

LEDARPÄRM





Välkommen till Uppsalas äldsta gymnastikförening, som grundades 1914 då Gustav V var kung i vårt land.

UGF lyder under

- RF (Riksidrottsförbundet)
- SVGF (Svenska Gymnastikförbundet)
- Gymnastikförbundet Uppsvenska
- RF SISU-Uppland

Kansli

Kommunikation och information sker i första hand via mail samt på de ledarträffar vi har. På Kansliet ansvarar Annette Svensson för de administrativa uppgifterna.

Telefontider: måndag-torsdag 07.30 - 09.30 och 10.00 - 12.00

Expeditionstider: måndag - torsdag 08.00-12.00

Ring gärna innan så att du vet att Annette finns där.

Postadress: Uppsala Gymnastikförening
Idrottsgatan 2
753 33 UPPSALA

Mejladress: annette.svensson@uppsalagf.se

Telefon: 018-21 93 83, 070-787 33 83

PS. Ni når Annette Svensson på Kansliet vid akuta situationer via SMS till: 070-720 16 89

UGF's hemsida: www.uppsalagf.se

UGF har även en egen Facebookgrupp: [Uppsala Gymnastikförening](#),
Välkommen att bli medlem.

Försäkringar/licenser

Alla aktiva medlemmar som betalt terminsavgift är olycksfallsförsäkrade. Vid olycksfall kontakta föräldrar/anhöriga och kansli. Lämna aldrig någon i gruppen ensam.

Ledaransvar

I vår förening vill vi att alla ska trivas. Vi har alla åldrar och kategorier på medlemmar och det vill vi värna om.

UGF'S värdegrund:

- **Glädje och Gemenskap**
- **Trygghet och Utveckling**
- **Respekt**

Alla ska kunna delta efter sina förutsättningar, och ha **ROLIGT!**

Vi ledare vill locka fram den energi och de möjligheter som finns hos varje deltagare så att alla går från träningen med en god självkänsla och ett starkt självförtroende.

Att vara ledare är att finnas till hands, vägleda och stötta. Ge beröm ofta och gå från det lätta till det svåra. Lär ut genom att visa och ge positiv kritik. Skapa en trygg atmosfär och tolerera aldrig mobbning eller andra tråkningar.

Du som ledare måste föregå med gott exempel och vara lyhörd för hur andra tänker och känner. Behandla andra som du vill att andra ska behandla dig. Vänd dig gärna till någon annan ledare när du kör fast. Du som är ledare för barn tänk på att: **Barn gör inte som du säger, barn gör som du gör.**

Som ledare ska du:

- Innan start skriva på ett ledarkontrakt.
- Alla som fyllt 15 år skall kunna visa upp ett giltigt utdrag ur belastningsregistret till kansliet. Detta skall du uppdatera i januari varje år. Det gäller för alla om det finns barn och ungdomar i lokalen. Begär ett utdrag ur belastningsregistret varje år här: <https://polisen.se/tjanster-tillstand/belastningsregistret/ovrigt-arbete-och-kontakt-med-barn/>
- På ledarträffarna planerar alla ledare för verksamheten i sina grupper. Planeringen ska bl.a. innefatta: träningsplanering/upplägg såsom start och stopp, ev. uppehåll under terminen, kommande tävlingar, KM, uppvisning samt vilka som bör gå utbildningar under året. Detta är viktigt för er och det underlättar arbetet med administration på kansliet, budget m.m.
- Månadsrapporter fylls i för varje **MÅNAD**. Månadsrapporterna lämnas in tillsammans med arvodesräkningen före den 15:e juni samt före den 15:e december, för utbetalning vid varje terminsslut. Blanketter finns att hämta på hemsidan.

Inför varje träningspass:

- Alltid vara ombytt i din ledartröja, gymnastikkläder/overall.
- Vara i god tid på plats, minst 10 minuter innan träningspasset börjar.
- Mobiltelefonen används som musikkälla eller tidtagarur.
- Ringa till huvudledaren, om du får förhinder i så god tid som möjligt. Det är i första hand ditt ansvar som ledare att ordna en vikarie. **Kontakta kansliet för att få en vikarielista.**
- Huvudledaren tar kontakt med kansliet för att fylla upp sin grupp när förändringar sker under terminen.
- Ledarpärm och deltagarlista med aktuella telefonnummer behövs till varje pass, om olyckan skulle vara framme.
- Kommunen har nöt- och mandelförbud i alla kommunala lokaler. Olika regler gäller för UGF:s lokaler. Det är viktigt att du tar reda på vad som gäller där du har ditt pass.



UGF ser gärna att du utbildar dig för att bli en bättre ledare i föreningen. UGF står självklart för utbildningskostnaden. Ta kontakt med kansliet för info om vad som gäller.

Aktivitetsstöd

Aktivitetsstödet är en mycket stor del av vår inkomst till föreningen.

Du som huvudledare har ansvaret att rapportera in dag, vecka eller månad det som passar bäst för dig bara det är klart när terminen är slut.

För att kunna redovisa behöver du ladda ner appen IDROTTONLINE.

Du får ett lösenord via SMS.

Behöver du hjälp kontakta kansliet.

Policy kring sociala medier

Du är mycket välkommen att använda UGF's officiella konton på sociala medier.

Tänk på att när du använder dessa konton är **DU** en representant med ett stort ansvar.

Instagram:

- @uppsalagf
- @uppsalagf_trampoline
- @uppsalagf_mag
- @uppsalagf_vuxen
- @uppsalagf_gymmix

Facebooksida:

- [Uppsala Gymnastikförening](#)

Facebookgrupper:

- [Uppsala Gymnastikförening](#)
- [UGF ledare](#)
- [UGF vuxengruppen](#)
- [UGF trampolin](#)



Handlingsplan vid olycka för ledare:

Åtgärdsplan för akuta insatser

En eller två av de personerna med mest erfarenhet tar hand om den skadade.

Lämna INTE personen ensam.

Utse en person som tar hand om övriga i gruppen.

Vid behov kontakta anhöriga.

Vid behov larma SOS Alarm 112

Uppge följande:

- Ditt namn och telefonnummer
- Vad har hänt?
- Var har det hänt?
- Antal skadade personer?
- När hände det

Se till att det är enkelt för räddningstjänsten att komma fram till olycksplatsen.

Se till att någon möter och visar vägen för räddningspersonal.

Se till att någon följer den drabbade vid eventuell transport till akutmottagning .

Kontakta någon i krisgruppen, se telefonlista nedan.

All kontakt med massmedia sköts av en person från krisgruppen.

Ledare går inte ut med någon som helst information.

Hänvisa alltid till räddningschefen på olycksplatsen vad gäller räddningsarbetet och fakta kring själva olyckan.

Kontakta någon i krisgruppen, se telefonlista ovan.

Ta kontakt och informera kansliet samt se till att skadeanmälan blir gjord.

Konkreta råd när du hjälper en människa i kris

"Håll i. Håll om. Håll ut."

Det är viktigt att ta hand om personer som hamnat i kris genom att vara närvarande, ge värme och vätska och inte stressa. Låt var och en ta kontakt med familjemedlemmar eller annan närstående. Låt ingen gå direkt hem. Låt gärna bli kommentarer som "Du kommer snart över det". Respektera smärtan och sorgen. Var inte rädd för gråt. Erbjud gärna praktisk hjälp. Var inte rädd att säga fel saker. Du behöver inte säga så mycket. Lyssna är ofta bättre än att tala. Visa att du finns men låt den som sörjer bestämma hur er kontakt ska vara. Kom ihåg att det är vanligt att en person som befinner sig i kris isolerar sig. Erbjud dig att ställa upp och lyssna om du känner att du vill. Flera gånger. Hör av dig då och då och fråga hur det är. Förebyggande arbete för att undvika olyckor Se till att anhöriglista på samtliga medlemmar i föreningen finns. Om ni åker iväg på resa, meddela kansliet via mail eller sms vilka som åker i vilka bilar. Sjukvårdsväskan skall finnas tillhands. Medtag ledarpärm, inklusive anhöriglista på varje träning.

Krishantering i Uppsala Gymnastikförening

Vid olyckor och andra större svåra händelser finns resurser i samhället som hanterar den krissituation som uppstår. Uppsala kommun har särskilda grupper för psykiskt och socialt omhändertagande = POSOM. Posom-grupperna kallas in vid olyckor eller trauman på plats där människor behöver stöd och har ersatt de krisgrupper som tidigare fanns. Det är Uppsala brandförsvaret eller polis som begär hjälp av Posom*.

Det är viktigt att också Uppsala Gymnastikförening (UGF), som är en förening som samlar många barn och unga i Uppsala, har någon slags beredskap om det skulle inträffa en allvarlig händelse eller kris. Därför finns det i föreningen en krisgrupp. Krisgruppens uppgift är dels att tillhandahålla en handlingsplan så att ledare vet vad som skall göras vid händelse av kris, dels att leda arbetet vid kris. Viktigt är också ett förebyggande arbete så att beredskapen finns vid en krissituation, att upprätta telefonlistor så att man lätt kan få tag på alla berörda vid en krissituation samt ge rätt information.

Mål och handlingsplan för krisgruppen:

Mål för krisgruppen

- Att ge ledare och medlemmar i Uppsala Gymnastikförening råd och stöd vid allvarlig olycka eller annat trauma i klubbens regi eller omedelbara närhet.
- Att ha beredskap för större olycka i klubbens regi genom att följa en plan vid kris; "handlingsplan för krisgruppen".
- Att handha en "handlingsplan för ledare" att ha med sig vid träningar, tävlingar, utbildningar och resor i samband med detta och som kan vara till stöd vid ex. olyckor.
- Säkerställa att samtliga ledare har kunskap i första hjälpen och HLR.

Vad är en kris?

- Skada i samband med verksamhet
- Skada i samband med resa till och från aktivitet
- Medlem försvinner under aktivitet
- Medlem, föräldrar eller ledare utsätts för allvarlig händelse
- En medlem/ledare omkommer

Med krisstöd menas det omedelbara omhändertagandet av en person i kris samt eventuella efterföljande professionella insatser.

SOS Alarm	112	
Ambulans ej brådskande	018-33 12 31	
Polis, ej brådskande	018-114 14	
POSOM	11414	
Krisgrupp		
Peter Wessén	070-5093446	Krisgruppsansvarig
Eva Cederholm	070-3014983	Barn & Ungdom
Annette Svensson	070-7201689	Gymmix
Sebastian Jansson	0707-327383	MAG
Eva Cederholm	070-3014983	Trampolin

Uppsala Gymnastikförenings policy avseende mobbning, sexuella trakasserier, övergrepp och andra kränkningar mot våra medlemmar, och i synnerhet våra barn och ungdomar

Denna policy är framtagen med syftet att främja den värdegrund som Uppsala Gymnastikförening står för.

Föreningen och dess medlemmar verkar för gemensamma värdegrunder vägleda av att:

Uppsala Gymnastikförening ska skapa en verksamhet där medlemmen och ledaren växer och utvecklas som människa och som gymnast/ledare oavsett ålder.

Vårt mål är att erbjuda lättillgänglig och rolig träning för alla, oavsett ålder och tidigare erfarenhet av gymnastik.

Vi står för:

Glädje och gemenskap: I vår förening har vi roligt tillsammans och stödjer och uppmuntrar varandra.

Trygghet och utveckling: Vi strävar efter att alla ska bli sedda, stärkta och bekräftade och utvecklas utifrån sina egna förutsättningar i en trygg och säker miljö.

Respekt: Vi lyssnar på varandras åsikter och vi accepterar varandras olikheter.

Uppsala Gymnastikförening är en attraktiv gymnastikförening med ett stort antal barn och ungdomar som deltar i verksamheten. Det är varje medlems ansvar att tillse att de barn och ungdomar som är aktiva i föreningen har möjlighet att idrotta och utvecklas i en trygg och säker social miljö där man visar respekt för varandra. Därför inriktar sig den här policyn särskilt på skyddet av barn och ungdomar i vår verksamhet, gymnaster såväl som unga ledare.

Uppsala Gymnastikförenings policy omfattar styrelsens, anställdas, ledare samt föreningsmedlemmars förväntade agerande vid förekomst av kränkande handlingar såsom mobbning, sexuella trakasserier, övergrepp eller andra kränkningar mot barn och ungdomar. Till grund står Riksidrottsförbundets policy mot sexuella övergrepp inom idrotten samt dess vägledning. Föreningen skall också verka för att stötta och skydda barnen vid andra händelser – se Appendix 1.

Vår syn på kränkningar mot barn och ungdomar i vår förening

Mobbning är en kränkande särbehandling där en eller flera personer utsätts för systematiska trakasserier inom en social grupp. Det kan handla om allt från öppen mobbning i form av gliringar från kamrater och ledare i gruppen till dolt "skitsnack" bakom ryggen eller utfrysning.

Ett övergrepp är alla handlingar – med sexuella anspelningar eller annan kränkande anspelning – som görs mot någon, inför någon eller som en person får någon annan att göra, mot den utsatta personens vilja.

Ett barn som känner sig utsatt eller upplever att han eller hon blivit kränkt skall alltid känna att det finns en trygg vuxenvärld att vända sig till i föreningen.

Vuxna – ledare, föräldrar och anställda – i Uppsala Gymnastikförening har ett gemensamt ansvar för att uppmärksamma eventuella förekomster av mobbning och kränkningar och säkra att åtgärder vidtas.

Ledarskap i Uppsala Gymnastikförenings barn- och ungdomsverksamhet

Utformningen av Uppsala Gymnastikförenings barn- och ungdomsverksamhet bygger på samarbete mellan ledare, föräldrar, styrelse och kansli. Det är ledarnas, styrelsens och kansliet gemensamma ansvar att skapa en öppen och transparent miljö där barn och ungdomar känner förtroende för sina ledare och törs berätta om eventuella problem eller obehagliga situationer.

Föreningens organisation med anställd personal finns till stöd för ledarna, aktiva och föräldrar vid behov. Samarbetet och teamkänsla är nyckelord i föreningen.

Utbildning av ledare och information till föräldrar

Alla barn- och ungdomsledare i Uppsala Gymnastikförening ska introduceras och utbildas när det gäller föreningens värdegrund och syn på den enskilde individen. Alla våra ledare ska alltid genomgå och godkännas i den obligatoriska utbildning som är tillämplig för den verksamhet de ska leda. Dessa utbildningar drivs i Svenska Gymnastikförbundet regi.

Vad gör vi vid misstanke? Hur agerar vi när det händer?

Att ta barn och ungdomars berättelser och signaler på allvar är en viktig utgångspunkt så att mobbing och övergrepp kan upptäckas tidigt. En viktig roll som den vuxne har är att se de enskilda individerna bland barn och ungdomar som är aktiva i vår förening. Alla medlemmar, framförallt ledare, ska värna om goda relationer mellan barn, ungdomar och vuxna.

När föreningen fått kännedom om att mobbing eller någon form av kränkning förekommit gäller följande:

- Alla anmälningar tas på allvar och utreds
- Styrelsen utser en representant från föreningen som leder arbetet med att utreda det som inträffat
- Att skydda det utsatta barnet är föreningens primära uppgift och tillse att denne får det stöd som behövs
- Den utsattes berättelse och upplevelse är avgörande, dock ska alltid båda sidors berättelse höras samt att annan relevant information skall inhämtas
- Föreningens representanter gör, tillsammans med styrelsen, en bedömning av vilka åtgärder som bör vidtas under den tid utredningen pågår
- Ett snabbt agerande från föreningens sida är av vikt
- Bedöms händelserna vara av brottslig karaktär görs en polisanmälan omedelbart samt vid behov även en anmälan till sociala myndigheter.

Åtgärder

När kränkning, övergrepp eller mobbing förekommer är det styrelsens ansvar att bedöma vilka åtgärder som skall vidtas. Dessa kan givetvis variera beroende på vad som inträffat. En öppen och ärlig dialog med de inblandade är centralt. Det är viktigt att poängtera att ledarna har ett förtroendeuppdrag som kan dras in vid missbruk av en förtroendeställning. Uppsala Gymnastikförenings styrelse har rätt att omedelbart vidta åtgärder som exempelvis:

- Timeout för den misstänkta förövaren under pågående utredning
- Utfärda en reprimand
- Suspendering från barn- och ungdomsverksamheten
- Uteslutning ur föreningen

Uppsala 2022-01-09

Styrelsen i Uppsala Gymnastikförening

Genom Ordförande:

Elisabet Mörnborg

Appendix 1: Handlingsplan för Uppsala Gymnastikförenings stöd/krisgrupp

Stödgrupp ska inför varje verksamhetsår sammansättas. Denna bör helst bestå av representanter från alla grenar inom föreningen. Stödgruppen ska arbeta tillsammans med styrelse och kansli. Vi följer Svenska Gymnastikförbundets policy vad gäller agerande vid krissituationer och sjukdomstillstånd. Stödgruppens informationsuppgifter ska varje år delges alla ledare.

Syfte

Stödgruppen ska vara stöd till tränare, gymnaster eller andra i olika situationer som rör gymnaster, föräldrar eller tränaren själv.

Stödgruppen kan

- Vara ett stöd i akuta krissituationer, t.ex. om någon skadat sig.
- Vara ett långsiktigt stöd om man misstänker eller vet att en gymnast inte mår bra.
- Vara ett stöd för tränaren i olika situationer som kan uppstå, t.ex. i kontakten med gymnastens föräldrar eller liknande.

Åtgärdsplan vid akuta situationer

I det akuta skedet tar tränaren hand om gymnasten, kontaktar sjukvård mm. Så snart som möjligt kontaktas stödgruppen. Om behov finns försöker någon i stödgruppen direkt komma och ta hand om övriga i gruppen på plats. Stödgruppen sammankallar sedan den aktuella gruppen till informationsmöte då man berättar vad som hänt. Detta bör ske så snart som möjligt men helst innan nästa träning. Obligatorisk närvaro för gymnasterna och önskvärd närvaro för föräldrar.

Syfte med denna sammankomst är att;

- Informera om vad som hänt – fakta – förhindra ryktesspridning
- Lugna gruppen
- I förekommande fall påminna om hur man förebygger olyckor
- Räta ut frågetecken
- Ge tillfälle att ventilera det som hänt
- Lämna telefonnummer till gymnasterna som också kan kontakta stödgruppen om de känner ett behov att senare prata om det som hänt

Innan möten kontaktas den skadades föräldrar så att man tillsammans kommer överens om vad man ska berätta för gruppen. Stödgruppen kontaktar också vid behov andra föreningar för att informera om det som hänt.

Åtgärdsplan Andra situationer av ej akut karaktär

Ledarna, gymnasterna, föräldrar eller andra ska kunna kontakta stödgruppen för att få råd om hur man kan gå vidare om man ex misstänker att en gymnast inte mår bra, är sjuk, skadad eller annat. Utifrån situationen tar stödgruppen fram en åtgärdsplan för det specifika fallet. Stödgruppen förbinder sig att inte föra känslig information vidare.

Stödgrupp, ledare, styrelse och kansli skall alltid ta hänsyn till gymnastens bästa och agera utifrån detta!