGE som ledord i vår verksamhet.*

*Ledare och styrelse har en viktig roll i att utveckla verksamheten och agera på ett bra sätt mot föreningens medlemmar. Föreningens policydokument ska fungera som ett stöd i det arbetet. Ändringar i policydokumentet får endast göras efter beslut i styrelsen.*

*Jenny Fors*

*Ordförande GF Energo*

# Varför behöver vi policys?

Syftet med våra policys är att de ska tydliggöra för alla i föreningen vilka riktlinjer och rutiner föreningen har för organisationen, verksamheten, uppförande och trakasserier. De ska ge praktisk vägledning om hur vi hanterar uppkomna situationer. Syftet är att deltagare såväl som ledare har en beredskap för att snabbt agera om något inträffar.

Policys samt våra övriga dokument finns att läsa i sin helhet på vår hemsida.

## Vem skriver föreningens policy?

För att policys ska vara aktuella och förankrade, är det viktigt att hela föreningen på något sätt är delaktiga i att de tas fram: styrelsen, ledare och andra medlemmar. Vid årsmötet utses därför varje år tre personer (en från varje disciplin) för att se över våra riktlinjer och policys så de ständigt är uppdaterade. Önskemål om ändringar lämnas till styrelsen för beslut.

# ORGANISATIONSPOLICY

Styrelsen är föreningens beslutande organ och ytterst ansvarig för verksamheten. Styrelsen tillsätts på årsmötet. Föreningen har ingen anställd personal.

I respektive grupp utses en eller två föräldrarepresentanter. Föräldrarna bildar tillsammans ett föräldraråd som har till uppgift att vid behov bistå i föreningens arbete men också att lyfta frågor vidare till styrelsen om så behövs. Respektive grupprepresentant utses i samband med föräldramöte vid höstterminsstart.

Vid större arrangemang (tävlingar och dyl) tillsätts en projektgrupp med tydliggjort ansvar och målsättning. Styrelsen tillsätter de kommittéer/råd/grupper den anser vara lämpligt. Alla ledare och styrelseledamöter är per automatik medlemmar i föreningen. Respektive del (Barn, Trupp, RG) inom föreningen har en ansvarig, denna kan vara en del av styrelsen men är med fördel väl insatt i den löpande verksamheten.

# VERKSAMHETSPOLICY

Verksamheten bedrivs i grupper där tillgång till ledare och lokaler styr antalet grupper och åldersspannet i grupperna. Inom varje grupp ska det finnas minst en ansvarig ledare över 18 år (i undantagsfall 16 år) som har tidigare erfarenhet av ledarskap och gymnastik och/eller har erhållit relevant utbildning. Ansvarig ledare har till uppgift att stötta övriga ledare och hjälpföräldrar samt styra träningsinnehållet så att föreningens målsättning uppnås. Plats i föreningens träningsgrupper erbjuds enligt ett anmälningssystem via hemsidan. Största intaget sker vid höstterminens uppstart. Föreningen har inget kösystem. Till grupper där gymnasterna tränat länge sker intag efter kontakt med respektive huvudledare och vid behov ansvarig för den verksamhetsdel. Gruppörflyttningar sker efter ålder vid höstterminens start.

*Familjegymnastik:* Barn i åldern 3-5 år tränar i föreningens Familjegymnastik med ett framtaget koncept med betoning på grunderna springa, hoppa, rulla, hänga, stödja. Föreningen står för planering och ett övergripande ansvar men ledare utgörs av föräldrar till barnen i gruppen. Gruppen bygger på aktiva föräldrar.

*Barngymnastik:* Föreningens barngrupper vänder sig till barn i åldern 5-7 år och träningen är upplagd med målet att ge alla barn en grundläggande motorisk träning. En övergripande ansvarig för barnverksamheten, med erfarenhet och utbildning, planerar träningarna och stöttar yngre ledare. Gymnaster i dessa åldrar erbjuds en lekande och lärande träning, utan fokus på tävling.

*Truppgymnastik och Rytmask Gymnastik:* Efter barngymnastiken (vid ca 7 års ålder) kan gymnasten välja om den vill träna Truppgymnastik, Rytmask gymnastik eller både och. Om det finns plats är det även möjligt att gå ytterligare ett år i barngymnastiken. Träningen blir mer avancerad i takt med att gymnasterna blir äldre och utvecklas och ansvarig ledare har relevant utbildning samt licenser. Örflyttningar sker utifrån ålder samt, om flera grupper med samma ålder finns, med hänsyn till önskad träningsmängd. Tanken är att varje gymnast ska ha roligt, få utvecklas och tävla med lagom utmaning.

Landala Sporthall är knutpunkten i Energos verksamhet men träning bedrivs även i andra hallar/skolor i Göteborg. De ansvariga för respektive disciplin är även ansvariga för hallfördelning och träningsschema.

Observera att tillgång till ledare och lokaler styr antalet grupper och åldersspannet i grupperna, detta innebär att både antal grupper, ålder samt örflyttningar kan variera mellan åren.

## Utvecklingsmodell

GF Energo följer Svenska Gymnastikförbundets [Utvecklingsmodell](#) med följande nyckelfaktorer:

Vi ska:

- Utgå från barnrättsperspektivet
- Uppmuntra utövarnas inre drivkraft
- Ta hänsyn till individuell utveckling
- Träna smart och ha tålamod
- Vårda och utveckla ett brett utbud
- Säkerställa välutbildade och kompetenta ledare
- Bedrivs i anpassade och utvecklande fysiska miljöer
- Bestå av välmående föreningar
- Arbeta med kvalitetssäkrade strukturer
- Ständigt utvecklas

# UPPFÖRANDEPOLICY

GF Energo är en del av Svenska gymnastikförbundet och vi följer Svensk gymnastiks uppförandekod enligt dokumentet [Svensk Gymnastik Vill](#) detta innebär att:

- Vi ger utövarna möjlighet att uppleva glädje och gemenskap inom gymnastiken.
- Vi underlättar individens utveckling med utgångspunkt i den enskilda utövarens utvecklingsnivå, förutsättningar och ambitionsnivå.
- Vi är goda förebilder.
- Vi respekterar allas lika värde.
- Vi respekterar utövarnas personliga integritet.
- 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.
- Vi ansvarar för utövarnas personliga säkerhet i samband med gymnastikverksamhet.
- Vi ansvarar för utövarnas hälsa och välmående i samband med gymnastikverksamhet.

## Representation

Representation kan vara extern eller intern. Extern representation riktar sig utåt och syftar till att inleda eller utveckla förbindelser som är viktiga för Energos verksamhet eller är ett led i marknadsföringen. Intern representation riktar sig inåt mot Energos ledare, gymnaster eller andra representanter och har främst karaktär av personalfrämjande åtgärder. Alla som representerar externt för Energos räkning har ett särskilt ansvar och förväntas visa gott omdöme vid utövandet. Måttfullhet ska iakttas vid representationsmåltider. Måttfullhet gäller särskilt bruk av alkohol och det är under inga förhållanden tillåtet att representera med enbart alkohol. Vid intern representation ska måttfullhet iakttas. Alkoholhaltiga drycker ska förekomma endast i undantagsfall, och i dessa fall ska särskild måttfullhet råda, aktuella lagar avseende ålder följas och alkohol ska aldrig förekomma i samband med idrottsutövning. Gymnaster och ledare representerar i första hand Energo vid deltagande i tävling och andra arrangemang Energo eller annan förening anordnar. Alla förväntas uppträda som goda kamrater, visa respekt för varandra och arbeta för god laganda. Gruppens regler ska följas. Ledarna är ansvariga för gruppens regler och är förebilder för gymnasterna. Föreningskläder ska bäras (profilsortiment) med särskilda regler för tävlingskläder samt förträningskläder. Vid överträdelser av regler har ansvarig ledare, efter kontakt med styrelse, rätt att avvisa/skicka hem gymnaster/ledare.



## Alkohol, tobak och droger

GF Energo tar avstånd från, och arbetar mot, användandet av tobak, alkohol och droger. Bland ungdomar under 18 år gäller alltid nolltolerans. Alkohol eller droger skall aldrig förekomma bland ledare eller gymnaster i samband med idrottsverksamhet för barn och ungdomar, tex under träningar, träningsläger och tävlingar eller resor till och från dessa. Genom föreningens ansats och vilja att hålla våra gymnaster kvar upp i åldrarna som bl.a. ledare verkar vi för en meningsfull fritid och därmed minskar risken för att ungdomarna skall lockas till att använda tobak, alkohol eller droger. Vi arbetar för att föreningens äldre gymnaster/ledare skall vara goda förebilder för yngre gymnaster.

## Kost eller energibrist

GF Energo skall bidra till en hälsosam balans mellan kost, träning och vila. Föreningen skall proaktivt förebygga ätstörningar och alla ledare skall vara uppmärksamma på tidiga tecken på osund relation till antingen träning eller mat. Vid misstanke om matproblematik inleds ett åtgärdsprogram som initieras av ett första samtal med gymnast samt vårdnadshavare om gymnasten är under 18 år. Respektive huvudledare med stöttning från ansvarig för berörd disciplin samt eventuellt styrelse är involverad för att ta fram en handlingsplan. Oftast rekommenderas en kontakt med experter såsom läkare eller psykolog.

## Trakasserier

Gymnastiken inom Energo skall vara en plats där alla känner sig trygga och förvissade om att de kan vara sig själva. En plats där vi umgås i en gemenskap präglad av nyfikenhet, öppenhet och respekt för varandra. Vi ska tillsammans aktivt värna om människors lika värde och vara drivande i strävan mot ökad jämställdhet och mångfald. Detta engagemang ska utgå ifrån mänskliga rättigheter och Barnkonventionen, liksom gällande lagstiftning.

Genom engagerade, inkluderande och trovärdiga ledare, medlemmar och aktiva skapar vi en plats där kunskapen om de mänskliga rättigheterna är god. Med utgångspunkt i dessa ger vi utrymme och stöd åt alla att utvecklas och vara precis som en är.

I Energo vill vi ständigt utvecklas genom att utmana oss själva i frågor och beteenden som påverkar miljön vi verkar i. Det gör vi genom en ständigt pågående dialog och ett aktivt lyssnande. Vi har därför nolltolerans mot alla former av trakasserier och sexuella trakasserier, repressalier, kränkande särbehandling och mobbning.

Vår policy för att förebygga trakasserier, sexuella trakasserier och repressalier samt vår handlingsplan kan läsas i sin helhet i dokumentet "Rutiner och riktlinjer vid trakasserier och kränkande behandling" som finns på vår hemsida.

# Om du reagerar på någonting i verksamheten

(Ur "Anvisningar för barn- och ungdomsgymnastik" Svenska Gymnastikförbundet [Anvisningar barn och ungdomsidrott](#))

Idrottsrörelsen ska själv, på respektive nivå, hantera ärenden som kan bryta mot idrottens egna regelverk, RF:s stadgar, Gymnastikförbundets stadgar och idrottsföreningens stadgar samt mot barnkonventionen.

*"Alla vuxna – oavsett roll inom idrotten – har ansvar för barn och unga i sin närhet och den verksamhet man är del av eller ansvarar för. Varje vuxen förväntas därför agera när ett barn eller ungdom signalerar att något inte är bra. För att kunna agera när ett barn eller en ungdom inte mår bra eller när något inträffat är arbetet med rutiner och uppföljning avgörande. "*

*- Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsidrott*

GF Energo är en del av Svenska Gymnastikförbundet och följer "Anvisningar för barn och ungdomsgymnastiken"

1. Om du reagerar på någonting i din förening ska du i första hand meddela dina synpunkter (upplevda problem) till ansvarig ledare.
2. Om det finns hinder för att vända dig till ansvarig ledare ska du vända dig till föreningens styrelse som har till uppgift att initiera och föra dialog med berörd ledare. Styrelsen är ansvarig för föreningens verksamhet och för föreningens ledare, i enlighet med föreningens stadgar. Maila till [trygghet@gfenergo.se](mailto:trygghet@gfenergo.se)
3. Om det finns hinder för att vända dig till föreningens styrelse, så som personkopplingar eller om oron är kopplad till föreningens styrelse, kan du vända dig till Gymnastikförbundet nationellt (gymnastikombudsmannen [gymnastikombudsman@gymnastik.se](mailto:gymnastikombudsman@gymnastik.se)) eller regionalt. Gymnastikförbundet kan och ska stödja föreningen att efterleva RF:s och sina egna stadgar och kan i detta ta hjälp av aktuell region.
4. För stöd i dialogen med föreningens styrelse eller för guidning vid kontakt med Gymnastikförbundet kan du kontakta det RF SISU distrikt ni hör till. Där finns sakkunniga i barn- och ungdomsidrott som kan hjälpa dig vidare.
5. Om ett ärende inte kan hanteras av varken förening, Gymnastikförbundet eller RF SISU:s distrikt kan du kontakta idrottsombudsmannen på Riksidrottsförbundet [idrottsombudsmannen@rf.se](mailto:idrottsombudsmannen@rf.se) eller använda den anonyma och krypterade visserblåsartjänsten, där idrottsombudsmannen tar emot ärenden.

# Kontakt och länkar

Kontaktuppgifter:

Hemsida: [www.gfenergo.se](http://www.gfenergo.se)

Mail: [info@gfenergo.se](mailto:info@gfenergo.se)

Likabehandlingsgrupp: [trygghet@gfenergo.se](mailto:trygghet@gfenergo.se)

Länkar till våra styrande dokument:

[Barnkonventionen](#)

[Svensk Gymnastik Vill](#)

[Idrotten vill](#)

Svenska Gymnastikförbundets [Anvisningar barn och ungdomsidrott](#)

Svenska Gymnastikförbundets [Utvecklingsmodell](#)