



HANDLINGSPLAN

GF ÖRNEN

SAMMANFATTNING

Här kan du läsa om hur vi inom GF Örnén arbetar med frågor kring kränkande särbehandling, sexuella övergrepp, droger och hälsa.

Allmän bakgrund

GF Örnens ambition är att bedriva gymnastikverksamhet på ett professionellt vis, där gymnastiken ska vara i centrum och präglas av en hög standard, från barngrupper och breddgrupper till tävlingsgrupper.

Alla barn och ungdomar har rätt att idrotta och utvecklas i en trygg miljö och bemötas med respekt.

Föräldrar ska känna förtroende att lämna sina barn till träningar, tävlingar och läger. Det är ett förtroendeuppdrag att vara ledare hos oss och vi värnar om goda relationer mellan barn, ungdomar och vuxna.

Droger

Föreningens handlingsplaner om droger ska fungera som ett stöd för ledare, gymnaster och föräldrar för att visa GF Örnens förhållningssätt till alkohol och droger.

Att föreningens handlingsplaner följs är alla medlemmars ansvar. Det är viktigt att vi hjälper hen som håller på att utveckla någon form av missbruk och att vi är öppna om vad som står i vår handlingsplan angående missbruket.

Område:

- Tobak
- Alkohol
- Narkotika
- Dopingpreparat

Tobak och alkohol

I GF Örnen gäller att gymnaster och ledare under 18 år inte använder tobak eller alkohol i verksamheten. För gymnaster, ledare och övriga medlemmar som är över 18 år får tobak eller alkoholhaltiga drycker inte förekomma på träningslokalens område. Det är inte heller tillåtet att dricka alkohol, uppträda berusat eller använda tobak i föreningens profilkläder. Föräldrar uppmanas att inte röka på träningslokalens område.

Tobak eller alkohol får inte förkomma bland gymnaster/ledare/funktionärer under träningar, läger, utbildningar, tävlingar eller uppvisning. Det är inte tillåtet att komma påverkad eller bakfull till dessa arrangemang. Vid medlemsfester gäller 18- årsgräns för intag av alkohol.

Handlingsplan om reglerna inte följs:

Gymnast

Huvudledare tillsammans med verksamhetsledare samtalar med gymnasten och föräldrakontakt om gymnasten är under 18 år.

Ledare

Styrelsemedlem och verksamhetsledare samtalar med berörd ledare. Vid misstanke om alkoholproblem förmedlas i första hand kontakt med anhörig person och i andra hand sjukvård och anonyma alkoholister. Vid upprepning av missbruket stängs man av från träning och tränaruppdrag. Styrelsen fattar beslut om ledaren får komma tillbaka eller ej.

Doping och narkotika

Vi tillåter inte att gymnaster eller ledare använder narkotiska eller prestationshöjande medel. Dispens måste sökas vid användning av dopingklassade läkemedel. Användaren av läkemedlet är själv ansvarig för att kontrollera om läkemedlet är klassas som dopingmedel, vid tävling behövs intyg. Det är föräldrarnas ansvar att meddela ledaren om barnet tar dopingklassad läkemedel.

Handlingsplan om reglerna inte följs

Huvudledaren och verksamhetsledare samtalar med gymnasten och tar föräldrakontakt om gymnasten är under 18 år.

Gymnasten stängs av från tävlingar.

Alla ledare ska vara bekanta med handlingsplanen för droger.

Sexuella övergrepp

GF Örnén följer Riksidrottsförbundet handlingsplan mot sexuella övergrepp som inriktar sig mest på skyddet av barn och ungdomar upp till 18 år.

Definition

Sexuella övergrepp är alla sexuella handlingar som görs mot någon, inför någon eller som en person får någon annan att göra, mot hens vilja.

Vad du som känner dig utsatt ska göra:

- Markera att beteendet är oönskat genom att säga ifrån, alternativt be någon annan säga ifrån.
- Sök stöd hos någon (gärna en vuxen) som du känner förtroende för.
- Spara eventuella sms, mejl eller annat liknande och visa för någon du har förtroende för.
- Om det inte hjälper att säga ifrån eller ifall man inte vågar säga ifrån så meddela styrelse eller verksamhetsledare.

Sexuella övergrepp är oförenligt med GF Örnéns värderingar och innebär uteslutning ur föreningen.

Mobbning och kränkande behandling

Definitioner

Diskrimineringsgrunder

Kön, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, sexuell läggning och funktionshinder.

Diskriminering

När barn/ungdomar/vuxna missgynnas genom särbehandling på grund av ovan nämnda grunder. Även när barn/ungdomar/vuxna missgynnas genom att till synes neutrala ordningsregler med mera tillämpas så att de får en diskriminerande effekt.

Trakasserier

Upptäddande som kränker en individs värdighet och har ett samband med ovan nämnda grunder.

Kränkande behandling

Upptäddande som utan att vara trakasserier kränker en människas värdighet. Kränkande behandling kan vara subjektiv, det är inte handlingen i sig som är kränkande utan hur personen upplever den. Kränkningar är ett uttryck för makt och förtryck och kan utföras av en eller flera personer vid ett eller flera tillfällen. Kränkningar kan vara fysiska, verbala, psykosociala eller i text och bild.

Mobbning är

När en person blir utsatt för negativa handlingar upprepade gånger från en eller fler personer.

Förebyggande åtgärder

GF Örnen förebygger mobbning genom att diskutera mobbning på ledarmöten, där ledare och styrelse uppmanas att vara observanta på mobbningstendenser.

- Alla medlemmar i GF Örnen ska känna sig trygga och känna gemenskap när de tränar.
- GF Örnen tar avstånd från och arbetar för att undvika att medlemmarna utsätts för mobbning, kränkande behandling, våld, diskriminering och trakasserier när de deltar i förningens aktiviteter.
- Ledare och gymnaster ska kunna ta tillvara på människors olikheter och använda den styrka och de möjligheter till förnyelse detta kan ge.

Vad du som känner dig utsatt ska göra:

- Markera att beteendet är oönskat genom att säga ifrån, alternativt be någon annan säga ifrån
- Sök stöd hos någon, gärna en vuxen, som du känner förtroende för.
- Spara eventuella sms, mejl eller liknande och visa för någon du har förtroende för.
- Om det inte hjälper att säga ifrån eller du inte vågar göra det, så meddela verksamhetsledare eller styrelsen.

Hälsa

Ätstörningar/självskadebeteende

Förebyggande åtgärder

GF Örnen förebygger ätstörningar genom att diskutera och synliggöra detta på våra ledarmöten, där ledare och styrelse uppmanas att vara observanta på eventuella tecken som gymnasten kan uppvisa.

Varningstecken på ätstörning

- Sänkt prestationsivå, utebliven respons på träning.
- Viktnedgång, viktsvängningar.
- Humörsvängningar, irritabilitet, nedstämdhet.
- Ökad förekomst av infektioner och sjukdomar.
- Ökad förekomst av överbelastningsskador, stressfrakturer.
- Försenad mens-efter 16 årsålder.

Tränarens ansvar

- Betona vikten av att få i sig tillräckligt och att äta allsidigt.
- Tillämpa nolltolerans på kommentarer och prat om kroppsmissnöje och vikt.
- Tränaren behöver föregå med gott exempel.

Vad du som gymnast kan göra.

- Prata med en vuxen du känner förtroende för.