



## Stockholm Rytmisk Gymnastikförening - Värdegrund

All gymnastikverksamhet för barn och ungdomar ska bedrivas utifrån ett barnrättsperspektiv och följa FN:s barnkonvention. Ett barnrättsperspektiv innebär att, med respekt för barnets åsikter, alltid ha barnets bästa – det vill säga dess välmående, hälsa och positiva utveckling – för ögonen. Att ha ett barnrättsperspektiv inom gymnastiken innebär också att ledare, på alla nivåer, ska sätta barnet i fokus.

Vår värdegrund berör och ska följas av alla i vår förening oavsett vem man är; ledare, gymnast, styrelseledamot eller förälder.

Värdegrunden ska alltid prägla våra handlingar och bygger på värdeorden:

### Glädje

Rörelseglädjen är drivkraften i Stockholm RG. Vi har glädjen att träna och utvecklas oavsett ambitionsnivå och mål för att få ett livslångt intresse. Vi har glädje över den gemenskap som finns inom föreningen och vänskapsband som uppstår för livet.

Gymnastik i Stockholm RG ska vara motiverande och full av glädje och bygga på gymnastens eget behov. Det ska vara roligt att komma till träningen. Vi strävar efter att bli bättre och gläds av varandras framgång (både på tävling och på träning).

### Trygghet

Vi erbjuder träning i en trygg och säker social miljö där vi har en stark gemenskap och hjälper och stöttar varandra. Vi jobbar aktivt för gymnasternas hälsa och välbefinnande. Gymnasten ska känna sig trygg tillsammans med de andra gymnasterna, ledarna och övriga vuxna. Våra ledare är utbildade för sitt uppdrag och har möjlighet till kompetensutveckling. Våra ledare jobbar för god hälsa och välbefinnande hos gymnasterna.

### Utveckling

Vi utgår från barnens egna förmågor, egenskaper och förutsättningar. Alla gymnaster ska få möjlighet att träna och utvecklas oavsett ambitionsnivå. För de gymnaster som vill ska möjlighet att ges att delta i uppvisning utan bedömning och tävling. Vi strävar efter att bli bättre och gläds av varandras framgång (både på tävling och på träning). Vi vill uppmuntra gymnasterna att bredda sin karriär inom rytmisk gymnastik genom att erbjuda utbildning inom ledarskap i föreningen.

### Inspiration

Vi hittar inspiration i träningen, våra insatser och framgångar. Vi inspirerar, uppmuntrar och stödjer varandra. Vi är inspiration och förebilder för andra. Träningen utformas så att gymnasten kan lära sig rytmisk gymnastik och få ett livslångt intresse för idrott.

### Trivselregler

- Bedriva verksamheten utifrån ett barnrättsperspektiv och följa FN:s barnkonvention.
- Alltid använda ett vårdat språk och prata så att alla förstår.
- Alltid följa Stockholm RGs värdegrund.
- Aktivt arbeta mot mobbning, kränkning, utanförskap och diskriminering.
- Alltid följa reglerna som gäller i den lokal jag vistas i.
- Alltid vara en god förebild.

### Kränkande särbehandling



*Mobbning, övergrepp och andra kränkningar gäller alla; ledare, anställda, styrelseledamöter, föräldrar och gymnaster.*

*Övergrep och trakasserier i alla dess former är oacceptabelt och oförenligt med Stockholm RGs värderingar. Precis som Riksidrottsförbundet skriver i sin policy anser vi att alla barn och ungdomar har rätt att idrotta och utvecklas i en trygg miljö och bemötas med respekt. Vår målsättning är att förhindra att någon form av kränkning sker samt att arbeta aktivt för att uppnå detta. Styrelse, anställda, ledare och föräldrar i Stockholm RG har ett gemensamt ansvar för att uppmärksamma eventuella förekomster av kränkande särbehandling samt att säkra att åtgärder vidtas.*

#### **Vi alla motverkar att det händer genom att veta att**

- Det alltid finns minst två vuxna på golvet under varje träning. Finns inte fler ledare på plats kan en annan vuxen uppfylla kravet.
- Vi pratar inte **om** varandra utan **med** varandra. Kommunikation på golvet förs på svenska i största möjliga utsträckning.
- Vi informerar alla nya medlemmar i föreningen om Stockholm RGs värdegrunder
- Vi informerar årligen alla medlemmar om vår värdegrund

#### **Uppförandekod – Ledare**

- Sätta barnens bästa främst i alla lägen och följa FNs barnkonvention.
- Vara lyhörd och uppmärksam på hur gymnasterna mår
- Ge alla gymnaster samma förutsättningar till utveckling oavsett ambitionsnivå och mål
- Hålla utvecklingssamtal och föräldramöten samt utvärdering för kontinuerlig kommunikation
- Arbeta för nolltolerans mot mobbing, kränkning, utanförskap och diskriminering
- Genomföra säker träning genom att ha en välplanerad träning
- Planera aktiviteter som stärker vänskap mellan alla gymnaster och grupper
- Coachar sina gymnaster genom positiv vägledning och konstruktiv kritik
- Ha rätt utbildning och signalera om vidareutbildning behövs
- Agera om du ser att en gymnast inte mår bra eller far illa
- Alltid verka för rent spel och antidoping

#### **Uppförandekod - Gymnast**

- Respektera träningstider och meddela om du är försenad eller uteblir
- Vara ombytt till passande träningskläder och ha håret uppsatt, inga hängande smycken för din säkerhets skull.
- Alltid hälsa/säga hej då när du kommer eller går
- Ha koll på sina saker
- Värdesaker tas med till träningshall eller omklädningsrum på eget ansvar
- Vara en god vän och respektera andra
- Det är gymnasternas ansvar att rulla mattor – inte ledarens
- Prata med ledaren eller annan vuxen om något inte känns bra
- Stanna hemma om du är inte känner dig frisk för att förebygga skador och smittspridning
- Alltid verka för rent spel och antidoping

#### **Uppförandekod – Förälder**

- Stötta sitt barn på barnets villkor
- Respektera och leva efter föreningens regler och uppförandekod
- Hjälpa till kring verksamheten, tex anordna tävling, baka, söka sponsorer etc.
- Vara en god förebild
- Hjälpa till att rulla ut och in mattor i samband med träning
- Inte coacha sitt barn under träning eller tävling



- Inte ifrågasätta domarens bedömning på tävling, strider mot SvGFs uppförandekod. Har förälder frågor tas detta på nästkommande träning med ledare.
- Vid frågor gällande gymnastens träning kontakta i första hand ansvarig ledare. Om ni vid kommunikationen med ledare inte tycker att ni får en bra förklaring/motivering kontaktas föräldrarådet alt. styrelsen.
- Vid synpunkter på verksamheten mm ta kontakt i första hand med styrelsen
- Läs på SvGFs uppförandekod
- Föra dialog med sitt barn om föreningens regler och värdegrund