

# FÖRENINGSPOLICY



## Innehåll

<b>Grupper, köhantering och medlemsregister, GDPR.....</b>	<b>2</b>
Grupper.....	2
Ledarsammansättning i grupperna.....	3
Köhantering .....	3
Företrädare för familjemedlemmar till engagerade föräldrar .....	3
GDPR och skyddade uppgifter .....	3
<b>Tävling/Laguttagning.....</b>	<b>4</b>
Riktlinjer för ledarna inför tävling .....	4
Dräkter och overaller .....	4
Domare .....	5
<b>Ledarutveckling .....</b>	<b>5</b>
<b>Uppförandekod för gymnaster, ledare och föräldrar.....</b>	<b>5</b>
Uppförandekod för gymnaster/aktiva.....	5
Ledare.....	6
Föräldrar .....	6
Mobilanvändning.....	7
Vad händer om uppförandekoden inte följs?.....	7
<b>Mobbning/Kränkningar/Sexuella trakasserier .....</b>	<b>7</b>
High Five.....	7
Förebyggande åtgärder: .....	8
<b>Jämställdhet och mångfald.....</b>	<b>8</b>
Jämställdhet.....	8
Mångfald .....	8
<b>Internet och sociala medier.....</b>	<b>9</b>
Officiella konton .....	9
Lagkonton .....	9
Medlemmars personliga konton .....	10
Generella riktlinjer för föreningens medlemmar kring sociala medier .....	10
Hemsida.....	10
Lagsidorna .....	10
<b>ANDTS (Alkohol, Narkotika, Dopning, Tobak, Spel).....</b>	<b>11</b>
Alkohol .....	11
Narkotika och dopning .....	11
Tobak.....	11
Energidryck.....	11
Konsekvenser .....	11

Förebyggande arbete .....	11
<b>Demokrati och delaktighet .....</b>	<b>12</b>
<b>Ekonomisk policy .....</b>	<b>12</b>
Medlems- och träningsavgift.....	12
Läger- och tävlingsavgift.....	12
Reseersättning för ledare .....	13
Ledararvoden.....	13
Extraaktiviteter .....	13
Utbildning.....	13
Terminsavslutning.....	13
Försäkringar/licenser .....	13

## Grupper, köhantering och medlemsregister, GDPR

### Grupper

Föreningens verksamhet är indelad i olika nivåer och grenar vilka beskrivs nedan. Grupperna finns i Mölnlycke, Landvetter och Utby.

**Förälder/barn-gymnastiken** är för barn 2-4 år. Här deltar ett barn tillsammans med en förälder och här lär vi barnen gymnastikens grunder genom roliga lekar och spännande redskapsbanor. Vi vill uppmuntra barnen till rörelse och gör detta på ett lekfullt sätt med roliga lekar och teman.

**Barngymnastiken** är avsedd för barn 4-9 år. Här är föräldrar inte med, utan barnen deltar själva i gruppen tillsammans med ledare. För de mindre barnen är träningen på en lekfull nivå och utgår från gymnastikens tolv grundformer. I barngymnastiken förbereder vi gymnasterna för trupp-gymnastikens tre grenar; Trampett (Hopp), Tumbling (Matta) och Fristående (Dans).

**Trupp-gymnastiken** är för de lite äldre gymnasterna, från ca 9 år och uppåt. Fokus ligger på trupp-gymnastikens tre grenar; Trampett, Tumbling och Fristående. Här finns också möjligheten att delta i tävlingar på olika nivåer från regionalt till riksnivå. Att tävla är frivilligt men en naturlig del av sporten.

**Vuxengymnastik** erbjuds till de lite äldre gymnasugna. Vi har en motionsgrupp bestående av ett gäng glada herrar som motionerar tillsammans. Vi har även en seniorgrupp bestående av bland annat gamla aktiva ledare och gymnaster och nyfikna föräldrar. Som aktiv ledare i föreningen får du vara med och träna med seniorerna gratis.

**Parkouren** erbjuds från 7 års ålder och går ut på att träna kroppen till att på ett smidigt och kontrollerat sätt kunna ta sig över olika typer av hinder i omgivningen utan hjälpmedel. Parkour innehåller rörelser som hopp och rullar samt olika tekniker för att forcera hinder effektivt. Vi erbjuder även en parkourträning i veckan för nyfikna föräldrar eller hjälpledare som vill få lite mer kött på benen.

## Ledarsammansättning i grupperna

När vi sätter ihop ledarteam till våra grupper strävar vi efter att få en jämn fördelning i de olika grupperna mellan utbildningsnivå och ålder på ledarna. En riktlinje är att vi ska ha minst två vuxna ledare i varje grupp, antingen som huvudledare eller som föräldrastöd. I de yngre barngrupperna jobbar vi med att rekrytera föräldrar som kan ta rollen som huvudledare och ge dem stöttning i form av aktiva gymnaster som assistentledare. I de lite äldre grupperna jobbar vi med våra äldsta gymnaster som ledare där det krävs lite mer gymnastisk erfarenhet och stöttar dem med föräldraledare som assistenter. Målsättningen är att varje grupp ska ha minst två stycken huvudledare och två assistenter för att kunna bedriva en kvalitativ och säker träning där alla blir sedda och kan få hjälp.

## Köhantering

För att anmäla sig till Pixbo gymnastikförenings kö skickar man in ett formulär via hemsidan till gymnastiken eller parkouren. Vid intagning till grupperna utgår vi ifrån kösystemet som är ordnat efter anmälningsdatum. Pixbo GF bedriver verksamhet i Landvetter, Mölnlycke och Utby. I första hand tillfrågas barn som bor i den ort som lediga platser finns. I andra hand tillfrågas barn som bor i annan ort. Då vi under lång tid har haft en väldigt lång kö till våra grupper har vi tagit fram riktlinjer för hantering av "nej-svar".

- Vid ett "Nej-svar" kan man inte bli erbjuden en plats igen förrän nästkommande termin.
- Efter två "Nej-svar" blir man av med sin plats i kön och får skicka in en anmälan på nytt om man vill fortsätta köa.

Undantag från dessa riktlinjer kan göras vid speciella omständigheter eller om det är tiden som inte funkar och man vill vänta på ledig plats i en grupp som tränar en annan tid.

## Företräde för familjemedlemmar till engagerade föräldrar

Förtur i kön erbjuds till de barn, syskon eller barnbarn vars förälder eller far/morförälder kan tänka sig att ställa upp som ledare i passande grupp för det köande barnet. I mån av plats ges även förtur till ledares barn i andra grupper än ledarens grupp. Förtur gäller även i mån av plats för familjemedlemmar till styrelsemedlemmar.

Exempel: en förälder kan tänka sig att ställa upp som ledare i en grupp för barn födda 2014 vilket innebär att dennes barn född 2014 får förtur och får börja i gruppen. Föräldern har även ett äldre barn i kön som får förtur i en passande grupp om och när det finns lediga platser.

## GDPR och skyddade uppgifter

För att föreningen ska kunna bedriva sin verksamhet behandlas personuppgifter för olika ändamål kopplade till verksamheten. Föreningen behandlar personuppgifter för att administrera löpande föreningsaktiviteter (ex. träningsverksamhet och medlemsmöten), kommunicera med medlemmarna (kallelser till aktiviteter, information till målsmän m.m.) samt hantera medlemsrelaterade ekonomiska transaktioner (medlemsavgifter och tävlingsavgifter m.m.).

Medlemmarnas personuppgifter används till följande:

- Hantering av medlemskap i föreningen
- Föreningsadministration
- Deltagande i föreningens träningsverksamhet
- Deltagande i föreningens tävlingsverksamhet

- Licenshantering
- Ansökan om bidrag
- Sammanställning av statistik och uppföljning
- Utbildningar arrangerade av föreningen och förbundet
- Kontakt med medlem
- Publicering av material på hemsida och sociala medier

Föreningen genomför en bedömning årsvis om ändamålet med behandlingen av personuppgifterna kvarstår. Om inte ändamålen med behandlingen av personuppgifterna kvarstår kommer uppgifterna att raderas. Uppgifterna kommer sparas i föreningens administrativa system max två år.

Om en medlem anger i anmälningsformuläret att man har skyddade uppgifter meddelas detta till ledaren för gruppen och adress och vissa kontaktuppgifter döljs och kan bara ses av huvudadministratören.

## Tävling/Laguttagning

Från och med 8 års ålder erbjuds grupperna att tävla. Föreningen informerar ledarna om vilka tävlingar som finns och ansvariga ledare i respektive grupp beslutar om vilka tävlingar gruppen skall ställa upp i och anmäler sedan till kansliet som kan hjälpa till att vägleda kring tävlingsnivå och klass. När en grupp ställer upp i en tävling får alla gruppmedlemmar vara med. Det är ledarens ansvar att välja en tävling med en nivå där alla medlemmar kan vara med. Vid stor kunskapspridning i gruppen uppmuntras ledarna att anmäla gruppen till flera olika tävlingar under en termin för att alla gymnaster ska erbjudas möjlighet att tävla på sin nivå, vilket innebär att man kan ställa upp med olika lag på olika tävlingar med en grupp. På regions- och föreningstävlingar ska ledaren sträva efter att gymnasterna ska få vara med på ungefär lika många varv. På rikstävlingar med högre svårighetsnivå finns krav på att kunna utföra vissa övningar och då sker uttagningen till tävlingsvarven efter gymnasternas kunskap och nivå.

### Riktlinjer för ledarna inför tävling

- Ärlighet och tydlighet från ledaren gentemot gymnaster och föräldrar kring vilken tävling man valt samt vilka krav och regler som gäller.
- Hitta flera tävlingar på olika nivåer så att alla kan vara med på minst en tävling per termin och så att gymnasterna får tävla på sin egen nivå.
- Gymnasterna ska få samma uppmärksamhet, fokus och förberedelser oavsett vilken tävling man är med på.
- Välj lagom svåra tävlingar så att gymnasterna känner att de klarar av kraven som ställs på dem.
- Prata om varför man tävlar inför en tävling: Vi ställer upp som ett lag och kämpar tillsammans, vi ska ha roligt, vi ska peppa varandra och heja på alla andra lag, vi ska göra vårt bästa.

### Dräkter och overaller

Föreningens dräkter ägs av föreningen och lånas ut till gymnasterna inför varje tävling. Det är då ledarens ansvar att ta reda på hur många storlekar som behövs, hämta rätt antal dräkter på kansliet, dela ut dem till gymnasterna på tävlingsdagen, samla in dräkterna vrängda efter tävlingen och lämna tillbaka rätt antal dräkter till kansliet som tvättar dem.

Det finns ett begränsat antal ledaroveraller på kansliet för ledare att låna till tävling om man inte har en egen overall.

## Domare

För att föreningens tävlingsgrupper ska kunna ställa upp i tävlingar har vi som mål att utbilda så många av våra ledare som möjligt till domare. Målet är att alla tävlingsgrupper ska ha minst en ledare som gått kursen "Förberedande domarutbildning: Truppgymnastik steg 1-intro till nationellt bedömningsreglemente" (från det året man fyller 16). Förhoppningen är att dessa sedan vill gå vidare till "Domarutbildning: Truppgymnastik steg 2 – regionsdomare" som man får gå från och med det året man fyller 18 år. Föreningen försöker uppmuntra ledarna till att bli domare genom att låta dem vara tyckardomare på vår egen tävling men också på andra mindre föreningstävlingar.

Efter godkänd domarkurs steg 2 står föreningen för inköp av tävlingspärm som behövs för domaruppdraget. Vid större förändringar i bedömningsreglementet uppdateras samtliga pärmar av föreningen.

## Ledarutveckling

Pixbo GF:s ledare förväntas att genomgå utbildningar för att kunna erbjuda sina gymnaster en säker, kvalitativ och varierande träning. De förväntas delta på föreningens interna ledarskapsutbildningar samt genomgå gymnastikförbundets utbildningar för att få licens för att få utöva de olika redskapen inom truppgymnastiken. Föreningen strävar efter att ledarna ska ligga steget före gymnasterna med utbildningar så att de kan erbjuda en utvecklande aktivitet där man hela tiden strävar framåt.

Ledarna förväntas delta på föreningens ledarmöten för att ta till sig ny kunskap och knyta kontakter med andra ledare i föreningen. Föreningen försöker aktivt bjuda in och informera om externa kurser och föreläsningar som hålls av kommunen eller SISU för att utveckla ledarna inom skadehantering, hälsa, kost eller andra ämnen som är centrala inom ledarskap och idrottande.

## Uppförandekod för gymnaster, ledare och föräldrar

### Uppförandekod för gymnaster/aktiva

Följande uppförandekod har tagits fram med hjälp av våra aktiva i tävlingsgrupperna och förväntas följas av alla våra aktiva i föreningen för att hjälpas åt att skapa en trygg och trivsamt miljö för alla.

- Kom ombytt till träningen med mat i magen för att orka träna och vara glad.
- Hjälptill till att plocka fram och bort redskapen.
- Sprid glädje och positiv energi genom att ge varandra peppande kommentarer.
- Heja på och peppa alla, gäller på träning och på tävling gentemot andra föreningar.
- Låt ledarna sköta kommentarer om vad andra ska förbättra och tänka på. Ditt jobb som lagkompis är att stötta och peppa.
- Vi är ett lag – vi pratar med alla, hälsar på varandra när vi kommer till träningen och tar hand om varandra så att alla känner sig välkomna och mår bra. Var en god kompis.
- När vi får en ny lagkompis bjuder vi in honom/henne genom att säga hej och hjälpa till så att han/hon kommer in i gruppens rutiner och förklarar hur saker funkar.
- Uppmuntra varandra till utveckling och medverkan.
- Inga mobiler på träningen! Mobiler ska inte användas under träningen eller i pausen. Den får endast tas fram om den ska användas som ett verktyg på träningen, exempelvis genom att filma en övning eller sätta på musik.
- Prata med en vuxen om du ser att en kompis inte mår bra eller far illa.

## Ledare

Den grundläggande principen som gäller för alla ledare och assistenter i Pixbo Gymnastikförening är att vara en god förebild för sina gymnaster. Ledord i ledarskapet är: *Rättvisa, Glädje och Ansvarsfullhet.*

- Sätt gymnasternas bästa främst i alla lägen.
- Sprid glädje, inspiration och uppmuntran till dina gymnaster.
- Arbeta för nolltolerans mot mobbing, kränkning, utanförskap och diskriminering.
- Fördela din uppmärksamhet rättvist mellan gymnaster/aktiva. Favorisering leder till uteslutning.
- Se till att ha rätt kompetens och utbildning beroende på vilka grupper vi tränar. Ligg steget före dina gymnaster.
- Kom i tid, ombytt och förberedd till träningen.
- Skapa ett öppet klimat som gör barn och ungdomar delaktiga i beslut som rör deras träning och tävling.
- Skapa träningar och aktiviteter som stärker samverkan och ger förutsättningar för gymnaster/aktiva att utvecklas i sin egen takt, utifrån sina egna förutsättningar.
- Ledarna ska underlätta individens utveckling med utgångspunkt i den enskilda utövarens utvecklingsnivå, förutsättningar och ambitionsnivå.
- Vårda ditt språk och tänk på hur du uttrycker dig till gymnaster, föräldrar eller andra ledare.
- Du som ledare ska bidra till att skapa en sportslig anda där man hejar på varandra.
- Jobba för att gymnaster/aktiva mår bra och är glada, före, under och efter träningen.
- Agera om man ser att något barn far illa eller inte mår bra. Kontakta styrelsen.

Alla nya ledare ska läsa igenom dokumentet. "[Att vara ledare i Pixbo GF](#)". Efter genomläsning av ovan dokument, bekräftas detta med ett mail till föreningen. Ledare under 18 år ska läsa igenom dokumentet tillsammans med målsman.

## Föräldrar

Som förälder till medlem i Pixbo GF ska man föregå med gott exempel och uppföra sig med respekt och omtänksamhet gentemot ledare, gymnaster och andra föräldrar i föreningen. Pixbo GF förväntar sig av föräldrar att de:

- Ser till att barnen kommer i tid till träningen och är ombytt och förberedda med vattenflaska och uppsatt hår.
- Är behjälpliga i verksamheten med det som behövs eller efterfrågas av ledaren (fram- och bortplockning av redskap eller bemanna enkla stationer i redskapsbanan).
- Respekterar ledaren och dennes instruktioner, regler och önskemål.
- Ställer upp och hjälper till som funktionärer vid föreningens evenemang ca 2 gånger om året.
- Inte använder mobil/dator i hallen.
- Följer reglerna som gäller under träning:

**Barngrupper:** Föräldrar väntar i omklädningsrummet under träningen. Om man vill vara med i hallen ska man vara ombytt, aktiv och hjälpa till och finnas till för alla barn. Detta sker enligt överenskommelse med huvudledaren för gruppen.

**T-grupper:** Föräldrar får enligt överenskommelse med ledarna vara med i hallen och förväntas hjälpa till med fram och bortplockning eller annat som ledaren ger uttryck för.

## Mobilanvändning

**Gymnaster:** Mobiler får inte användas i hallen under hela träningen. Om man vill filma sig själv eller någon annan ska ledare tillfrågas först.

**Ledare:** Mobiler får endast användas till närvarorapportering, musik under träningen, kontakt med föräldrar eller nödsamtal och eventuell filmning av övningar i de äldre grupperna. I detta fall ska gymnasten tillfrågas om det är okej att man filmar.

**Föräldrar:** Mobiler får inte användas i hallen. Ska man använda sin telefon gör man det i omklädningsrummet. Undantag gäller om man vill fota/filma sitt eget barn.

## Vad händer om uppförandekoden inte följs?

**Gymnaster:** Vid brott mot uppförandekoden kan gymnast/aktiv bli utvisad från träningen om ledaren gett en varning och ingen förbättring sker. Vid eventuellt hemskickande av gymnast måste förälder kontaktas om gymnasten är under 18 år. Är gymnasten under 14 måste föräldern komma och hämta eller att föräldern säger att de kan gå hem själva. Vid upprepande brott mot uppförandekoden skall förälder och styrelse kontaktas för att upprätta en åtgärdsplan. Om ingen förbättring sker kan gymnast/aktiv stängas av helt från föreningens verksamhet.

**Ledare:** Vid brott mot uppförandekoden eller andra fall där ledaren misskött sig eller sitt uppdrag blir konsekvensen ett samtal med person utsedd av styrelsen. En åtgärdsplan upprättas vilken följs av en uppföljning om hur det har gått. Om problemet kvarstår lyfts det till styrelsen där vidare konsekvens beslutas vilket kan vara byte av grupp eller avslut av uppdrag. Vid allvarigare händelser som behöver polisanmälas avslutas uppdraget omedelbart och polisanmälan görs av ordföranden.

**Föräldrar:** Vid brott mot uppförandekoden eller andra fall där en förälder misskött sig är det upp till ledaren att bestämma i ett första skede om denne vill sköta samtal med föräldern själv. Vid behov kontaktas styrelsen som utser en person som sköter samtal med förälder. En åtgärdsplan upprättas vilken följs av en uppföljning om hur det har gått. Om problemet kvarstår lyfts det till styrelsen där vidare konsekvens beslutas vilket kan vara byte av grupp eller en lösning där någon annan vuxen lämnar och hämtar barnet på träning eller annan verksamhet i föreningen.

## Mobbning/Kränkningar/Sexuella trakasserier

I Pixbo GF har vi nolltolerans mot mobbning, kränkningar och sexuella trakasserier. Det är allas ansvar att uppmärksamma problem. Uppmärksammas något så är det ledarens uppgift att i första läget försöka hantera. Om ledaren behöver stöd eller om man inte är bekväm med att prata med sin ledare kontaktas kansliet och vid allvarigare ärenden så kopplas styrelsen in.

## High Five

Vi har i samarbete med Härryda kommun, SISU, Rädda Barnen och projektet "High Five" utarbetat en handlingsplan med en struktur och rutiner för att förebygga, upptäcka och hantera diskriminering, kränkningar och sexuella övergrepp. Om något händer i föreningen eller om någon känner oro för ett barn har vi en plan för hur vi ska agera. Handlingsplanen finns på vår hemsida att läsa vid intresse eller vid uppkommen situation. Målet är att föra vidare detta till våra ledare med hjälp av workshops

eller informationsträffar för att utbilda ledarna i att upptäcka signaler och jobba förebyggande i sina grupper för att skapa en trygg miljö där alla trivs och mår bra.

Som förebyggande åtgärd måste alla ledare över 18 år visa upp ett begränsat utdrag från belastningsregistret. Utdraget skall visas för föreningen vart annat år och de som inte följer dessa regler får inte delta i vår verksamhet som ledare för våra barn och ungdomar.

### **Förebyggande åtgärder:**

- Ledarmöten där vi informerar och har diskussionsgrupper.
- Mål att ha minst två vuxna assistentledare i varje barngrupp.
- Stora ledarteam i grupperna minskar sårbarheten och fler ögon och öron i hallen gör att problem lättare kan upptäckas.
- Ledarna uppmanas att sprida ut sig i hallen för att vara observanta på hur gruppen beter sig.
- Ledarna uppmanas att ta fram interna regler i gruppen för hur man är en bra kompis och hur vi välkomnar nya medlemmar.

## **Jämställdhet och mångfald**

### **Jämställdhet**

Pixbo GF strävar efter att vara en jämställd förening där alla är välkomna och ska behandlas lika oavsett kön, religion, etnisk bakgrund eller sexuell läggning. Vi vill ge alla våra aktiva samma möjligheter till rörelse och utveckling. Gymnastiken är en tjejdominerad sport och så är även fallet i vår förening. Vi jobbar aktivt med att få in fler killar in i föreningen samt behålla våra befintliga medlemmar dels genom parkouren som ingångsport men även genom att i ett visst åldersspann där vi ser att behovet finns dela upp grupperna i tjej- och killgrupper. Bland de äldre gymnasterna erbjuder vi en mixgrupp för att kunna skapa goda förutsättningar för att behålla och utveckla våra ungdomar. Vi vill med mixgruppen flytta fokus från könet till idrottsprestation och ambition. Jämställdhetstänket skall genomsyra hela föreningen, alla våra grupper, ledarteam såväl som valberedning och styrelse. Även vårt ledarteam är tjejdominerat och för att öka antalet killar ska vi jobba med att rekrytera våra äldre killar inom både parkouren och trupp gymnastiken till att bli ledare.

I Pixbo GF försöker vi ge alla grupper samma möjligheter att åka på läger, extraaktiviteter m.m. och fördela aktiviteter och schema så att det blir rättvist.

### **Mångfald**

I Pixbo GF:s värdegrund står det att "alla får vara med" och det är den filosofin vi vill ska genomsyra hela vår förening. Vid intagning till grupperna utgår vi helt och hållet från vår kö av intresserade som sorteras efter anmälningsdatum. Alla är välkomna i vår förening och vi har vid ett flertal tillfällen med hjälp av kommunen kunnat erbjuda plats till ensamkommande flyktingar eller andra nya medborgare som behöver en social aktivitet och rörelse. Detta är något som vi fortsätter jobba med. Vi tillåter även våra aktiva att klä sig hur de vill på våra träningar såvida kläderna inte blir ett hinder för träningen. Detta för att ingen skall uteslutas på grund av religion eller annat skäl. Via föreningens kansli tar vi även hänsyn till att alla inte har samma möjligheter att kommunicera via mail som är vår viktigaste kanal samt att alla inte har tillgång till dator för att anmäla sig eller betala fakturor. Vi hittar sätt att



anpassa anmälan och betalning så att alla får samma möjligheter att delta i vår verksamhet oavsett eventuella språkbarriärer eller avsaknad av tekniska hjälpmedel. Vi strävar efter att sprida ut vår verksamhet geografiskt i Mölnlycke och Landvetter för att förenkla för våra medlemmar att ta sig till träningen.

Vi ser föreningslivet och vår verksamhet som en naturlig mötesplats för barn, ungdomar och ledare med olika etniskt ursprung, nationaliteter och kulturer där gymnastiken blir en gemensam aktivitet som vi kan samlas runt och lära känna varandra och våra olika värderingar.

## Internet och sociala medier

Sociala medier erbjuder stora möjligheter att följa vad som händer på och utanför idrottsplan. Med detta kommer också ett stort ansvar för våra medlemmar och lag som på något sätt använder sig av sociala medier. I följande avsnitt finns riktlinjer för hur vi agerar vid användningen av sociala medier. Genomgående i alla kanaler använder vi ett vårdat språk och fokuserar på positivt innehåll.

### Officiella konton

Pixbo GF har två officiella konton som sköts och administreras av föreningens styrelse och anställda:

**Facebook:** [Pixbo GF](#)

**Instagram:** [Pixbogf](#)

Vi använder våra officiella konton för att sprida information och nyheter till både våra befintliga medlemmar och till allmänheten och även för att marknadsföra föreningen utåt. Innehållet fokuserar främst på händelser som rör våra truppgymnastikgrupper.

### Lagkonton

Pixbo GF tillåter respektive grupp att starta upp lagkonton på sociala medier, exempelvis på Facebook eller Instagram. Här publiceras innehåll som rör den specifika gruppen. För lagkonton gäller följande regler:

- Meddela kansliet att ni vill starta upp ett konto.
- Kontot ska administreras och kontrolleras av en ledare.
- Före uppstart ska alla i gruppen informeras och målsman ska godkänna att gymnasten får figurera i kanelens innehåll.
- Ledaren ansvarar för att innehåll och kommentarer följer föreningens policy kring sociala medier och att det är en god ton och en positiv stämning.
- Saker som är interna – håll dessa interna. T ex laguttagningar, närvaro mm kan diskuteras i slutna grupper men ej publikt.
- Nya gymnaster och föräldrar informeras och bjuds in till kontot.
- Vid publicering av bild eller film på gymnast ska gymnasten alltid tillfrågas först om det är okej!

Målet med lagkontot bör vara att stärka lagkänslan och visa sådant om stärker gymnasternas självkänsla och glädje.

## Medlemmars personliga konton

Pixbo GF vill kunna ha kontroll över och stå för det innehåll som publiceras i samband med föreningens namn och vi ber därför våra medlemmar att inte använda föreningens namn i sina egna personliga användarnamn, t.ex. maja\_pixbogf

## Generella riktlinjer för föreningens medlemmar kring sociala medier

- Använd sunt förnuft.
- Var aldrig anonym i kommentarsfältet.
- Prata alltid gott om varandra, föreningen och motståndare.
- Berätta om roliga saker som händer i föreningen eller i laget, inte negativa och tråkiga.
- Försäkra er om att bilder/filmer är godkända av de som finns på bilden/filmen.
- Negativa kommentarer som kan ses som personangrepp är inte under några omständigheter tillåtet och kan innebära uteslutning ur föreningen. De ska plockas bort av ansvarig ledare för kontot

Vi tar fullt avstånd från förtal, förolämpningar och mobbning både på idrottsplan och utanför och även i sociala medier.

Våra sociala medier används ej vid kris, exempelvis skada eller konflikt.

## Hemsida

Det primära syftet med Pixbo GF:s hemsida är att kommunicera med våra befintliga medlemmar. På hemsidan kan man söka information om föreningen, våra olika verksamheter och våra lag. För att sprida information snabbt använder vi oss utav mailutskick och det är därför viktigt att man som medlem i föreningen ser till att alltid uppdatera sina uppgifter så att de är aktuella. Vi använder startsidan för information som gäller hela föreningen och sedan kan man klicka sig in på lagsidorna där informationen är riktad till det specifika laget.

För att hålla hemsidan levande och attraktiv att gå in på är det viktigt att vi håller vår hemsida uppdaterad, intressant och fräsch samt att se till att allt innehåll är enligt föreningens policy.

## Lagsidorna

För att alla medlemmar i Pixbo GF ska ges samma förutsättningar till information och tillgänglighet vill vi att följande ska finnas på respektive lagsida, vilken ledarna ska uppdatera:

- Aktuell information i tabellen på förstasidan samt en kort presentation om gruppen.
- Aktuell information under fliken "kontakt" så att föräldrar kan nå ledarna vid behov.
- Uppdaterad kalender vilket sker automatiskt om man lägger in alla kommande aktiviteter i sportadmins närvarorapportering.

## **ANDTS (Alkohol, Narkotika, Dopning, Tobak, Spel)**

### **Alkohol**

I Pixbo GF råder nolltolerans mot alkohol i samband med eller i anslutning till föreningens verksamhet. Föreningens verksamhet innefattar träning, tävling, läger, interna utbildningar eller möten samt extraaktiviteter som föreningen arrangerar. Detta gäller för gymnaster, ledare samt medföljande föräldrar.

Pixbo GF tar avstånd från all förekomst av langning eller bruk av alkohol i samband med föreningens verksamhet där minderåriga medverkar.

### **Narkotika och dopning**

Pixbo GF tar kraftigt avstånd från alla preparat som kan klassas som droger eller dopning. Alla förbjudna medel eller prestationshöjande preparat som finns uppsatta på Riksidrottsförbundets dopinglista och som inte föreskrivits av läkare på grund av medicinska skäl är förbjudna att brukas av föreningens medlemmar.

Inför tävling på riksnivå är medlem som använder medicin skyldig att meddela ledaren så att kontroll kan göras mot RF:s dopinglista.

### **Tobak**

I Pixbo GF råder nolltolerans mot tobak för medlemmar under 18 år i samband med eller i anslutning till föreningens verksamhet. Pixbo GF kan inte förbjuda ledare och föräldrar över 18 år att bruka tobak men vi kräver dock att man som ledare i föreningen visar ett gott föredöme gentemot föreningens medlemmar och verkar som goda förebilder för våra ungdomar. Pixbo GF anser att föreningens ledare helt och hållet ska avstå från att använda någon form av tobak i närvaro av föreningens medlemmar. I begreppet tobak innefattas cigaretter, snus samt tuggtobak.

### **Energidryck**

Pixbo GF tar avstånd från energidrycker och strävar efter att begränsa förekomsten bland våra medlemmar. Vi avråder ledare och förbjuder gymnaster/aktiva att bruka energidryck i samband med eller i anslutning till föreningens verksamhet på grund av säkerhetsrisken och de hälsorisker som medföljer av ett högt intag. Vi respekterar också de åldersgränser som branschen frivilligt infört.

### **Konsekvenser**

Om ovanstående regler inte uppfylls är första åtgärden ett samtal med medlemmen och förälder om denne är under 18 år. I detta är styrelsen självklart behjälpliga om inte ledaren vill ta det själv. Skulle alkohol eller tobak användas av medlem under 18 år i samband med träningsläger eller tävling skickas vederbörande omedelbart hem och får bekosta hemresa själv.

Upptäcks någon form av bruk eller langning av droger eller dopningspreparat leder det till omedelbar anmälan till polis. Styrelsen bedömer om medlemmen ska stängas av eller uteslutas från föreningens verksamhet efter samtal med berörd person och för minderårig även vårdnadshavare.

### **Förebyggande arbete**

Föreningen arbetar förebyggande mot användande av alkohol, tobak och droger främst genom att erbjuda en meningsfull, intressant och varierande fysisk aktivitet som minskar risken för att ungdomarna ska vilja använda dessa.

## Demokrati och delaktighet

En viktig grundsten i Pixbo gymnastikförening är att alla får vara delaktiga och göra sin röst hörd. Organisationen bygger på ideell kraft i form av en styrelse som väljs demokratiskt på årsmötet. För att stärka upp vår organisation startade vi hösten 2014 en ungdomsstyrelse som ska stötta den ordinarie styrelsen i dess arbete och vara de aktivas röst gentemot styrelsen. De som sitter med i ungdomsstyrelsen är aktiva ledare och gymnaster som kan fånga upp de aktiva, föräldrars och ledares åsikter och funderingar.

Via kansliet kommer synpunkter och frågor in och vår kanslist närvarar på våra styrelsemöten för att förmedla medlemmarnas åsikter.

Föreningen rekommenderar ledarna att bjuda in gruppdeltagarna att vara med och påverka träningarna baserat på ålder och mognad. Exempelvis genom önskingar om uppvärmning, mål, övningar m.m. Ledarna uppmanas även till att årligen bjuda in till och hålla föräldramöte för att även föräldrarna ska känna sig delaktiga och få en inblick i verksamheten.

Föreningen strävar efter att samtliga delar av verksamheten ska vara representerade i styrelsen.

## Ekonomisk policy

### Medlems- och träningsavgift

Alla gymnaster ska erlägga en medlemsavgift för att ha rätt att delta i verksamheten som betalas per verksamhetsår. Medlemsavgiften påläggs fakturan för höstterminen och bestäms av årsmötet. För de som inleder sitt medlemskap på vårterminen betalas medlemsavgiften för det pågående verksamhetsåret (HT/VT) på vårterminen. Alla ledare och styrelseledamöter som inte är aktiva utövare är per automatik medlemmar i föreningen. Föreningen står för dessa kostnader.

Alla gymnaster ska erlägga träningsavgift. Avgiftens storlek är beroende på antal träningstimmar per vecka och antal veckor på terminen. Förälder/barn-gymnastik, barngymnastik och tävlingsgrupperna till och med 10 år tränar 13 veckor per termin. Tävlingsgrupperna från och med 11 år tränar 17 veckor per termin. Parkouren tränar 13 gånger per termin.

Om man erbjuds plats i en grupp vid insläppsperioden efter halva terminen faktureras halva träningsavgiften.

För nya medlemmar ses de första två tillfällena som prova på och vid uppsägning av plats innan tredje tillfället betalas hela avgiften tillbaka till medlemmen. Bokning och betalning skall genomföras för att få prova på.

### Läger- och tävlingsavgift

Föreningen står för tävlingskostnaderna för tävlingar i regionen. För tävlingar som är längre bort och inkluderar resa och/eller övernattningskostnader betalar föreningen anmälningsavgiften och transporten dit och gymnasten står för mat och logi.

Kostnader som föreningen inte kommer ifrån vid sjukdom eller annan frånvaro ska gymnasten stå för, gäller för alla tävlingar.

Läger betalas av deltagande gymnaster enligt självkostnadspris, inklusive ledarnas arvode.

## Reseersättning för ledare

Ledare får reseersättning för resor till och från extraaktiviteter såsom träningar på annan ort, läger och tävling. Detta redovisas via mail till föreningen med datum, aktivitet och antal mil eller kvitto för tåg/bussbiljett.

## Ledararvoden

Ledararvode utbetalas till alla våra arvodeberättigade ledare för träningstimmar i hallen från och med det året de fyller 12 år. Arvodet rapporteras via närvarorapporteringen i Sportadmin. Arvode utgår baserat på föreningens arvodestege där man börjar på nivån "hjälpredare" och klättrar uppåt i stegen allt eftersom man utbildar sig. En ny arvodesnivå gäller från och med att kursen är klar och godkänd. Föräldraledare blir arvodeberättigade först när de genomgått hela baskursutbildningen, tar ett större ansvar för gruppen samt deltagit minst 10 tillfällen på en termin.

Maxarvode för ett år (jan-dec) begränsas till ett halvt basbelopp (ca 22 000 kr).

Ett fast ledararvode utbetalas även för läger, tävling och uppvisning + genrep, 300 kr per extratillfälle. Planeringstid, framplockning utanför ordinarie träningstid är ideell tid som ej arvoderas.

## Extraaktiviteter

Extraaktiviteter som genomförs utöver de som beslutats av styrelsen betalas av deltagande gymnaster till självkostnadspris. Extraaktiviteter beslutade av föreningen som gäller alla grupper står föreningen för.

## Utbildning

Pixbo Gymnastikförening står för alla utbildningskostnader för våra ledare. Om en ledare anmäler sig till en kurs och får förhinder så att platsen inte utnyttjas får ledaren själv stå för hela kurskostnaden.

Att slippa betala vid förhinder gäller om ledaren:

- Blir sjuk och kan ordna med läkarintyg
- Avanmäler sig mer än en månad innan kursens start
- Informerar kansliet i tillräckligt god tid för att kunna hitta en ersättare som kan ta platsen.

## Terminsavslutning

Vid terminsavslut får ledaren köpa fika till gymnasterna för ca 15 kr/gymnast. Kvittot skickas till kassören i samband med arvoderapportering. Diplom till gymnasterna finns att hämta ut på kansliet.

## Försäkringar/licenser

Alla aktiva medlemmar i föreningen omfattas av en försäkring som tecknas via Pensum och betalas av föreningen. Det är ledarens ansvar att kontakta kansliet när man behöver uppgradera försäkringen för sina gymnaster.

**Basförsäkring** gäller för alla inom barngymnastiken. "Basförsäkringen gäller vid all gymnastikträning för barn, ungdomar och motionärer, samt vid resa till och från sådana aktiviteter."

**Träningsförsäkring** gäller för våra gymnaster som har börjat träna på fria rotationer, från ca 8 år.

"Den är obligatorisk för alla gymnaster som utför fria rotationer runt tvärxeln (oavsett redskap) eller överslag och kullerbytta på trampett."

**Tävlingsförsäkring** gäller för våra trupp gymnaster som tävlar. "Den är obligatorisk för alla gymnaster som deltar på tävling med gymnaster från annan klubb där poängbedömning sker." Ledaren måste inför varje tävling anmäla till kansliet vilka gymnaster som ska tävla.

Ledarna i Pixbo GF är licensierade för redskapen de använder.

Alla våra ideella ledare, domare, förtroendevalda och funktionärer omfattas av [Riksidrottsförbundets grundförsäkring](#). "Försäkringen omfattar domare (som inte är anställda), ledare, funktionärer och förtroendevalda som under ideella uppdrag för föreningen råkar ut för olycksfallsskada eller råkar ut för akut psykisk kris på grund av traumatisk händelse. Försäkringen gäller i hela världen."

Försäkringen omfattar de som arbetar ideellt eller som får ut mindre än ett halvt prisbasbelopp per år.