

VERKSAMHETSHANDBOK



© Jakobstads Gymnastikförening

Innehållsförteckning

INTRODUKTION	3
1 VERKSAMHETSLINJER	4
1.1 Verksamhetsidé	4
1.2 Vision.....	4
1.3 Värdegrunder.....	5
2 ORGANISATION.....	6
2.1 Styrelsearbete.....	6
2.1.1 Styrelsemedlemmarnas ansvarsområden.....	6
2.1.2 Utskott.....	7
2.2 Utvärdering och utveckling av verksamheten.....	11
2.3 Uppvaktningar, stipendier och utmärkelser	11
2.4 Problemlösningsmodell.....	12
2.5 Samarbetspartner	12
3 VERKSAMHET.....	14
3.1 Verksamhetsformer.....	14
3.1.1 Gympaskola	14
3.2 Verksamhetsperioder – årsklocka.....	15
3.3 Verksamhetsplatser	15
3.4 Anmälan och fakturering	16
3.5 Avgifter och medlemskap.....	16
4 TÄVLINGSVERKSAMHET.....	17
5 RIKTLINJER FÖR VERKSAMHETEN	18
5.1 Vuxnas motionsväg.....	18
5.2 Barn och ungas träningsväg.....	19
5.3 Spelregler för Estetisk truppgymnastik.....	21
6 LEDARSKAP OCH UTBILDNING	22
6.1 Målsättning med verksamheten	22
6.2 Ledarrollen och ansvarsområden	22
6.3 Planering och genomförande	24
6.3.1 Allmänt	24
6.3.2 Verksamhetshändelser.....	25
6.3.3 Möten	25
6.3.4 Uppvisningskläder och material.....	25
6.4 Utbildningsplan.....	25
6.5 Rekrytering.....	25
6.6 Ledaravtal, löner och försäkring	26
7 INFORMATION OCH KOMMUNIKATION	27
7.1 Dokumentation	28
7.2 Intern kommunikation.....	28

7.3 Visuell identitet	30
7.3 Dataskydd och JKG	31
8 EKONOMI.....	33
9 ANSVARSPLAN	35
10 SÄKERHET.....	39
BILAGOR.....	41
Handlingsplan för jämställdhet och likabehandling	41
Handlingsplan för förebyggande av mobbning.....	43

Introduktion

JKG grundades 1913 av Stella Holm under namnet Jakobstads Kvinnliga Gymnastikförening. Föreningen registrerades den 21.1.1923. Föreningsnamnet ändrades den 6 juni 2001 till Jakobstads Gymnastikförening, men förkortningen JKG kvarstår. Sedan starten har verksamheten utvecklats från att ha omfattat ett par grupper till cirka 40 grupper i veckan som hålls av ett 40-tal ledare. JKG har idag ungefär 800 medlemmar, varav över 100 utgörs av pojkar och män.

Vår strävan är att erbjuda träning för både kvinnor och män i alla åldrar. De yngsta barnen kan gymnastisera med en vuxen familjemedlem i familjegympan, medan de lite äldre barnen kan välja en egen grupp. Pojkar är välkomna i alla barngrupper, om inget särskilt är specificerat.

Vuxna kan motionera på både lättare och tyngre pass. Även våra danstimmar är populära bland ungdomar och vuxna. JKG:s dansgrupper bjuder på uppvisningsprogram vid olika tillställningar. För ungdomar finns i år även ett stort antal motionsgrupper. Det är bara att hänga med!

Under de senaste åren har gymnastikföreningar som JKG spelat en allt viktigare roll i samhället genom att erbjuda en plats för människor att träffas, träna och utvecklas. Jakobstads Gymnastikförening, eller JKG, har varit en central del av Jakobstads gemenskap sedan dess grundande. Med ett starkt engagemang för hälsa, gemenskap och utbildning har föreningen fortsatt att växa och blomstra genom åren.

Med en stark historia, ett brett utbud av aktiviteter och en modern administrativ grundläggande uppbyggnad är JKG mer än bara en gymnastikförening - det är en livlig och dynamisk gemenskap som strävar efter att främja hälsa, gemenskap och välbefinnande för alla sina medlemmar.

1 Verksamhetslinjer

1.1 Verksamhetsidé

JKG är en idrottsförening i Jakobstad som erbjuder träning, dans och tävlingsverksamhet för barn, ungdomar och vuxna. JKG har barngymnastik och -dans, estetisk truppgymnastik samt dans och olika typer av konditionshöjande och muskelstärkande pass för ungdomar och vuxna. JKG har idag ungefär 800 medlemmar, varav över 100 utgörs av pojkar och män.

1.2 Vision

“Ett naturligt och enkelt förstahandsval till hälsofrämjande träning för alla”

Genom att:

- erbjuda ett mångsidigt träningsprogram som man mår bra av
- inkludera alla oavsett ålder, kön, funktionsvariation, härkomst, inkomst, kunskapsnivå och erfarenhet
- erbjuda våra medlemmar en plats i JKG genom hela livet och från nybörjare till van idrottare
- erbjuda en trygg träning genom utbildade ledare, tutorskap, antimobbning- och antidopinglinjer
- hålla medlemmen i fokus genom att lyssna till hen och kontinuerligt utvärdera och förbättra vår verksamhet
- upprätthålla en välfungerande och modern kommunikation med våra medlemmar
- hålla en hög klass med medryckande program i nationella och internationella evenemang
- ha en aktiv samhällsroll och arbeta för en hållbar utveckling (ekonomiskt, ekologiskt, socialt)
- utbilda och värna om inspirerande ledare
- medverka till att våra medlemmar känner sig glada, motiverade och välkomna.

1.3 Värdegrunder

Våra kärnvärden är Aktiv, Positiv, Sund och Kunnig. Detta lever vi upp till genom vårt höga medlemsantal av aktiva gymnaster och vårt aktiva deltagande i utbildning, externa och interna evenemang, uppvisningar och shower. Att vara aktiv innebär också att kreativt lösa problem och proaktivt utveckla verksamheten. JKG vill vara en aktiv föregångare inom gymnastikförbundet, till exempel inom kvalitetscertifiering och mobbningsförebyggande verksamhet. I vår verksamhet följer vi även "Reilun Pelin periaatteet".

Sundhet, livsglädje och positiv föreningsanda är oskrivna motto i alla grupper. Vi satsar på en avstressande, hälsofrämjande och mångsidig verksamhet. Att vara sund innebär en sund inställning till motion, kost och social samvaro. Vi uppmanar våra medlemmar att röra på sig 2–3 timmar per dag i form av träning eller i form av vardagsmotion, såsom promenader, städning, cykling och gårdssysslor. Vi tar helt avstånd från droger samt alkoholanvändning bland våra minderåriga. JKG har en handlingsplan för jämställdhet och likabehandling. Att vara positiv innebär att vi kommer till vårt motionspass med syftet att sprida glädje och uppmuntra de vi träffar. Glädje föder glädje. Under ledsamma eller tunga dagar är det viktigt att få stöd och mötas av en vänlig ton.

Våra ledare utbildar sig flera gånger per år och styrelsen har egen ekonom, marknadsförare och annan gymnastik- eller träningsutbildad personal. Vi har tutorverksamhet bland våra ledare och vi vill ta tag i alla problem och bekymmer som våra medlemmar eller föräldrar har inom ramen för vår verksamhet. Inom ramen för Kunnig ingår även olika typer av specialkunskaper: fotografering och marknadsföring, ekonomi och pedagogik, vård och första hjälp, med mera.

2 Organisation

2.1 Styrelsearbete

2.1.1 Styrelsemedlemmarnas ansvarsområden

ORDFÖRANDE (Emma Lönnqvist)

- Förbereder sammankallar och leder möten
- Ansvarar för representation och intern kommunikation (inkl. kriskommunikation)
- Strategi och vision
- Utvärdering av verksamheten
- Säkerhet och riskhantering
- Hälsoprotokoll (vid behov)
- Försäkringar

VICE ORDFÖRANDE (Malin Blomqvist)

- Vikarierar ordförande om/när behövs

SEKRETERARE (Johanna Harju)

- Ansvarar för föreningens dokumentation och arkivering av dessa
 - JKG:s Google driven (dokumentarkiv)
 - Verksamhetshandboken
- Uppgör - verksamhetsberättelse och verksamhetsplan.
- Följer upp att verksamhetsplanen följs

KASSÖR (Jonas Grönroos)

- Har rätt att använda föreningens konto
- Sköter fakturering till andra än föreningens medlemmar
- Sköter utbetalning av löner samt därtill hörande skatter och lönebikostnader
- Betalar räkningar och andra avgifter
- Ansvarar för ledaravtal
- Redovisar löner till försäkringsbolag
- Uppgör budget tillsammans med övriga styrelsen
 - Ansvarar för bokföring samt färdigställer bokslut

2.1.2 Utskott

2.1.2.1 Ekonomiutskott

- *Malin Blomqvist (sammankallare), Jenny Herrmans, Markus Niemi och Jonas Grönroos*
- Hoika, medlemsadministration - Jenny
- Medlemsfakturering samt reskontra - Jenny och Malin
- Statistik och KPI
 - Medlemsantalet, här får vi fundera ut andra
 - Även till grenförbunden
- Budget och budgetuppföljning
 - (Jonas presenterar åt oss med jämna mellanrum?)
- Sponsorering
 - (riktlinjer, beslut) - Markus
- Bidragsansökningar - Malin
 - FSI
 - Kulturfonden
 - Stadens bidrag: 11.5 - Samarbetsavtal kring skötsel och evenemang 2025
 - Lions
- Kalendersponsorering
 - Johanna Gripenberg
- Certifiering
 - Malin

MEDLEMSREGISTERANSVARIG (Jenny Herrmans, suppleant: Malin Blomqvist)

- Ansvarar för att öppna terminer och grupper i Hoika samt administrerar rättigheter för ledare
- Ansvarar för att kontrollera anmälningar och påminna ledare om att checka sina deltagarlistor
- Fungerar som kontaktperson i ärenden som rör medlemsanmälningar
- Registrerar betalningar av medlemsavgifter (både betalningar till bankkonto och olika motionssedlar)
- Samlar in fysiska motionssedlar och sänder in till respektive aktör

-
- Sköter fakturering till medlemmar (dräkter, läger, avgifter, resor, etc.
 - Sänder betalningspåminnelser till medlemmar

2.1.2.2 Evenemangsutskott

- *Elin Blomqvist, Sussie Åkerholm, Mia Högvist, Elin Bjonbäck, Jessica Kass, Mikaela Kurula och Lena Lindström*
- Jul- och vårfest
- Danssagan
- Jakobs dagar
- Spotlight
- Deltagarhantering för evenemangen
- Resor och logistik för externa evenemang, Gymp
- Tillstånd, säkerhetsplaner
 - 1:A hjälpen väskan med på evgenemang
- Föreningens kontaktperson för uppvisningar
- Arbetsutskottet hör här under
 - En i gruppen fungerar som sammankallare
 - Koordinerar och ansvarar för servering och lotteri vid vårfest och julfest, samt vid ev. andra tillställningar
 - Ansvarar för JKG:s köpkort till Halpa-Halli
 - Ansvarar för inventering av engångsmuggar/bestick etc. i klubbrummet, vid höstens städtalko

2.1.2.3 Ledarutskott

- *Emma Lönnqvist, Pia-Maria Mattson, Johanna Harju, Lina Boholm, Filippa Herrmans och Vera Gripenberg*
- Ledarkommunikation
- Ledarrekrutering
- Ledarträffar
- Vikariebänk
- Avtackning av ledare, examensuppvaktning
- Planering av träningar och kurser (inklusive sommar- och julträningar)
 - Utse utbildningsansvarig (som uppgör utbildningsregister)

-
- Schema samt bokning av salar
 - Städtalko
 - Mentorer/tutorer
 - Positiv psykologi-gänget tar över som tutorer
 - Materialförvaltning
 - Kontakten till staden angående utrymmen samt utrustning
 - Ljudutrustning
 - Garderobsvärdinnorna med här (ansvarar även för klubbbrummet)
 - Esse Salo och Soli Granholm
 - Föräldrainvolvering, inkl. -möten
 - Föräldranätverk
 - Ledarchattens medlemmar
 - Ledargåva
 - Blanketter från Forsberg

UTBILDNINGANSVARIG (ledarutskottet utser)

- Koordinerar utbildningar samt informerar ledarna om utbildningsmöjligheter
- Har hand om föreningens utbildningsregister
- Trivselenkäter för medlemmar, ledare och föräldrar och andra uppföljande enkäter
- Ansvarar för att 1sta hjälp kurs ordnas för ledare före höstens terminsstart

MATERIALANSVARIG (ledarutskottet utser)

- Inventerar regelbundet föreningens redskap och material och sammanställer lista på nytt som behöver införskaffas
- Införskaffar batterier till mikrofon i övre salen
- Införskaffar innehåll till första hjälpen väskor
- Införskaffar deltagarlistor och timredovisningsblanketter inför terminsstart och vid behov

2.1.2.4 Marknadsföringsutskott

-
- *Elin Blomqvist, Elin Bjonbäck, Nina Bäck*
 - Marknadsföra föreningen
 - Medlemsrekrytering
 - Ansvarar för föreningens visuella identitet
 - Kontakt till massmedia
 - Synlighet och varumärkesbyggande
 - Deltagande i MF-evenemang
 - SOME
 - Hemsidan
 - Samlar in information av ledare om höstlovs- och sportlovsträningar och uppdaterar hemsidan
 - Broschyr
 - Kalenderlayout och -beställning
 - Medlemskommunikation
 - Ansvarar för höstlovs- och sportlovskampanj
 - Föreningsklädsel
 - Utvärdering av verksamheten
 - Medlemsfeedback
 - Nomineringar
 - Svara på frågor som kommer från webbens formulär

2.1.2.5 Trupputskott

- *Linda Björklund-Sundbäck,*
- Stöda ledarvård: föräldrainvolvering, föreningsklädsel
- Tävlingar och läger
- Genrep
- Resor och logistik
- Truppmattan
- Tävlingsdräkter
- Föräldrainvolvering, inkl. -möten
- Föräldranätverk
 - Koordinera truppföräldrarna
- Truppriktlinjer
- Håller koll på att SOMEs och hemsidans information om truppsverksamheten är aktuell
- Truppleddarrekrytering
- Truppschemat
 - Kommunikation med ledarutskottet

- FÖRÄLDRAKOORDINATOR (en per trupp):
 - Anmäler antalet bussresande gymnaster och föräldrar till tävlingar till arbetsgruppen
 - Hjälper ledaren med dräktbeställningar
 - Koordinerar "paljettpysslaräffar" om behov finns
 - Startar upp t.ex. Whatsappgrupp för kommunikation mellan föräldrar och ledare
 - Samlar truppföräldrar till sin mattur
 - Koordinera "Vuxen på plats" i grupper med minderåriga ledare

2.2 Utvärdering och utveckling av verksamheten

Föreningen utvärderar sin verksamhet kontinuerligt. Vid de månadsvisa styrelsemötena analyserar vi vad som fungerar bra och var vi behöver förbättra oss.

Inför årsmötet går bokslutsårets verksamhetsberättelse igenom för att granska vad som uppfylldes, vad som var lyckat och vad som fallerade.

Vid avslutad termin går terminsplanen igenom med ledarna och verksamheten utvärderas.

2.3 Uppvaktningar, stipendier och utmärkelser

Uppvaktningar, stipendier och utmärkelser är viktiga erkännanden och belöningar inom gymnastikvärlden. Dessa tillfällen ger oss möjlighet att hylla och uppmärksamma individer eller lag som har utmärkt sig genom sitt engagemang, sina prestationer eller sitt bidrag till föreningen eller samhället. Genom att dela ut stipendier och utmärkelser visar vi uppskattning för deras hårda arbete, dedikation och framgångar, samtidigt som vi inspirerar andra att sträva efter liknande mål och att fortsätta utvecklas inom gymnastiken. Uppvaktningar och ceremonier är också tillfällen att fira och samla gemenskapen, och de stärker banden och samhörigheten inom föreningen.

2.4 Problemlösningsmodell

Identifiera problemet: Första steget är att tydligt identifiera det specifika problemet eller utmaningen som föreningen står inför. Det kan vara allt från logistiska utmaningar med lokalbokningar till svårigheter med att rekrytera nya medlemmar och ledare eller bristande ekonomiskt stöd.

Analysera problemet: Nästa steg är att analysera och undersöka problemet noggrant. Detta kan innefatta att undersöka orsakerna till problemet, samla in relevant data och information samt identifiera eventuella hinder som kan stoppa en lösning.

Generera lösningar: Utifrån analysen av problemet är det dags att brainstorma och generera olika potentiella lösningar eller strategier för att hantera det. Det är viktigt att vara kreativ och öppen för olika alternativ.

Utvärdera och välj lösning: Efter att ha framställt olika lösningar är det dags att utvärdera varje alternativ noggrant. Bedöm fördelar och nackdelar, genomförbarhet och eventuella risker för varje lösning. Välj sedan den mest lämpliga lösningen utifrån dessa kriterier.

Implementera lösningen: När en lösning har valts är det dags att implementera den. Det kan innefatta att planera och genomföra åtgärder, kommunicera med medlemmar, tränare, föräldrar och andra intressenter samt övervaka genomförandet av lösningen.

Utvärdera resultatet: Slutligen är det viktigt att utvärdera resultatet av den implementerade lösningen. Har problemet lösts effektivt? Har lösningen haft önskad effekt? Det är viktigt att övervaka och utvärdera resultatet över tid för att säkerställa långsiktig hållbarhet och effektivitet.

Genom att följa denna anpassade problemlösningsmodell kan JKG strukturera och effektivt hantera olika utmaningar och problem som kan uppstå i föreningens verksamhet. Det är också viktigt att ha öppen kommunikation och samarbete med alla inblandade parter för att säkerställa framgångsrika lösningar.

2.5 Samarbetspartner

Att identifiera och samarbeta med olika samarbetspartners är avgörande för en gymnastikförenings framgång och tillväxt.

FSG (Finlands Svenska Gymnastikförbund): Samarbetet med FSG innebär att föreningen får tillgång till resurser, utbildningar och stöd inom gymnastikvärlden. Det inkluderar också möjligheter till tävlingar och evenemang.

Finlands gymnastikförbund (Voimisteluliitto): Genom att samarbeta med Finlands gymnastikförbund får föreningen tillgång till nationella och internationella tävlingsmöjligheter, utbildningar för tränare och gymnaster samt resurser för att utveckla och främja gymnastiksporten.

Staden Jakobstad: Samarbetet med staden Jakobstad ger föreningen tillgång till faciliteter och lokaler för träning och evenemang. Det inkluderar även ekonomiskt stöd och marknadsföringsmöjligheter.

Sponsorer: Samarbetet med sponsorer ger föreningen ekonomiskt stöd för att täcka kostnader för träning, tävlingar och utrustning.

Föräldrar: Föräldrar är en viktig del av gymnastikföreningens gemenskap och bidrar på olika sätt, såsom att delta i talkoarbete, hjälpa till med arrangemang och evenemang, och stödja sina barn.

3 Verksamhet

3.1 Verksamhetsformer

3.1.1 Gympaskola

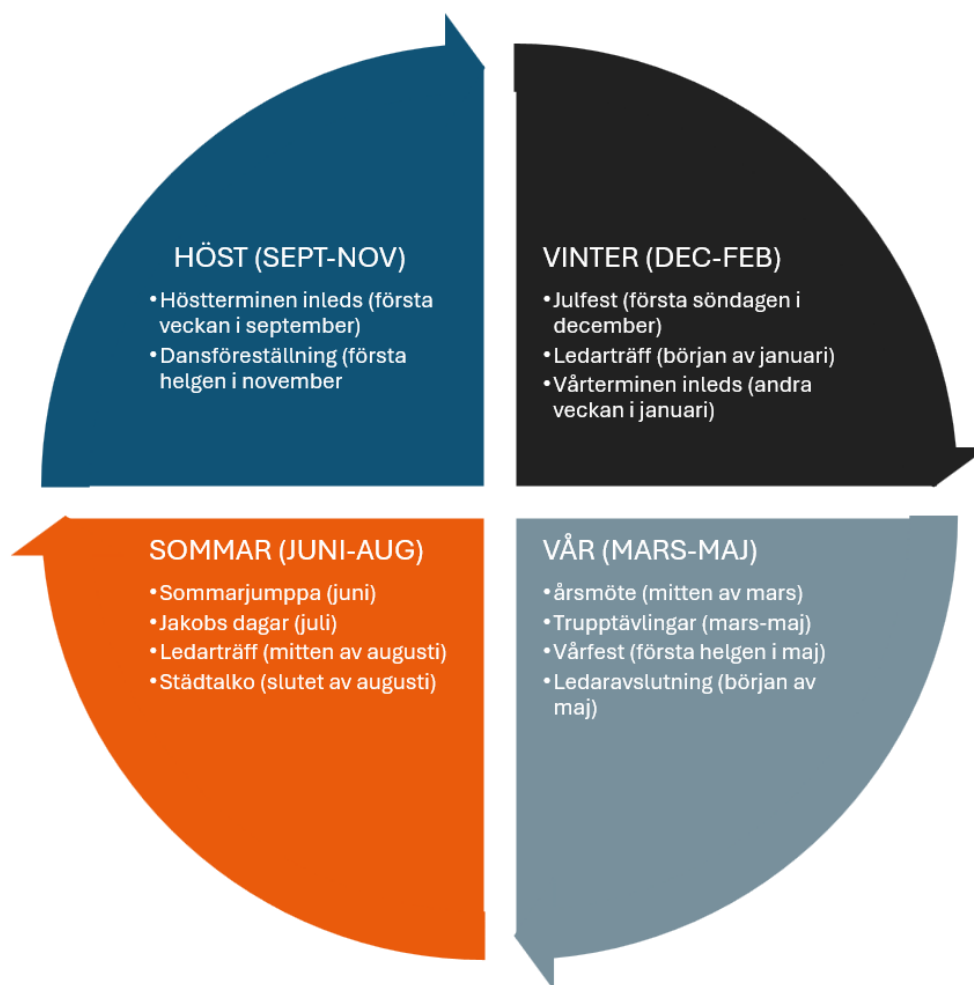
Kort sagt innebär Gympaskola mångsidig motion för barn. Att man i sin verksamhet har beaktat att barnmedlemmarna får möjlighet till att utvecklas på ett mångsidigt sätt. Mångsidigheten inom JKG garanteras genom att föreningen uppfyller kraven för Gympaskolakonceptet. Det är det finska förbundet Voimisteluliitto som satt riktlinjerna för Gympaskola och den riktar sig till föreningens barn under 12 år. Gympaskolan grundar sig på att stödja barnens utveckling och erbjuda dem en mångsidig rörlighetsform. Inom ramen för Gympaskolakonceptet kan man inrikta sig på olika grenar: Dans eller Truppgymnastik. Dessa grenar och många till finns representerade inom JKG och leds av erfarna barngymnastikledare.

Vad menas med mångsidighet?

- gymnastik är i sig en motoriskt mångsidig motionsform där man jobbar med både grovmotorik och finmotorik
- därtill skall olika organ belastas mångsidigt: energiämnesomsättningen belastas aerobiskt och anaerobiskt, stöd- och rörelseorganen belastas olika genom rörlighetsövningar, styrkeövningar, muskelstärkande övningar och nervsystemet belastas genom olika teknikövningar, rörelseserier och ren snabbhetsträning.
- En tredjedel av de barn som motionerar i någon idrottsförening i Finland får inte tillräckligt med motion för att hålla en god hälsa!

Varje barngrupp inom JKG har också en detaljerad terminsplan, som innehåller utveckling av tre olika områden. Varje pass skall innehålla Grundrörelser, såsom gång, spring, hållning, små hopp samt Konditionsrörelser, såsom styrka, uthållighet, vighet, snabbhet samt Teknikrörelser, såsom rytmik, balans, koordination, akrobatik.

3.2 Verksamhetsperioder – årsklocka



3.3 Verksamhetsplatser

JKG bedriver sin verksamhet på flera platser i och runt Jakobstad, där varje plats är noggrant utvald för att möta föreningens behov och ge bästa möjliga förutsättningar för träning och aktiviteter. Genom att använda olika verksamhetsplatser kan JKG erbjuda en varierad och komplett gymnastikupplevelse för sina medlemmar.

JKG strävar efter att erbjuda en trygg verksamhetsmiljö åt ledare och medlemmar. Eventuella brister i säkerhet eller komfort bör meddelas till styrelsen, så att åtgärdsplanen kan sättas igång. Ledaren har tillgång till handredskap, mattor, musikanläggning, "första hjälp"-väska. Headset finns i en del salar och ledaren får ett eget skydd till mikrofonen.

3.4 Anmälan och fakturering

Anmälan och fakturering utgör två centrala processer inom Jakobstads Gymnastikförening (JKG) och hanteras med noggrannhet och effektivitet för att säkerställa smidigheten i föreningens verksamhet.

När det gäller anmälan till föreningens aktiviteter, har JKG implementerat en enkel och användarvänlig process för medlemmarna. Anmälan sker via den digitala plattformen Hoika, där medlemmarna kan registrera sig för önskade träningspass och aktiviteter. Genom att använda en digital plattform kan anmälningsprocessen automatiseras och förenklas för både medlemmar och administratörer, vilket minskar risken för fel och missförstånd.

När en medlem har anmält sig till önskade aktiviteter betalas de med hjälp av PayPal eller motionssedlar. Hoika ger föreningens huvudanvändare ett effektivt sätt att spåra betalningar, hantera medlemsinformation och generera rapporter för ekonomisk uppföljning och planering.

3.5 Avgifter och medlemskap

Avgifterna är beroende av ålder samt träningsmängd. Den lägsta avgiften inkluderar terminsavgift och 1 pass i veckan. Varje extra pass kostar 5 till 10 euro extra per termin.

Familjegymnastik: Föräldern anmäler sig som medlem enligt antalet pass/vecka.

I terminsavgiften ingår medlemsavgift i JKG. I och med att du deltar i JKG:s timmar blir du också medlem i föreningen. Terminsavgiften inkluderar INTE olycksfallsförsäkring för medlemmen.

4 Tävlingsverksamhet

JKG:s mål är att alla gymnaster ska hitta den nivå som passar dem. Vi vill även inom tävlingsverksamheten kunna erbjuda trupper åt både de som vill satsa hårt och träna mycket samt de som hellre gör det på hobbynivå.

Tävlingsverksamheten inom JKG är en spännande och central del av föreningens verksamhet, där gymnaster ges möjlighet att utmana sig själva och visa upp sina färdigheter på en tävlingsnivå. Genom tävlingar får gymnasterna möjlighet att testa och förbättra sina tekniska färdigheter, samtidigt som de utvecklar viktiga egenskaper som uthållighet, självförtroende och tävlingsanda.

JKG strävar efter att erbjuda en varierad och omfattande tävlingsverksamhet som inkluderar olika åldersgrupper. Föreningen deltar i både lokala, regionala och nationella tävlingar och strävar efter att ge sina gymnaster möjlighet att tävla på olika nivåer inom estetisk truppgymnastik.

För att säkerställa att tävlingsverksamheten inom JKG är både framgångsrik och givande för gymnasterna, satsar föreningen på en välplanerad och professionell tränings- och tävlingsmiljö. Tränarna arbetar nära gymnasterna för att förbereda dem inför tävlingar genom att utveckla deras färdigheter, finslipa sina rutiner och skapa en stark laganda. Dessutom ser JKG till att gymnasterna ges möjlighet att delta i träningsläger och workshops för att ytterligare förbättra sina färdigheter och bygga gemenskap inom laget.

Genom att delta i tävlingar får gymnasterna möjlighet att uppleva den spänning och glädje som kommer med att tävla, samtidigt som de lär sig värdefulla livslektioner om hårt arbete, uthållighet och lagarbete. Tävlingsverksamheten inom JKG är en viktig del av föreningens identitet och ger gymnasterna en plattform att visa upp sitt arbete och sin talang för en bredare publik.

5 Riktlinjer för verksamheten

5.1 Vuxnas motionsväg

Din motionsväg – Från nybörjare till van idrottare

- Varje person är välkommen med i föreningen.
- Ta kontakt med någon i styrelsen om du har frågor kring hur du kan komma med.
- Nybörjare är välkomna i alla grupper och övningarna kan anpassas efter nivå. Avancerad nivå finns för de som vill ha tyngre eller mer krävande träning. Högintensiva pass är märkta.
- Om plats finns kan utövaren byta grupp under pågående termin – enligt önskemål och behov.
- Man får pröva på gratis i alla grupper, men genom att anmäla sig på förhand garanteras man en plats. Detta informeras om på webbplatsen vid terminsstart.

Utövaren i fokus

- Utövarna görs delaktiga i gruppen och föreningen och har möjlighet att framföra önskemål och behov gällande verksamheten i online undersökningar och muntligen via ledaren.
- Föreningen erbjuder alla likvärdig möjlighet att delta i idrottsevenemang och/eller tävlingsverksamhet
- Föreningen erbjuder flexibla möjligheter att delta i verksamheten. Man får pröva på gratis i alla grupper. Man kan även byta grupp under terminen om plats finns. Om grupperna blir för stora försöker föreningen dela upp dessa i fler tillfällen.
- Föreningen välkomnar och stöder nybörjare och ser till att det finns möjlighet att utöva motion på olika nivåer.
- JKG deltar aktivt i förbundens gymnastikevenemang, World Gymnaestrada och andra evenemang ordnade av externa aktörer samt föreningens egna uppvisningar och föreställningar.
- ALLA får delta i ALLA slags evenemang. Föreningen har ingen gallring eller uttagning. Information om evenemangen sker via våra kanaler (hemsidan, sociala media, mejl, ledare, whatsapp-grupper etc.) och vi sätter mål för hur många vi minst önskar att deltar.

-
- Ingen tävlingsverksamhet för vuxna.
 - Föreningens verksamhet är lätt tillgänglig för utövarna vid stadens idrottshallar och skolor.
 - Föreningen har riktlinjer för hur nya utövare välkomnas med i föreningen. Inlägget uppdateras före terminsstart och marknadsförs i olika kanaler (hemsidan, social media).

Vuxenmotionens mångsidighet

- Föreningens ledda träningsverksamhet är organiserad i alla grupper.
- De ledda passen är mångsidiga till sitt innehåll och förverkligande.
- De ledda passen befrämjar hälsa och välmående och stöder motionärens helhetshälsa.
- De ledda passen är både fysiskt och psykiskt trygga.
- I de ledda träningarna anpassas verksamheten för olika behov enligt möjlighet.
- Föreningen uppmuntrar också till träning på eget initiativ, ensam eller i grupp.
- Gemenskapen är en viktig del i JKG:s verksamhet. Alla är välkomna med att dela den!

5.2 Barn och ungas träningsväg

- Varje person är välkommen med i föreningen.
- Ta kontakt med någon i styrelsen om du har frågor kring hur du kan komma med.
- Nybörjargrupper ordnas för de som aldrig tidigare prövat på träning i grupp eller som haft en längre paus och vill börja om.
- Grupper finns för nybörjare och grupper på medelsvår nivå / avancerad nivå finns för de som vill ha tyngre eller mer krävande träning.
- Om plats finns kan utövaren byta grupp under pågående termin – enligt önskemål och behov.
- Man får pröva på gratis i alla nybörjargrupper, men genom att anmäla sig på förhand garanteras en plats. Detta informeras om på webbplatsen vid terminsstart.

Från intresse till passion

- Föreningen utför trivselenkäter riktade till både barnen och ungdomarna samt deras föräldrar och tränare. Resultaten behandlas av styrelsen, och på basen av dessa strävar vi efter att kontinuerligt utveckla verksamheten.
- Vi har en positiv och uppmuntrande föreningsanda.
- Entusiasmen och glädjen syns i barnens träning.
- Barn och unga kan påverka beslut som gäller deras egen träning och egna tävlingar.
- Gruppens spelregler har diskuterats både med barnen och deras föräldrar.

Från mångsidig träning till grenteknik och från fysisk aktivitet till systematisk träning

- Barnens totala träningsmängd följs upp genom diskussion.
- Barnen uppmuntras också till träning på eget initiativ.
- Mångsidighet: barnen uppmuntras att utöva andra idrottsgrenar än gymnastik och dans. Mångsidigheten ska också synas inom varje träningspass. Träningen är välorganiserad och säkerställer att alla kan prestera så bra som möjligt.
- Föreningen erbjuder träning på olika nivåer så att det ska finnas alternativ för barn som utvecklas olika snabbt och som är olika motiverade. JKG erbjuder tävlingsgrupper inom truppgymnastiken, medan övriga grupper är hobbybetonade.
- Barn och unga har möjlighet att följa den egna utvecklingen i färdigheter och fysiska egenskaper genom gymnastikpass.

En idrottslig livsstil

- Befrämjande av en idrottslig livsstil
- Information om en idrottslig livsstil
- Information till föräldrarna om betydelsen av en mångsidig träning och olikheter i barnens utveckling.
- Alla vuxna inom verksamheten är förebilder
- Antidoping är en förutsättning i vår verksamhet.

Tävling och träning är utvecklande

- Både tävling och träning ska vara inspirerande
- JKG har en egen policy för truppverksamheten, där vi behandlar tävlingsverksamheten och våra olika tävlingsgrupper och -principer
- Alla har möjlighet att delta i JKG:s verksamhet
- Hobbyverksamheten är värdefull

JKG följer Finlands Gymnastikförbunds "Riktlinjer för barngymnastik". (se JKG:s Ansvars Plan)

5.3 Spelregler för Estetisk trupp gymnastik

Alla får vara med

JKG:s målsättning är att alla som vill ska kunna utöva estetisk trupp gymnastik. Det som kan hindra målet är ledarbrist. Vi hoppas kunna möta behovet med rätt mängd ledare så att alla som vill kan delta. Det är därmed möjligt att komma med även som äldre gymnast.

Åldersklasser tränar tillsammans

I trupperna hålls enhetlig träning enligt gemensamt uppgjord terminsplan, för att alla gymnaster ska ha samma chans att utvecklas och lära sig grentekniska grunder. Terminsplanen görs med truppkoordinator och samtliga truppleddare. Vi tränar 2–4 ggr per vecka beroende på ålder och intresse.

I klasserna över 12 år deltar vi endera i den lättare Harraste serien eller i den mer krävande Kilpa serien. I Kilpa behöver gymnasterna ha en viss grundnivå (spagatlinjer, rörlighet, styrka, kroppskontroll). I Harraste serien strävar vi till att välkomna alla.

Tävlingsprogrammet är ofta det samma inom samma åldersgrupp, men olika svårighetsgrad. Indelningen sker enligt nivå och deltagande så att alla kan utföra rörelser på egen nivå.

Vi jobbar på sammanhållningen och gymnasternas trivsel i gruppen och strävar efter att smidigt kunna pussla om i programsammansättning enligt nivåer.

6 Ledarskap och utbildning

Riktlinjerna för ledaren finns till för att stödja ledaren i sitt arbete. Dessa uppdateras årligen via styrelsen samt vart tredje år i intern auditering i samarbete med ledarna. Riktlinjerna finns tillgängliga på föreningens webbplats och går igenom vid varje höststart.

6.1 Målsättning med verksamheten

Det viktigaste målet med verksamheten är glädjen och gemenskapen i vår mångsidiga träning för alla och envar. Vi vill att våra medlemmar skall kunna träna oavsett ålder och vi vill att de skall ha roligt när de umgås och tränar ihop. Positiv är ett av föreningens kärnvärden.

Samhörigheten mellan åldrar är också en viktig målsättning. Vi vill skapa samhörighet över gruppgränser och åldersklasser. Detta bygger vi på genom ett mångsidigt och varierande utbud som passar en bred målgrupp samt genom att delta i föreningens och förbundens gymnastikfester, evenemang och uppvisningar.

För att klara av att erbjuda ett mångsidigt program för alla (oavsett ålder, kön, inkomst, härkomst, funktionsvariation, kunskapsnivå och erfarenhet) är det viktigt att hålla en låg medlemsavgift, som ändå möjliggör att verksamheten går runt. Detta lever vi upp till genom målen:

- 10-15 barn per ledare; 20-25 per vuxen
- totalt 800 st medlemmar
- ett brett utbud på ca 40 olika pass i veckan

6.2 Ledarrollen och ansvarsområden

Ledaren fyller en viktig roll som förebild för medlemmen och för ett väl fungerande och hållbart samhälle. För att uppnå en god träning uppmanas ledaren att:

- Följa JKG:s allmänna riktlinjer för verksamheten
- Leva upp till JKG:s kärnvärden Aktiv, Positiv, Sund, Kunnig både i och utanför salen

-
- Välkomna nya utövare till sina pass och berätta om var information om JKG:s verksamhet kan hittas (web, Facebook, Instagram)
 - Se till att alla pass innehåller:
 - Uppvärmning
 - Styrketräning/konditionsdel
 - Teknikträning / koordination inom olika områden (särskilt för barn och ungdom)
 - Nedvarvning/avslappning
 - Planera passen på förhand så att hela timmen utnyttjas, och med syfte att upprätthålla och stärka en god kondition, och därmed förebygga alternativt rehabilitera fysiska skador
 - Erbjud alternativa rörelser för dem som t.ex. har problem med knän eller rygg, eller olika nivå på rörelserna
 - Inspirera och uppmuntra utövarna till en aktiv livsstil och egen träning, samt informera om JKG:s övriga pass.
 - Skaffa en ersättare/vikarie om du av någon anledning inte själv kan hålla ditt pass. Inhibera en timme endast i yttersta nödfall. Om timmen ändå måste inhiberas bör salen avbokas.
 - Ta tag i problem genast om sådana uppstår i gruppen. Om det gäller något materiellt eller något i salen skall du kontakta någon i styrelsen. Du kan alltid kontakta vår Barntutor eller Vuxentutor.
 - Informera utövarna om kommande evenemang, uppvisningar och fester.
 - Sträva efter en god samverkan mellan individerna i gruppen. Vi vill stärka den fysiska, psykiska och sociala hälsan hos våra medlemmar.
 - I tävlingssammanhang är ledarens främsta roll att positivt stödja utövarna att prestera enligt de förutsättningar som finns och enligt gemensamt överenskomna mål.
 - Gilla föreningens Facebook-sida och följ vårt Instagram-konto.

Tillägg för barnledare

- Fungera som en förebild för gruppen du leder – tänk på hur du bemöter varje gymnast, hur du klär dig till träningen och vilket språk du använder.
- Se och uppmuntra varje barn samt betona jämlikhet, tolerans och respekt i gruppen.

-
- Göra upp spelregler för och tillsammans med din grupp och se till att både gymnasterna och föräldrarna (om gruppen består av yngre barn) blir informerade om dem.
 - Utnyttja Svolvis Gymnastikpass – där kan gymnasten fylla i varefter de lär sig en ny rörelse eller färdighet.
 - Hjälp barnet att utvecklas fysiskt och motoriskt genom att erbjuda utmaningar och möjlighet att lyckas (och misslyckas).
 - Inspirera och uppmuntra barnen till en aktiv livsstil och egen träning, t.ex. att gå eller cykla själv till träningar och skola istället för att bli skjutsad.
 - Erbjud en alternativ grupp till de barn som av någon anledning inte får lämplig träning i din grupp (för svår, för lätt, brist på motivation).
 - Informera barn- och föräldrar om kommande träningar, evenemang, uppvisningar och fester. Du kan skriva egna infobrev som du delar ut, informera på hemsidan eller via Facebook genom att meddela ordförande henrika.granholm@gmail.com.
 - Du kan också skapa en WhatsApp-grupp för din grupp, säkerställ i så fall att alla barn eller föräldrar hör till gruppen.
 - Om en trupp behöver indelas i kilpa, harraste eller andra grupper behöver ledaren ALLTID kontakta trupparbetsgruppen först. Gäller även vid omdelning av trupper. Kontaktuppgifter till Truppsansvariga finns på hemsidan.

6.3 Planering och genomförande

6.3.1 Allmänt

Varje pass planeras på förhand enligt egna teman och eget upplägg. Planera passen så att hela timmen utnyttjas. Minimera väntetider och "dötid" då inget händer. I undersökningar bland medlemmar fås tips om vidareutveckling. I övrigt har ledaren rätt fria händer att forma sitt pass.

Terminsplan

Ledare för barn och unga gör en terminsplan.

Deltagarlistor

Fyll noggrant i deltagarlistorna för din grupp och följ upp närvaron vid varje träningstillfälle. Deltagarlistan lämnas in till sekreteraren vid terminsslutet. Kontrollera att de som är antecknade på deltagarlistan är anmälda till din grupp i medlemsregistret.

6.3.2 Verksamhetshändelser

Om din grupp deltar i tävlingar, kurser, seminarium eller uppvisningar under terminen, skall du meddela om detta per epost till sekreteraren. Denna information används dels som underlag för föreningens verksamhetsberättelse och redovisas dessutom till förbundet. Händelserna mejlas kontinuerligt eller vid terminsslut till JKG:s sekreterare.

6.3.3 Möten

Föreningen ordnar ledarträffar några gånger per år. Som ledare förpliktigar du dig till att delta i dessa om inte skälig orsak finns att ej delta. Här får du viktig information och styrelsen får feedback på hur verksamheten fungerar.

Föreningen håller årsmöte i mars. Till årsmötet är alla ledare och medlemmar välkomna!

6.3.4 Uppvisningskläder och material

Föreningens material kan lånas till uppvisningar från garderoben i JKG-salen. Nyckel finns i simhallskassan. Meddela alltid styrelse och övriga ledare (via den gemensamma Whatsapp-gruppen) vad din grupp lånat och för vilken tidsperiod och ändamål. Returnera materialet efter användning och häng upp det snyggt och prydligt. Kolla med styrelsen om du vill skaffa nya dräkter.

6.4 Utbildningsplan

Varje ledare bör ha grundutbildning minst 15 h. Därtill uppmanas till fortbildning 1-2 ggr per år. JKG bekostar utbildningen. Varje ledare bör genomgå föreningens kortkurs i Första hjälp. Tutorverksamhet erbjuds åt våra ledare.

6.5 Rekrytering

Vill du bli **ledare** i JKG? JKG söker alltid efter kunniga och positiva ledare för barngrupper, truppverksamhet, dansgrupper och vuxenträning.

Har du en **specialkunskap** som du vill upprätthålla? Allt från bokföring, filmning, fotografering, text- och bildhantering, servering, ljud- och ljus teknik och att tala inför publik till kompetenser inom projekthantering, ledarskap, utveckling av barns färdigheter, koreografi och olika träningsformer behövs. Är du studerande eller arbetslös och behöver **mer praktik och ett intyg** över

din erfarenhet, eller **brinner du för en speciell hobby?** Hos oss kan du upprätthålla och utveckla just din kunskap!

Vi garanterar en **kreativ och rolig miljö** där projekten framskrider **effektivt och problemfritt**. Du ser konkreta resultat som höjer självkänslan och känslan av gemenskap. I gengäld får du möjlighet till egen kostnadsfri träning samtidigt som du gör en god gärning för samhället, föreningslivet och staden Jakobstad.

Ta kontakt med någon i styrelsen om du har frågor!

6.6 Ledaravtal, löner och försäkring

Vid början av höstterminen uppgörs ett Ledaravtal mellan föreningen och ledaren. Ur avtalet framgår ledarens namn, lön samt ledarens och föreningens rättigheter och skyldigheter. För en minderårig ledare ska avtalet undertecknas av ledarens vårdnadshavare.

I slutet av terminen ska du lämna in din timredovisning till kassören, så att vi ska kunna betala dig lön. Fyll i alla uppgifter och bifoga en kopia på skattekortet (för dem som har ett ordinarie jobb beskattas JKG-lönen som biinkomst). Timredovisningen kan lämnas in på papper eller per e-post till föreningens kassör. Kassören räknar som regel lönerna två gånger per år, i maj och i december.

JKG:s löneklasser fås via föreningens kassör. Egna företagare kan fakturera JKG per timme.

Om två ledare delar på en timme betalas en ledarlön och en hjälpledarlön totalt sett. Ledargåva, vårmiddag, årets blomma, samt gratis träning i alla grupper är andra exempel på avtackning av ledare. Hjälpledare är inte ansvariga för planering av passen eller för gruppen som sådan. Därav bekostar hjälpledare sin egen träning, men får lön för de timmar de är hjälpledare.

Som ledare är du försäkrad via JKG (arbetsgivarförsäkring). Medlemmarna är INTE försäkrade i vår förening.

7 Information och kommunikation

Information och kommunikation är två centrala delar inom JKG för att säkerställa en smidig och effektiv hantering av föreningens verksamhet samt för att upprätthålla en öppen och transparent dialog med medlemmarna.

Information: JKG strävar efter att tillhandahålla tydlig och aktuell information till sina medlemmar. Det inkluderar information om olika aktiviteter, kurser, evenemang och andra relevanta ämnen som rör föreningens verksamhet. Informationen kan tillhandahållas genom olika kanaler, såsom föreningens webbplats, sociala medier, broschyrer, e-postutskick och/eller anslagstavlor i träningslokaler.

Kommunikation: För att främja en öppen dialog och en känsla av gemenskap inom föreningen är kommunikationen avgörande. JKG strävar efter att skapa en miljö där medlemmarna känner sig välkomna att dela sina åsikter, tankar och frågor. Detta kan uppnås genom att tillhandahålla olika forum för kommunikation, såsom medlemsmöten, diskussionsgrupper eller möjligheter att kontakta styrelsen eller tränarna direkt.

Genom att prioritera information och kommunikation kan JKG säkerställa att medlemmarna är välinformerade om föreningens verksamhet och att deras åsikter och behov tas på allvar. Detta bidrar till att skapa en stark och sammanhållen gemenskap inom föreningen.

Utvecklingen av kommunikationen inom Jakobstads Gymnastikförening (JKG) är en kontinuerlig process som syftar till att förbättra och stärka kommunikationen både internt och externt. Genom att identifiera utmaningar, lyssna på medlemmarnas feedback och implementera lämpliga strategier strävar vi efter att skapa en effektiv och inkluderande kommunikationsmiljö som främjar engagemang och delaktighet. Vi investerar i att utbilda och informera våra medlemmar och ledare om kommunikationsmetoder och verktyg för att säkerställa att alla är rustade att kommunicera på ett professionellt och effektivt sätt. Genom att ständigt utvärdera och anpassa vår kommunikationsstrategi efter behov och förändringar i omgivningen kan vi säkerställa att JKG:s kommunikation fortsätter att vara relevant och meningsfull för alla våra intressenter.

7.1 Dokumentation

Dokumentation spelar en avgörande roll för att säkerställa ordning, transparens och kontinuitet i föreningens verksamhet. Här är några centrala aspekter av dokumentationen inom JKG:

Administrativ dokumentation: Det inkluderar bland annat stadgar, principer och riktlinjer som styr föreningens verksamhet och beslutsfattande. Denna typ av dokumentation är grundläggande för att fastställa föreningens struktur och arbetsmetoder.

Medlemsregister: Ett noggrant och uppdaterat medlemsregister är avgörande för att hålla koll på föreningens medlemskap, kontaktinformation och betalningsstatus. Detta underlättar kommunikationen med medlemmarna och säkerställer att de får relevant information om föreningens aktiviteter och evenemang.

Ekonomisk dokumentation: Det omfattar budgetar, bokföring, kvitton och andra ekonomiska handlingar som är nödvändiga för att hantera föreningens ekonomi på ett ansvarsfullt sätt. En korrekt och transparent redovisning av ekonomin är avgörande för att säkerställa föreningens långsiktiga stabilitet och hållbarhet.

Tränings- och tävlingsdokumentation: Det inkluderar träningsplaner, tävlingsresultat, individuella bedömningar och utvecklingsplaner för gymnasterna. Denna typ av dokumentation hjälper tränarna att planera och utvärdera träningen samt att följa upp gymnasternas framsteg över tid.

Genom att ha en välorganiserad och komplett dokumentation kan JKG säkerställa att föreningens verksamhet drivs på ett effektivt och ansvarsfullt sätt. Det underlättar också för styrelsen, tränarna och övriga involverade att ha tillgång till relevant information när det behövs.

7.2 Intern kommunikation

Den interna kommunikationen inom JKG fungerar genom en kombination av olika kommunikationskanaler och verktyg. Här är en översikt över hur varje kanal bidrar till den interna kommunikationen:

WhatsApp: WhatsApp-grupper används för snabb och direkt kommunikation mellan olika grupper inom föreningen, såsom ledare, tränare och styrelsemedlemmar. Det är ett effektivt sätt att dela information, planera evenemang och utbyta idéer i realtid.

Hemsidan: Föreningens hemsida fungerar som en central informationskälla för medlemmarna. Den innehåller uppdaterad information om träningstider, evenemangskalender, nyheter och kontaktuppgifter. Genom att regelbundet uppdatera hemsidan hålls alla informerade om föreningens verksamhet.

Facebook: JKG har en Facebook-sida där nyheter, bilder och evenemang publiceras regelbundet. Detta ger medlemmar och intressenter möjlighet att följa föreningens aktiviteter och engagera sig genom att kommentera och dela inlägg. Truppverksamheten har även en skild, sluten, Facebook-grupp där allmän information delas och diskussion kan föras. I truppersnas WhatsApp-grupper är meddelanden många och viktig information kan vara svår att hitta i efterhand. Facebook-gruppen ger möjlighet för föräldrar och gymnaster att snabbt hitta viktig information. Via Facebook-gruppen kan man även föra diskussioner inom hela truppdelen av JKG då WhatsApp-grupperna är truppvisa.

Telefonsamtal och personliga meddelanden: Naturligvis rings även telefonsamtal och personliga meddelanden sänds. Det kan vara för att ge specifik information, påminna om viktiga datum eller svara på frågor som inte kan hanteras via andra kanaler. Om akuta problem uppkommer är verbal kommunikation viktig.

Fysiska diskussioner: Fysiska diskussioner och möten är en viktig del av den interna kommunikationen inom JKG. Möten mellan styrelsen, ledare och tränare möjliggör öppen dialog, idéutbyte och samarbete för att lösa problem och fatta beslut som rör föreningens verksamhet. Vi möts varje vecka i träningssalarna och där sker en stor del av den interna kommunikationen helt naturligt.

Genom att använda dessa olika kommunikationskanaler och verktyg kan JKG säkerställa att den interna kommunikationen fungerar smidigt och

effektivt, vilket bidrar till en välorganiserad och sammanhållen föreningsgemenskap.

7.3 Visuell identitet

JKG strävar efter att ha en enhetlig och igenkännbar visuell identitet som återspeglar föreningens värderingar och verksamhet. Här är några element i JKG:s visuella identitet:

Färger: Enligt föreningens profil används specifika färger för att skapa igenkänning och enhetlighet. Förutom marknadsföringsmaterial klär vi oss även i dessa färger då vi representerar föreningen.

Logo: En unik logotyp representerar föreningen och används på olika kommunikationsmaterial såsom hemsidan, sociala medier, tryckt material och kläder. I logon avspeglas våra kärnvärden samt kärleken till gymnastiken.

Typografi: En specifik typografi eller font (Poppins) används för att skriva föreningens namn och annan text i kommunikationsmaterial. Detta bidrar till att skapa en enhetlig och professionell känsla i allt föreningen publicerar.

Bildstil: Vi strävar till att använda en enhetlig bildstil för fotografier och bilder som publiceras av föreningen. Det kan inkludera specifika filter, redigeringsstilar eller fotograferingsriktlinjer som ger en enhetlig och professionell estetik.

Genom att ha en väldefinierad visuell identitet kan JKG skapa en stark och igenkännbar närvaro både online och offline. Det bidrar till att bygga föreningens varumärke, stärka dess image och skapa en enhetlig upplevelse för medlemmar och intressenter.

Medlemmar kan skapa varumärket för JKG på sociala medier genom att vara ambassadörer för föreningen och dela positiva upplevelser och erfarenheter från sin tid på JKG. Genom att dela bilder och videor från träningar, tävlingar och evenemang, samt använda föreningens officiella förkortning "JKG" och relevanta taggar eller hashtags, kan medlemmarna bidra till att sprida kännedom om JKG och bygga upp en positiv image för föreningen på sociala medier.

Medlemmar får gärna använda vår officiella förkortning "JKG" tillsammans med relevanta taggar eller hashtags för att öka synligheten och kopplingen till vår förening. Här kommer några exempel: "Fantastisk träning idag på JKG! 🤸 #JKG #gymnastik #Jakobstad" eller "Tack till JKG för en givande tävlingshelg! 🏸 #gymnastik #JKG #tävlingar" Genom att använda vår förkortning och relevanta taggar kan våra medlemmar bidra till att sprida vårt varumärke och engagera andra inom gymnastikgemenskapen på sociala medier.

Man frågar alltid berörda personer om det är okej att de syns på sociala medier alternativt att deras material används. Genom att vara aktiva och engagerade på sociala medier kan medlemmarna vara en värdefull resurs för att marknadsföra och stärka varumärket för JKG online.

7.3 Dataskydd och JKG

JKG:s efterlevnad av GDPR (Dataskyddsförordningen) är av stor vikt för att säkerställa att personuppgifter behandlas på ett lagligt och säkert sätt. Genom att följa GDPR kan JKG skydda medlemmarnas integritet och säkerställa att deras personuppgifter hanteras på ett ansvarsfullt sätt. På så vis kan JKG upprätthålla medlemmarnas förtroende och säkerställa att deras personuppgifter hanteras på ett ansvarsfullt och lagligt sätt.

I behandling av personuppgifter tar JKG alltid hänsyn till lagstiftning gällande personuppgifter. Vad gäller medlemsregistret i Hoika finns en laglig grund till att där spara och handha personuppgifter eftersom bokföringslagen kräver att föreningen har personuppgifter om de som skall faktureras. Bokföringslagen kräver även att personuppgifterna sparas så att man bakåt i tiden kan bevisa varifrån intäkterna kommer, speciellt om fordringarna lämnas öppna bör föreningen enligt bokföringslagen kunna bevisa på vem föreningen har fordringar.

Inom truppverksamheten handhas även mycket personuppgifter vad kommer till tävlingsanmälningar samt därtillhörande logistik. En gymnast som tävlar i Finlands Gymnastikförbunds tävlingar förbinder sig samtidigt till att hans namn publiceras eftersom deltagande gymnasters namn publiceras på Kisanet.fi redan då anmälningstiden gått ut. Eftersom namnen ändå publiceras på Kisanet ser även andra föräldrar andra gymnasters barn

då vi internt anmäler oss till tävlingar. Busslistor och dylikt sänds även åt alla deltagande föräldrar eftersom namnen redan är offentliga.

8 Ekonomi

Genom att ha en sund och välförvaltd ekonomi kan JKG fortsätta att erbjuda högkvalitativ träning och verksamhet för sina medlemmar och fortsätta att vara en värdefull resurs för gemenskapen i Jakobstad.

Budgetering: JKG upprättar årliga budget för att planera och följa upp föreningens ekonomiska resurser. Genom att fastställa tydliga mål och prioriteringar kan föreningen använda sina resurser effektivt och undvika överskridande av budgeten.

Inkomster: Föreningens intäktsstruktur består av terminsavgifter (vari ingår medlemsavgiften), årskalender, verksamhetsbidrag, projektbidrag, sponsorering samt intäkter från evenemang (biljett- och lotteriförsäljning samt servering)

Efter utvärdering bestämde sig styrelsen för att använda sig av PayPal för att effektivisera betalningsrörelsen. JKG tar även emot motionssedlar, både i pappers- och elektronisk form.

Utgifter: Största utgiftsposten är löner till ledare. Därtill utgör salshyror, ledarutbildning samt materialanskaffning de resterande större utgiftsposterna.

Materialinköp godkänns av styrelsen. Det är arbetsutskottets uppgift att inhandla matvaror samt övrigt tillbehör till jul- och vårfest samt övriga evenemang.

Löner betalas via palkka.fi och vi följer Skattemyndigheternas bestämmelser.

Bokföring och redovisning: En noggrann bokföring och redovisning är avgörande för att säkra korrekt hantering av föreningens ekonomi. JKG följer noggrant redovisningsprinciper och -standarder för att säkerställa att dess finansiella rapporter är korrekta och tillförlitliga.

Transparens och ansvarsskyldighet: JKG strävar efter att vara transparent och ansvarig gentemot sina medlemmar och andra intressenter när det gäller föreningens ekonomi. Detta inkluderar att tillhandahålla regelbundna

ekonomiska rapporter och att genomföra revisioner och auditeringar för att säkerställa att föreningens ekonomi hanteras på ett ansvarsfullt sätt.

9 Ansvarsplan

Administration och god förvaltning

Styrelsen: Styrelsen har det övergripande ansvaret för föreningens verksamhet och beslutsfattande. Det inkluderar att fastställa föreningens mål och strategier, övervaka ekonomin, hantera juridiska frågor och utse och övervaka andra funktioner och utskott inom föreningen. Ansvars- och rollfördelningen inom föreningen är uttalad och finns i denna handbok.

Administrativa funktioner: Administrativa funktioner, såsom medlemsadministration, ekonomihantering, kommunikation och marknadsföring, är avgörande för att stödja föreningens dagliga verksamhet. Det inkluderar att upprätthålla medlemsregister, hantera fakturering och betalningar, kommunicera med medlemmar och intressenter samt marknadsföra föreningens aktiviteter och evenemang.

JKGs kärnvärden Aktiv, Positiv, Sund och Kunnig genomsyrar hela vår verksamhet och vår Ansvarsplan. De syns även inom detta område, i och med en kompetent styrelse som både aktivt och pro-aktivt arbetar för föreningens välmående utveckling.

Trygg idrott

Tränare och ledare är ansvariga för att planera och genomföra träning och aktiviteter för gymnasterna. Det inkluderar att utveckla träningsprogram/terminsplaner, övervaka gymnasternas framsteg, främja en positiv och säker träningsmiljö och kommunicera regelbundet med gymnasterna och deras föräldrar.

Säkerhets- och riskhantering är avgörande för en trygg och säker miljö för alla inblandade i föreningens verksamhet. Det inkluderar att identifiera potentiella risker och faror, utveckla och implementera säkerhetsrutiner och utbilda medlemmar och ledare om säkerhetsföreskrifter och åtgärder.

Jämlik verksamhet

JKGs kärnvärde Positiv innefattar bland annat att föreningen vill välkomna alla, oavsett ekonomiska, psykiska samt fysiska förutsättningar och möjligheter. Vi jobbar tillsammans för glädje, gemenskap, demokrati, delaktighet, allas rätt att vara med och rent spel.

JKG arbetar för att främja mångfald och inkludering både inom föreningen och i det bredare samhället. Det innefattar att skapa en inkluderande och respektfull miljö där alla känner sig välkomna och accepterade oavsett bakgrund, kön, etnicitet eller funktionshinder. Föreningen har en plan för jämställdhet och likabehandling.

JKG strävar till att ge alla lika möjligheter att delta i verksamheten. Vi prioriterar låga terminsavgifter för att så många som möjligt ska kunna delta i vår verksamhet. Finns det familjer som inte har ekonomiska möjligheter att betala hela terminsavgiften strävar vi alltid till att hitta lösningar, genom t.ex. avbetalningar. Även för tävlingsverksamhet upptar vi som förening en mycket låg avgift. Jämför man med truppverksamhet i närliggande städerna betalar våra gymnaster bara en bråkdel av avgiften.

Ansvar för miljö och hållbarhet

Ett av många sätt som kärnvärdet Aktiv syns i JKGs verksamhet är genom att vi tar aktiva val med miljön och hållbarhet i åtanke. Då föreningen ordnar evenemang strävar vi till att inhandla och använda lokalproducerade råvaror. I mån av möjlighet använder vi lokala producenter i våra inköp. På tävlingar och olika evenemang uppmanas gymnasterna att ta med sig och äta hälsosamma mellanmål och mat.

JKG kan ta hänsyn till miljöaspekter i sin verksamhet och sträva efter att minimera sin miljöpåverkan. Det kan inkludera att minska avfall och energiförbrukning, främja återbruk och användning av miljövänliga material samt att delta i miljöinitiativ och projekt som syftar till att bevara och skydda miljön. Återbruk av uppvisningskläder är en självklarhet och under åren har en mångsidig garderob av hållbara plagg byggts upp.

Anti-doping och sunda levnadsvanor

JKG:s kärnvärde Sund syns bland annat i vår verksamhet genom att vi inom JKG följer vi strikta riktlinjer för att främja en ren och rättvis idrottsmiljö, och för att säkerställa att våra medlemmar tävlar på ett etiskt och ansvarsfullt sätt. Vi har nolltolerans mot doping och arbetar aktivt för att informera och utbilda våra gymnaster om riskerna med dopning samt om reglerna och föreskrifterna som gäller inom anti-doping. Genom dessa åtgärder strävar vi efter att främja en hälsosam och säker idrottsmiljö för alla våra medlemmar.

Föreningen kan bidra till samhällets välbefinnande genom att erbjuda utbildning och främja en hälsosam livsstil bland både medlemmar och allmänheten. Det kan inkludera att erbjuda träningsprogram och workshops för barn och vuxna samt att främja vikten av regelbunden fysisk aktivitet och hälsosamma vanor.

Riktlinjer för barngymnastik

JKG implementerar aktivt riktlinjerna för barnens gymnastik som presenteras [här](#). För JKG är dessa riktlinjer inte bara vägledande utan utgör själva ryggraden i föreningens arbete med att skapa en trygg, stimulerande och utvecklande miljö för alla barn som deltar i verksamheten.

Säkerhet är en absolut prioritet för JKG. Genom att noggrant följa säkerhetsföreskrifter och implementera säkerhetsrutiner av hög kvalitet strävar föreningen efter att skapa en miljö där barnen känner sig trygga att utforska och utveckla sina färdigheter under ledning av erfarna och kompetenta tränare. Säkerhetsåtgärder omfattar bland annat korrekt användning av utrustning, riskbedömningar av träningsmiljön och utbildning i första hjälpen.

Utöver säkerheten värnar JKG också om att skapa en inkluderande och stödjande gemenskap för alla gymnaster. Detta innebär att främja en kultur av respekt, tolerans och samarbete där varje individ känner sig välkommen och accepterad oavsett bakgrund eller förmåga. Genom att skapa en atmosfär av öppenhet och tillit strävar föreningen efter att skapa starka band mellan gymnasterna och uppmuntra till vänskap och samarbete.

Verksamheten är omsorgsfullt utformad för att vara både mångsidig och anpassningsbar för barnens individuella behov och förutsättningar. Träningspassen är utformade för att främja ett brett spektrum av motoriska och fysiska färdigheter samtidigt som de uppmuntrar till personlig tillväxt och självförtroende. Genom att erbjuda olika typer av övningar och aktiviteter ges barnen möjlighet att utforska och utveckla sina intressen och talanger inom gymnastiken.

Genom att integrera och tillämpa dessa riktlinjer och principer i sin verksamhet strävar JKG efter att vara en ledande kraft inom barnens gymnastik i Jakobstad och hela nejden. Föreningen är fast besluten att skapa en trygg och stödjande miljö där barnen kan trivas, växa och blomstra både som gymnaster och som individer.

10 Säkerhet

Inom JKG är säkerheten för alla medlemmar, tränare och besökare en av de främsta prioriteringarna. Vi strävar efter att skapa en trygg och säker miljö där alla kan känna sig välkomna och vi vill vara förtroendeingivande under träningen och aktiviteterna som föreningen erbjuder.

Riskbedömning och hantering: JKG genomför regelbundna riskbedömningar för att identifiera potentiella faror och risker i samband med föreningens verksamhet och faciliteter. Detta inkluderar bedömning av träningsutrustning, lokaler och övriga resurser samt utvärdering av tränings- och tävlingsmiljön.

Säkerhetsrutiner och -policy: Föreningen utvecklar och implementerar tydliga och följdriktiga säkerhetsrutiner och -policyer för att minimera risker och främja säkerheten för alla deltagare. Detta inkluderar procedurer för nödsituationer, första hjälpen, brandbekämpning samt hantering av olyckor och skador.

Utbildning och träning: JKG erbjuder kontinuerlig utbildning och träning till både tränare och medlemmar för att öka medvetenheten om säkerhetsfrågor och främja en säker träningsmiljö. Detta inkluderar utbildning i första hjälpen, säker användning av utrustning, ergonomi och säker grenteknik.

Utrustning och anläggningar: Föreningen ansvarar för att regelbundet inspektera och underhålla träningsutrustning och anläggningar för att säkerställa att de är i gott skick och säkra att använda. Detta innefattar också att följa gällande säkerhetsstandarder och lagliga krav för utrustning och anläggningar.

Kommunikation och information: JKG kommunicerar regelbundet och tydligt med medlemmarna och deras vårdnadshavare om säkerhetsrutiner, viktiga säkerhetsmeddelanden och eventuella förändringar som påverkar säkerheten. Detta kan inkludera skyltning, information på webbplatsen och personlig kommunikation vid behov.

Genom att ha en välutvecklad ansvarsplan för säkerhet kan JKG skapa en trygg och säker miljö där alla kan känna sig bekväma och fokuserade på sin träning och utveckling som gymnaster. Det främjar också föreningens rykte och anseende som en ansvarsfull och pålitlig organisation inom samhället.

Bilagor

Handlingsplan för jämställdhet och likabehandling



JKG Handlingsplan för jämställdhet och likabehandling

Jakobstad, 25.02.2022.

Uppdaterad 2024.

Begrepp

Jämställdhet

Jämställdhet innebär att ingen skall bli diskriminerad baserat på kön. Alla skall ha lika rättigheter, möjligheter och skyldigheter oberoende av kön. Jämställdhet tangerar även begreppet jämlikhet som inbegriper att ingen skall diskrimineras på grund av ålder, ursprung, språk, religion, hälsotillstånd, funktionshinder, sexuell läggning eller någon annan högst personlig egenskap. Alla har rätt till lika värde i samhället.

Likabehandling

Likabehandling innebär att alla har rätt till lika behandling oavsett ålder, hudfärg, sexuell läggning eller någon annan personlig egenskap. I ett rättvist samhälle eller i en rättvis förening skall alla ha lika möjligheter att leva och utöva aktiviteter.

Jämställdhet och jämlikhet är värderingar att leva upp till, medan likabehandling hänvisar till en konkret handling, det vill säga hur jämlikheten levs upp till i praktiken.

Om JKG

JKG är en idrottsförening i Jakobstad som erbjuder träning, dans och tävlingsverksamhet för barn, ungdomar och vuxna. JKG har barn gymnastik och barndans, estetisk trupp gymnastik samt dans och olika typer av konditionshöjande och muskelstärkande pass för ungdomar och vuxna. JKG har

idag över 700 medlemmar. JKG är certifierad enligt Tähtiseura-programmet för barn-, ungdoms- och vuxenverksamheten och står för principerna kring Rent Spel. JKG erbjuder ett 40-tal olika grupper för alla åldrar.

Våra kärnvärden är Aktiv, Positiv, Sund och Kunnig. JKG vill verka för en hållbar utveckling av samhället – både när det gäller vårt allmänna välmående och välbefinnande samt i hur vi sköter vår ekonomi och de resurser vi har till vårt förfogande i vår verksamhet. JKG bedriver sin verksamhet främst på svenska, men är en inkluderande förening som välkomnar alla att språkbada med oss.

JKG strävar efter att erbjuda motion och dans till alla oavsett ålder, ursprung, språk, religion, hälsotillstånd, funktionshinder, sexuell läggning eller någon annan högst personlig egenskap.

JKG strävar efter jämställdhet och likabehandling samt efter

- att utesluta osakligt beteende och diskriminering på grund av ålder, ursprung, språk, religion, hälsotillstånd, funktionshinder, sexuell läggning eller någon annan högst personlig egenskap.
- icke diskriminerande rekrytering av ledare, funktionärer och medlemmar
- rättvisa villkor i fråga om alla anställdas löner och arbetsförhållanden
- lika rättigheter för alla medlemmar i sitt idrottsutövande.

Det gör vi genom att:

- identifiera och ingripa i diskriminering, och leva upp till vår antimobbningsplan,
- öka medvetenheten om jämställdhet och likabehandling bland ledare, funktionärer och medlemmar
- aktivt prata om dessa frågor i våra grupper och bland ledare.

Huvudmål 2022–2025

1. Styrelse, ledare och huvudfunktionärer är informerade och införstådda med JKGs plan för Jämställdhet och likabehandling
2. Stärka vi-andan i föreningen bland ledare och medlemmar
3. Utöka antalet medlemmar och ledare från andra språkgrupper än svenska

-
4. Utöka ungas delaktighet i föreningsarbetet och utvecklandet av föreningen

Handlingsplan för förebyggande av mobbning

Presentation - syftet med handlingsplanen

Jakobstads Gymnastikförening r.f. har nolltolerans gällande osakligt beteende och vill verka för en trygg idrottsmiljö för alla.

Vid problem används vår handlingsplan som ingår som en del av våra riktlinjer för barn- och ungdomsverksamhet.

Dokumentet är en konkret handlingsplan att följa i händelse av mobbning, kränkning eller diskriminering i vår förening.

Vi vill att

.

- alla ledare känner till vad mobbning, kränkning och diskriminering är, samt känner till hur de kan använda handlingsplanen om sådant skulle förekomma
- alla barn och ungdomar samt vårdnadshavare känner till vart de vänder sig om mobbning, kränkning eller diskriminering förekommer i föreningen
- alla barn, ungdomar och vuxna i föreningen är medvetna om att mobbning, kränkning och diskriminering är något som vi inte accepterar och något föreningen aktivt jobbar för att motverka.

Såväl ledare, aktiva och vårdnadshavare ska känna sig trygga i att veta hur vi tar tag i eventuella problem. I grupperna jobbar man aktivt med gruppstärkande aktiviteter och gemensamt satsas på att öka deltagarnas, ledarnas och vårdnadshavarnas trivsel.

Vi utvärderar vår verksamhet med en årlig trivselenkät som når såväl ledare, aktiva och vårdnadshavare. Handlingsplanen utvärderas och uppdateras varje år av en av styrelsen utsedd arbetsgrupp.

Tillsammans kan vi främja ett gott klimat

Kom ihåg att reagera på ALLA kränkningar som du ser och hör, både bland de aktiva och bland åskådare. Genom att diskutera, reagera och markera kan alla hjälpas åt att skapa ett gott och stödjande klimat.

Tänk på att du är en förebild. Hur du själv pratar om idrotten och om andra personer och hur du agerar i idrottssammanhang har betydelse för hur barn och ungdomar runt omkring dig agerar.

Definitioner

Vad är mobbning?

Mobbning är ett aggressivt beteende med vilken man gör någon illa fysiskt eller psykiskt och handlingarna är återkommande, avsiktliga och riktar sig mot en försvarslös. Mobbning är inte en engångsföreteelse och ska inte blandas ihop med konflikter. Mobbning är ett gruppfenomen, vilket betyder att mobbning sällan utförs av endast en person, utan det finns ofta flera involverade.

Vad är en konflikt?

En konflikt är enligt Nationalencyklopedin en motsättning som kräver lösning. Det kan vara mellan en grupp eller mellan människor. En konflikt behöver inte betyda mobbning, men kan leda till det.

Vad är diskriminering?

Med diskriminering avses att en person behandlas sämre än någon annan i samma situation utifrån till exempel personens ålder, etniska eller nationella ursprung, språk, religion, övertygelse, hälsotillstånd, funktionsnedsättning, sexuell läggning, kön eller könsidentitet. Diskriminering sker när någon med högre status eller auktoritet missgynnar någon med lägre, t.ex. om en tränare behandlar en idrottare illa utifrån något av ovanstående förhållanden.

Vad är trakasserier?

När kränkningar utifrån någon av diskrimineringsgrunderna sker mellan lagkamrater, träningskamrater eller mellan andra som har samma officiella status eller auktoritet, pratar vi om trakasserier. Vid oönskade sexuella inviter, anspelningar, skämt, insinuationer m.m. pratar man om sexuella trakasserier

Information till ledare

Vi vill att vår verksamhet ska kännas trygg och välkomnande för alla. Genom att synligt och aktivt jobba mot mobbning hoppas vi kunna motverka osakligt beteende och samtidigt tillsammans ha redskap för att upptäcka om någon blir utsatt för att kunna ingripa i ett tidigt skede.

Mål för ledare

- Alla ledare ska vara goda förebilder
- Alla ledare ska veta vad mobbning, kränkning och diskriminering är
- Alla ledare ska veta var de kan hitta handlingsplanen
- Alla ledare förväntas agera utifrån handlingsplanen
- Alla ledare ska känna sig trygga i att be om hjälp från andra i föreningen

Aktiviteter för föreningens förebyggande arbete

- bekanta sig med handlingsplanen för förebyggande av mobbning
- genomgång av spel- och trivselregler i föreningen
- gemensamt överenskommen policy utifrån värdegrund och spelregler
- erbjuds tips på gruppstärkande övningar i samband med träning

Hur vi agerar om någon beter sig illa

Det är inte alltid lätt att upptäcka mobbning och det finns utmaningar. Det kan vara svårt att ingripa, men huvudsaken är att man pratar om det och inte accepterar osakligt beteende. Är du själv osäker, ta kontakt med tutor eller någon i styrelsen så hjälper vi dig.

Material för ledare

- [Trygga relationer – Handbok till tränare](#)

-
- [Du är inte ensam – tjänstens material och nätutbildning om trakasserier inom idrotten](#)
 - [Respekt inom idrott – material](#) för tränings- och tävlingsplatser
 - Olympiska kommitténs [ansvarsfull tränare nätutbildning](#)
 - Snabbguiden [Lov att bry sig, lova att ingripa](#)

Råd till ledare

1. Om du ser något – ingrip genast! Förklara varför beteendet är fel och tala om hur man gör i stället. Om möjligt och vid ett lämpligt tillfälle, prata i enrum med det barn eller den ungdom eller vuxna som mobbat.

2. Om ett barn eller en ungdom/vuxen kommer till dig: lyssna på vad hen har att berätta, vad det upplever och hur det mår.

3. Ta det personen berättar på allvar.

4. Tala öppet med barnet/ungdomen/vuxne om hur du går vidare och varför. Lyssna till önskemål och ta det i beaktande så långt du anser att det är möjligt.

5. Följ åtgärdstrappan som finns i vår handlingsplan mot mobbning. Diskutera med tutorn, en ledarkollega eller styrelsen, så vi kan stödja varandra om du har frågor.

6. Kontakta vårdnadshavarna och berätta vad som har hänt samt informera om hur ni i föreningen agerar. Informera dem om att vi har en handlingsplan mot mobbning och att vi följer den.

7. Prata med den/de som utfört kränkningen om vad du konkret har sett och hört, ju mer konkret desto bättre. Förklara att det inte är acceptabelt och varför. Kontakta vårdnadshavare och berätta vad som hänt, hur ni agerat och kommer att agera framöver.

8. Följ upp situationen, både med den som blivit utsatt och den som har utsatt, för att se om situationen förändras eller fortgår.

Förebyggande

9. Gör förändringar om du ser att någon särskild situation verkar otrygg. Hur kan situationerna göras tryggare? Genomför förändringen och följ upp, blev det bättre? Diskutera med andra ledare, styrelse och vårdnadshavare.

10. Fråga de aktiva om det finns otrygga platser och/eller situationer? Finns det saker de vill förändra? Åtgärda och följ upp.

Allmänna råd hur föreningens ledare agerar vid upptäckta fall av mobbning

- att vara uppmärksam och lyhörd som ledare
- ledaren uppmanas att skriva ner när något hänt, hur ofta och vem som är inblandad.
- samtal genomförs enskilt, gärna två vuxna närvarande, båda parter hörs men enskilt, och man strävar efter principen om tystnadsplikt
- genast ta itu med problem som uppstår

Barn och unga

Målsättningar

- Barn och ungdomar ska vara goda förebilder och respektera allas lika värde
- Barn och ungdomar förväntas agera utifrån föreningens handlingsplan mot mobbning, diskriminering och kränkande behandling
- Barn och ungdomar ska veta vem de ska vända sig till om de upplever eller får kännedom om mobbning, diskriminering eller kränkande behandling
- Barn och ungdomar ska känna sig trygga i att be om hjälp från andra i föreningen

Aktiviteter för föreningens förebyggande arbete

- gör upp gemensamma spelregler i grupperna tillsammans med ledaren
- uppmuntra de aktiva att berätta om de känner sig utsatta
- enkätundersökning om trivsel

- gruppstärkande övningar
- aktiviteter utanför träning
- låta barn och unga vara delaktiga och tycka till och påverka verksamheten

Råd till ett barn som utsätts för mobbning

1. Prata med en vuxen du litar på (det kan till exempel vara din mamma, pappa, en ledare, en förälder till en kompis eller en lärare).
2. Du kan också berätta för en kompis och be att den berättar för någon vuxen, ifall du själv inte vågar eller vill göra det.
3. Berätta gärna också för den vuxna vad du skulle önska att man gjorde åt saken. Ibland kanske den vuxna vet precis vad som behöver göras, men ibland kan man behöva säga till hur man vill att situationen ska hanteras.
4. Om du upplever att den vuxna inte tar dig på allvar så försök ändå att berätta igen, kanske för någon annan, tills du hittar någon som lyssnar.

Kom ihåg!

- Din känsla kan inte vara fel, den ska tas på allvar.
- Du har alltid rätt att må bra och känna dig välkommen i vår förening och i din grupp.
- [Här](#) kan du få stöd via tjänsten "Du är inte ensam"

Vårdnadshavare och andra vuxna i föreningen

Målsättningar

- Vuxna ska vara goda förebilder och respektera allas lika värde
- Vuxna ska ha kännedom om handlingsplanen och dess innehåll.
- Vuxna förväntas agera utifrån föreningens handlingsplan.
- Vuxna ska känna sig trygga i att be om hjälp från andra i föreningen

Aktiviteter för föreningens förebyggande arbete

- ta del av info i form av broschyr eller föräldramöte

-
- information via föreningens hemsida
 - enkätundersökning om trivsel

Råd till vårdnadshavare och andra vuxna i föreningen som upptäcker att ett barn mobbas

1. Lyssna på vad barnet/ungdomen har att berätta, vad det upplever och hur det mår.
2. Ta det barnet/ungdomen berättar på allvar.
3. Tala öppet med barnet/ungdomen om hur du går vidare och varför. Lyssna till barnets/ungdomens önskemål och ta det i beaktande så långt du anser att det är möjligt.
4. Vänd dig till den vuxna som ansvarar för ditt barns aktivitet i föreningen, d.v.s. ledaren och/eller tutorn.
5. Om den som utsatt ditt barn är ledaren, prata direkt med personen i fråga eller, om det är av allvarigare art, kontakta tutorn eller föreningens styrelseordförande.
6. Följ hela tiden upp med barnet/ungdomen och föreningen om situationen förändras eller fortgår.

Förebyggande och uppföljande insatser

7. Försök vara närvarande vid träningar och tävlingar/matcher för att se och höra vad som händer. Föreslå förändringar om du ser att någon särskild situation verkar otrygg. Hur kunde situationerna göras tryggare? Diskutera med andra föräldrar och med ledarna.

Om en ledare eller annan vuxen upptäcker att ett barn eller en ungdom behandlas osakligt av en annan ledare/vuxen

1. Om du ser/hör: tala om för den vuxna vad du sett/hört, hur du ser på det och hur du vill att man agerar i stället
2. Om kränkningen är av allvarigare art eller om beteendet fortgår, kontakta styrelsen. Vårdnadshavarna informeras senast i detta skede.
3. Styrelsen ska fatta beslut om vilka åtgärder som vidtas.
4. Följ aktivt med och agera genast om nya kränkningar sker.

Åtgärdsstrapporna

Barn och ungdomar

Om ett barn uppför sig otrevligt eller osportsligt mot de andra i gruppen och/eller om ett barn mobbar, kränker eller diskriminerar någon annan används handlingsplanen. Beteendet kommer att bearbetas i tre steg

1. Barnets ledare diskuterar beteendet och orsaken till beteendet enskilt med barnet/barnen. Ledaren antecknar vad som hänt, vem som var inblandade och när det skedde, meddelar tutor om situationen och utvärderar om 2 veckor. Ledaren säkerställer att barnet/ungdomen förstår att det negativa beteendet inte accepteras och klargör åtgärdsstrappan och vilket som är nästa steg, Fundera tillsammans med barnet/ungdomen vad hen kan göra för att det negativa beteendet inte ska upprepas/ vad hen kan göra för att förändra situationen till det bättre.

2. Om beteendet fortsätter stämmer ledaren i samarbete med tutorn träff med barnet och vårdnadshavarna där beteendet och orsaken till beteendet diskuteras och en gemensam plan för förändring görs upp. Diskutera tillsammans vad barnet/ungdomen, föräldern och ledaren kan göra för att få en positiv förändring till stånd.

3. Om beteendet fortsätter uppmanas barnets vårdnadshavare att under viss tid närvara vid träning för att få mer inblick i problematiken samt för att kunna vara med och påverka barnet positivt under träning.

Ledare

Om en av föreningens ledare inte följer barn- och ungdomsriktlinjerna och/eller punkterna på sitt arbetsavtal används handlingsplanen. Beteendet kommer att bearbetas i tre steg

1. Tutorn träffar ledaren över ett möte för att diskutera beteendet och ber ledaren reflektera över orsaken till beteendet.

2. Tutorn observerar ledaren under en träning och kommer med feedback gällande beteendet.

3. Ledaren får en skriftlig varning av styrelsen, med uppmaning om att det opassande beteendet behöver avslutas omgående för att ledaren ska få fortsätta sitt ledaruppdrag.

Vårdnadshavare

1. Ledare och tutorn diskuterar beteendet och orsaken till beteendet med vårdnadshavarna muntligt.

2. Om beteendet fortgår skickas en skriftlig varning ut till föräldrarna via mejl. Föräldern ombeds bekräfta att den mottagit varningen.

Kontakt

Vid fall inom föreningens verksamhet kontaktas tutor eller styrelsemedlem. Kontaktuppgifter finns [här](#)

Om man misstänker att ett barn far illa utanför vår verksamhet kontaktas barnskyddet via Österbottens välfärdsområde. Mer info hittas [här](#)

Om en vuxen hör om eller misstänker våld eller sexuella övergrepp gäller barnskydds- och polisanmälan.

Info

Handlingsplanen har utarbetats under 2020-2021 av JKG's styrelse tillsammans med Karin Storbacka, projektledare inom Folkhälsans projekt "Trygga relationer inom idrott"

Vi har jobbat utifrån från dessa styrdokument: föreningens riktlinjer för barn- och ungdomsverksamhet, Folkhälsans Trygga relationer inom idrotts handlingsplanskurs.

Handlingsplanen har uppdaterats 2024.