

Ledarhandbok för GF Hoi Polloi

1. Inledning

Ledarhandboken för GF Hoi Polloi är framtagen för att ge dig som ledare trygghet, vägledning och stöd i ditt uppdrag. Vi vill skapa en förening där alla känner sig välkomna, respekterade och trygga – både gymnaster, ledare och föräldrar. Handboken beskriver våra policys, rutiner och värderingar, samt vem du kan kontakta vid behov.

Värdegrund

All verksamhet inom GF Hoi Polloi ska utformas utifrån barnkonventionen och grundläggande demokratiska värderingar. Vi vill att alla, oavsett nationalitet, religion, ålder, kön, sexuell läggning, samhällsgrupp samt fysiska och psykiska förutsättningar ska kunna vara med i föreningen.

2. Trygg idrott

Hos oss ska alla känna sig trygga. Vi har nolltolerans mot mobbning, trakasserier och kränkande behandling. Vi vill att alla ledare är goda förebilder och aktivt bidrar till en positiv miljö där gymnaster kan växa och utvecklas. All verksamhet inom Hoi Polloi ska utformas utifrån barnkonventionen och grundläggande demokratiska värderingar.

Vi tror att om ledare inom GF Hoi Polloi behandlar alla gymnasterna utifrån deras förutsättningar och vet hur de ska agera i situationer av diskriminering, trakasserier eller kränkande behandling kommer det i sin tur påverka gymnasterna på ett positivt sätt. Det är alla inom en förening som skapar en inkluderande och trygg miljö, men som vuxen har man alltid ett större ansvar att agera som förebild för gymnasterna.

3. Policyområden och lika behandlingsplan

Syftet med policy och likabehandlingsplan är att främja människans lika rättigheter och motverka all kränkande behandling och mobbning. En viktig utgångspunkt är att den enskilda individens upplevelse av kränkning eller mobbning alltid måste tas på allvar.

3.1 Mobbning & kränkande behandling

Mobbning och kränkande behandling accepteras aldrig i vår förening. Vi strävar efter en miljö där alla känner gemenskap och respekt.

Definition av diskriminering och annan kränkande behandling:

I lagen finns sju diskrimineringsgrunder: Kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller trosuppfattning, funktionshinder, sexuell läggning eller ålder. Lagen innebär också att barn/vuxna inte får utsättas för annan kränkande behandling. Som exempel på annan kränkande behandling kan nämnas mobbning.

Gemensamt för all diskriminering och annan kränkande behandling är att någon/några kränker principen om alla människors lika värde.

Diskriminering och annan kränkande behandling kan vara;

- fysiska (slag, knuffar, sparkar fasthållning, oaktsamhet med andras ägodelar, suckar, miner och gester)
- verbala (förolämpningar, fula ord, könsord, svordomar, hot)
- psykosociala (miner, suckar, skratt, utfrysning, ryktesspridning, nonchalans mot gemensamma regler)
- text- eller genom bilder (sms, mms, inlägg på sociala medier)

Mobbning innebär att den som är utsatt är i underläge och känner sig kränkt. Spontant bråk mellan barn är inte mobbning.

Om du som ledare ser eller misstänker mobbning eller kränkande beteende ska du alltid agera:

- Prata med de inblandade.
- Dokumentera händelsen.
- Kontakta gymnast- eller ledarrepresentanten.
- Informera alltid vårdnadshavare om barnen är 10 år och yngre. Är barnen 11 år och äldre så kontaktas vårdnadshavare vid större incidenter av allvarligare karaktär. Vid situationer där det upplevs att, endast prata med de inblandade, inte är tillräckligt.

3.2 Ätstörningar & hälsa

Vi vill främja en sund inställning till mat, kropp och träning. Ätstörningar är allvarliga och kan drabba vem som helst. Som ledare behöver du vara uppmärksam på varningssignaler:

- Gymnasten har extremt fokus på kost och vikt.
- Gymnasten har förändrats med synlig viktnedgång eller viktuppgång.
- Gymnasten uppvisar ofta tecken på trötthet, yrsel eller återkommande skador.
- Gymnasten har sällan med sig mellanmål eller äter sällan upp medtaget mellanmål.

Om du misstänker att en gymnast mår dåligt:

- Prata med gymnasten på ett empatiskt och respektfullt sätt.
- Kontakta gymnast- eller ledarrepresentanten.
- Informera alltid vårdnadshavare.
- Vid behov hänvisa till professionell hjälp (<https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/psykiska-sjukdomar-och-besvar/atstorningar/atstorningar/> samt [Energibrist och ätstörning | Svenska Gymnastikförbundet](#))

3.3 Konflikthantering

Konflikter kan uppstå i alla grupper. Som ledare är det viktigt att ta tag i situationer tidigt.

- Lyssna på båda parter.
- Var neutral och saklig.
- Försök hitta en gemensam lösning.

- Om konflikten inte löses, kontakta ledarrepresentanten.
- Dokumentera alltid större konflikter.

3.4 Alkohol, droger & doping

Vi har nolltolerans mot alkohol, droger och doping i samband med föreningens verksamhet. Det gäller både gymnaster, ledare och föräldrar i anslutning till träning, tävling och läger.

3.5 Sociala medier & kommunikation

Vi vill att sociala medier används på ett sätt som stärker gemenskapen och visar en positiv bild av vår verksamhet. Ledare ska alltid tänka på:

- Att aldrig publicera bilder eller filmer utan samtycke. Vid anmälan till föreningen fyller man i sitt samtycke och det är viktigt att se efter i SportAdmin om gymnasterna på film/foto-materialet har givit sitt samtycke. Det räcker inte att bara fråga gymnasterna, utan dubbelkolla även i SportAdmin att samtycke givits. Det finns även en grupp som heter "Ej bilder på sociala medier" där de gymnaster som ej givit sitt samtycke finns samlade.
- Att kommunikation med aktiva sker med respekt och professionalitet.
- Att vi representerar föreningen även online.

4. Roller och ansvar

I vår förening hjälps vi åt och alla roller är viktiga:

- Huvudledare: ansvarar för planering och genomförande av träning.
- Assisterande ledare: stöttar huvudledare och gymnaster.
- Lagföräldrar: hjälper till med praktiska frågor kring gruppen.
- Gymnast- och ledarrepresentant 2025/26: Frida Nordström mobil:070-414 71 36, mail: frida.nordstroem@gmail.com

5. Rutiner & riktlinjer

Vid akuta situationer är det viktigt att ledare agerar lugnt och tydligt. Kontakta alltid vårdnadshavare och vid behov larma 112. I Engelbrektshallen har vi förbandslådor i vårt förråd. Det är viktigt att alla hjälps åt att meddela huvudtränare när material tar slut, så att hen kan fylla på tex plåster, lindor, ispack mm. Alla händelser av allvarligare karaktär ska även rapporteras till gymnast- och ledarrepresentanten.

6. Praktiska bilagor

I slutet av handboken finns mallar och kontaktlistor som kan underlätta i ditt ledarskap:

- Krisplan & checklista vid akuta situationer.
- Incidentrapport-mall.
- Kontaktlista till stödorganisationer.

Bilaga 1: Krisplan & Checklista

Vid en akut situation (olycka, skada, brand eller annan kris) ska följande steg följas:

1. Behåll lugnet.
2. Larma 112 om situationen kräver det (ambulans, brand, polis: 114 14 vid icke-akuta ärenden).
3. Ge första hjälpen om du har kunskap.
4. Kontakta vårdnadshavare.
5. Informera huvudledare eller ledarrepresentant.
6. Dokumentera händelsen i en incidentrapport.
7. Efterarbete situationen med gruppen vid behov.

Bilaga 2: Incidentrapport

Vid olyckor, konflikter eller andra händelser som behöver dokumenteras kan man använda sin telefon och i anteckningar notera följande:

1. Datum & tid
2. Plats för händelsen
3. Inblandade personer
4. Beskrivning av händelsen
5. Åtgärder som vidtagits och av vem
6. Ansvarig ledare

Bilaga 3: Lika behandlingsplan vid diskriminering

Det är den utsattes upplevelser och syn på vad som hänt som ska ligga till grund för hur man hanterar situationen.

- Mobbingssituationer ges högsta prioritet

- Ledare tar direkt enskilt samtal med den/de som utsatts – därefter med den/de som utsatt

- Föräldrar till inblandade minderåriga informeras om att föreningen inte tolererar någon form av trakasserier/kränkningar.

- Om trakasserier/kränkningar inte genast upphör kallas föräldrarna till minderåriga till samtal. Dessa samtal och beslut dokumenteras.

- Uppföljning av händelserna bör ske efter en tid med den/de utsatta. Om inte trakasserier/kränkningar upphör informeras styrelsen för vidare beslut.

- Samtliga aktiva i föreningen skall informeras om likabehandlingsplanen och ha kännedom om dess innehåll.

- Disciplinära åtgärder som vidtas är föräldrars närvaro under 2v på samtliga träningar och som sista åtgärd är avstängning från träning och uteslutning från förening.

Ansvar

Aktiv, tränare, ledare eller förälder som upptäcker avvikelse i förhållande till policyn ska informera ordföranden om avvikelser.

Ingen av föreningens gymnaster eller ledare (vuxna som ungdomsledare) får bruka alkohol, narkotika eller dopingpreparat i verksamheten.

Vid upptäckt ska följande åtgärder vidtas:

- Enskilt samtal, minnesanteckningar upprättas och undertecknas.
- Direkt avstängning av samtliga uppdrag inom föreningen kan beslutas.
- Anmälan till sociala myndigheter efter överenskommelse med Polismyndigheten.
- Barnombudsman - Barnombudsmannen - Stockholms stad (start.stockholm)
- Kontakta Polismyndigheten.