



Tyresögymnastikens Ledarhandbok

Uppdaterad av: Sofie Trygg, Robert Trygg 2022-01-06

Fastställd av SK: 2022-01-24

Inledning

Tyresögymnastikens ledarhandbok ska underlätta för våra ledare genom att tydliggöra föreningens förväntningar och ge praktisk handledning i ledarrollen. Sportkommittén ansvarar för ledarhandboken och tar gärna emot synpunkter på innehållet.

Innehåll

Tyresögymnastikens verksamhet, organisation, anställda	2
TG Styrande dokument	5
Att vara ledare i Tyresögymnastiken	6
Trygg och säker idrott	8
Våra ledarroller	9
Förväntningar på alla ledare	9
Instruktion för gruppansvariga	10
Instruktion för blockansvariga	10
Träningsplanering - under revidering	11
Utbildningar	12
Nycklar/blippar till träningshallar	14
Vid fel eller problem på lokal/redskap	14
Skador, sjukvårdsmateriel och försäkringar	14
Arvoden	15



Tyresögymnastikens verksamhet, organisation, anställda

Tyresögymnastiken grundades 1975 och är en av de större idrottsföreningarna i Tyresö. Vi har cirka 1000 aktiva, 270 ideella ledare och 4 anställda.

Verksamhetsidé

Tyresögymnastikens verksamhetsidé är att ge barn och ungdomar möjlighet till träning och tävling i truggymnastik, cheerleading och parkour.

Föreningens mål för verksamheten är att genom organiserad fysisk aktivitet med träning och möjlighet till tävling ge barn och ungdomar i Tyresö och dess omgivande områden möjlighet att ha roligt, må bra och utvecklas.

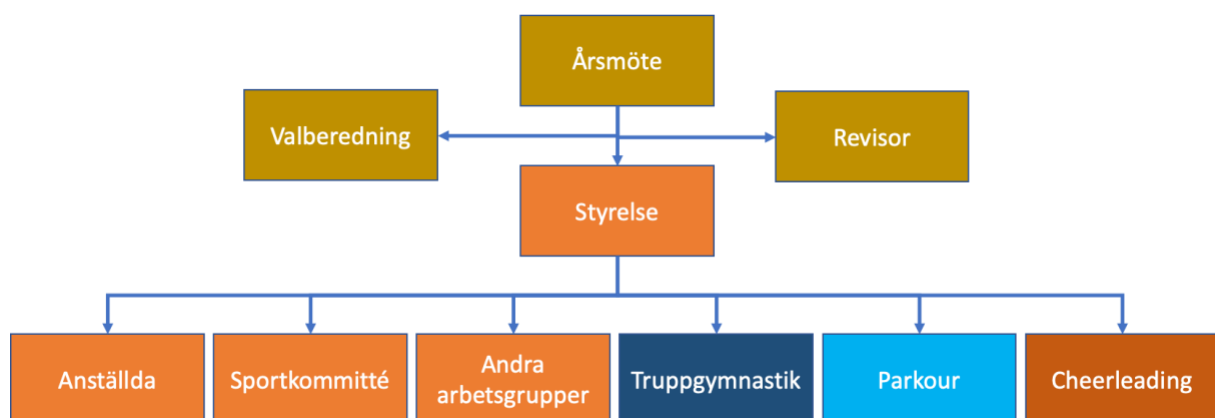
Föreningen har också som mål att positivt främja utbildning och träning i ledarskap för de ungdomar och vuxna som är ledare inom föreningen.

Genom att föreningen aktiverar och engagerar många barn och ungdomar, kan föreningen bidra till att göra Tyresö till en attraktiv kommun.

Föreningens organisation

Tyresögymnastiken är medlem i Svenska Gymnastikförbundet och Svenska Cheerleadningförbundet som båda ingår i Riksidrottsförbundet. Föreningen styrs enligt [Tyresögymnastikens stadgar](#) och högsta beslutande organ är årsmötet som vanligen hålls i mars varje år. På årsmötet väljs en styrelse, en revisor samt valberedning som har uppdraget att ta fram ett förslag på kandidater till styrelsen inför nästa årsmöte. På årsmötet fastställs medlemsavgift, budget och verksamhetsplan för det kommande året. Alla medlemmar kan lämna förslag till beslut (motioner) till årsmötet.

Mellan årsmötena är styrelsen föreningens högsta beslutande organ med ansvar att styra föreningen enligt stadgar och beslut på årsmötet. Styrelsen utser föreningens övriga funktionärer/arbetsgrupper och leder dem och våra anställda.





Blockindelning

Idrottsverksamheten är indelad i block för att vara lättare att leda och administrera. Varje block har ett antal träningsgrupper och leds vanligen av två Blockansvariga.

Trupp Barn + Paragymnastik	Trupp Gymnastikskola 1	Trupp Minior	Trupp Junior	Parkour
	Trupp Gymnastikskola 2	Trupp Ungdom	Trupp Senior	Cheerleading

Anställda

Våra anställdas roll är att driva och leda det löpande arbetet i föreningen praktiskt, idrottsligt och administrativt samt att bidra till en trygg, inspirerande och rolig miljö för aktiva och ledare. Styrelsen leder de anställda. Här följer en sammanfattning av respektive roll.

Verksamhetsansvarig - Helen Kvarnmalm - ansvarar för den idrottsliga verksamheten.

Har ett helhetsansvar för all idrottsverksamhet, föreningens arrangemang, föreningens tillväxt och att stärka Tyresögymnastikens namn i Tyresö och i Gymnastik-Sverige.

I ansvaret ingår bl.a. att

- Säkerställa kvalitet på tränings och tävlingsverksamhet genom att dokumentera riktlinjer för träning som stöd för våra tränare, ordna interna utbildningar, stötta block- och gruppansvariga med planering/träningsupplägg, följa upp att träning/tävling bedrivs säkert, anlita spetskompetenser för utveckling av tränare och aktiva.
- ”Personalansvar” för arvoderade tränare, dvs säkerställa tillgång till utbildade tränare genom rekrytering och ledarutveckling, coacha ledare och följa upp deras insatser.
- Schemaläggning av träningsgrupper/hallar/anställda tränare
- Utveckling/genomförande av våra arrangemang (uppvisningar, läger, tävlingar)
- Ansvar för föreningslag på högre nivå, främst SM-tävlingar

Kanslist - Maria Karlsson - ansvarar för ekonomi och administration.

Har ett helhetsansvar för att alla rutiner fungerar och att allt görs på rätt sätt i rätt tid.

I ansvaret ingår bl.a. inköp, fakturering till medlemmar, arvoden till tränare, utläggsredovisningar, leverantörsfakturer, redovisning av närvaro/aktivitetsstöd, ansökning/redovisning av bidrag, Swish och kassor vid arrangemang, nyckelhantering, huvudadministratör för SportAdmin (medlemsregister, närvaro, administrera grupper/strukturer och ge användarstöd), felanmälningar av lokaler/utrustning, hemsida, försäljning av föreningskläder/tillbehör, registrering av tränarnas utbildningar och licenser, anmäla till utbildningar, försäkringar, ordning och en trevlig miljö på kansliet, bemanna kansli under öppettider, hantera post, kontakt med kommunen i diverse frågor.

Hantera kö av anmälda till gymnastiken och kontakt med gymnaster/föräldrar i kön



Redskapstränare - Henrik Eller/Didrik Fröberg - utveckla vår redskapsgymnastik.

Huvuduppgiften är att säkerställa hög nivå på redskapsgymnastik, konditions och styrketräning inom främst trupp gymnastik men även cheerleading och parkour genom att utveckla tränare och gymnaster.

I arbetsuppgifterna ingår bl.a. att

- Bidra till dokumentation av redskapsövningar
- Ordna interna utbildningar och instruktionspass för att lära ut övningar och teknik till våra tränare
- Arbeta på träningsgolvet med att förbereda övningar och bidra med teknisk kompetens och engagemang på träningar för att motivera tränare och aktiva
- Utveckla tränare i hur de ska instruera och coacha gymnaster
- Träna gymnaster främst i syfte att utveckla tränare och testa träningsmetoder
- Bidra till tävlingsförberedelser och stötta tränare i tävlingsfrågor
- Kontrollera säkerhet och funktion hos av föreningen använda redskap i Dalhallen/skolsalar

Friståendeansvarig

Ansvar för att leda och utveckla fristående verksamheten i dess helhet dvs att utveckla föreningens dans, rörelseskolning och fristående genom att utveckla friståendetränare och ta fram danser/fristående.



TG Styrande dokument

På hemsidan flik "Om TG/Styrande dokument" finns dokument för att styra och stötta verksamheten. Du behöver inte läsa alla dokument men veta att de finns att titta i vid behov.

[Att vara ledare i Tyresögymnastiken](#)

Arvoden tränare (under justering av styrelsen)

[Behörigheter i SportAdmin](#)

Blockstruktur trupp gymnastik (beskrivning ska tas fram)

[Föräldrar i TG](#)

[Hemsida och sociala medier](#)

[Integritetspolicy](#)

[Lagkassor](#)

[Ledarhandbok](#)

[Ledare och medföljande föräldrar på läger och tävlingar](#)

[Medlemsfond](#)

[Profilguide](#)

[Registerkontroll av ledare](#)

[RF policy alkohol narkotika doping tobak](#)

[Rutin för TG styrande dokument](#)

[Skadeanmälan Cheerleading](#)

[Skadeanmälan Trupp och Parkour](#)

SM-satsningar trupp gymnastik (beskrivning ska tas fram)

[Styrelsens arbetsordning](#)

[Sportkommitténs arbetsordning](#)

[Tyresögymnastikens stadgar](#)

Tävlingar (under uppdatering av SK)

[Verksamhetsplan 2021](#)

[Årshjul för Tyresögymnastiken](#)

[Ätstörningar](#)

Viktiga externa dokument och länkar:

[RF stadgar](#)

[Idrotten vill](#)

[Svensk gymnastik vill 2021-2022](#)

[Barnkonventionen och föreningsidrotten](#)

[Trygg idrott på Riksidrottsförbundets webbplats](#)

[RFs och BRIS initiativ "Barnens spelregler" för en tryggare barn- och ungdomsidrott](#)



Att vara ledare i Tyresögymnastiken

Att vara ledare - Ditt ansvar och ditt bidrag

Som ledare i Tyresögymnastiken representerar du oss som förening. Vi hoppas att din roll kommer att ge dig mycket glädje, energi samt utveckling. Med ledarrollen kommer ett ansvar för att skapa en trygg, inspirerande och rolig miljö för de aktiva men också för övriga i föreningen.

För att underlätta för dig i ditt agerande har Tyresögymnastiken har en uttalad klubbstil och önskade beteenden för ledare men vi arbetar även utifrån gymnastikförbundets riktlinjer.

Våga agera och säg ifrån om någon går emot våra gemensamma värderingar.

Tyresögymnastikens klubbstil

Trygghet

- Vi har ett tillåtande klimat som gör att man vågar misslyckas
- Vi är ärliga och visar varandra tillit
- Våra ledare är engagerade, välutbildade och sätter säkerheten främst
- Vi använder ändamålsenlig utrustning

Gemenskap

- Alla ska känna sig delaktiga
- Laganda, vi ser varandra och ger beröm
- Vi har roligt och utvecklas tillsammans
- Vi gör trevliga aktiviteter tillsammans

Respekt

- Alla är lika mycket värda
- Vi lyssnar på varandra, ger och tar feedback
- Allas bidrag till föreningen värdesätts

Som ledare och anställd

- bygger jag förtroende hos övriga genom professionellt och ärligt agerande
- är jag flexibel och prestigelös i alla situationer
- är jag nyfiken och vill alltid lära mig hur jag kan utveckla mig och övriga i föreningen
- ser jag feedback som något positivt och utvecklande
- tar jag ansvar för att kontinuerligt ge feedback på ett konstruktivt sätt, både positiv och mer utvecklande
- tar jag ansvar för stämningen i Tyresögymnastiken genom att:
 - vara lyhörd inför ledare, medlemmar samt eventuella kollegor inom Tyresögymnastiken
 - behandlar alla medlemmar på samma sätt
 - föregår med gott exempel och alltid först ta upp avvikande åsikter eller negativ kritik med den det berör. Vi pratar aldrig om någon utan till någon.



Svenska gymnastikens värdegrund

Personligt engagemang hela livet

- Vi ser och tar tillvara alla individers möjligheter att vara med

Nyfikenhet och öppenhet

- Vi är lyhörda för den enskilde individens behov och visar förståelse för varandras verksamheter och bjuder på oss själva

Glädje och utveckling

- Vi utvecklas och gläds tillsammans och vi lär för livet

Svenska gymnastikens uppförandekod

Uppförandekoden beskriver hur vi är mot varandra inom Svensk Gymnastik.

För enkelhets skull talar vi om ”utövaren”, men koden gäller givetvis alla inom Svensk Gymnastik: utövare, tränare/ledare, domare, organisationsledare, föräldrar, förtroendevalda, uppdragstagare, förening och förbund.

- Vi ger utövarna möjlighet att uppleva glädje och gemenskap inom gymnastiken
- Vi underlättar individens utveckling med utgångspunkt i den enskilda utövarens utvecklingsnivå, förutsättningar och ambitionsnivå
- Vi är goda förebilder
- Vi respekterar allas lika värde
- Vi respekterar utövarnas personliga integritet
- Vi bidrar till utövarnas utveckling genom att på olika sätt göra dem delaktiga i beslut som rör deras träning och tävling, samt skapar en miljö där individen reflekterar och tar ansvar
- Vi ansvarar för utövarnas personliga säkerhet i samband med gymnastikverksamhet
- Vi ansvarar för utövarnas hälsa och välmående i samband med gymnastikverksamhet



Trygg och säker idrott

Tyresögymnastiken ska erbjuda trygga idrottsmiljöer för aktiva, ledare och föräldrar.

Idrottsrörelsens värdegrund pekar på vad som är viktigt för att skapa trygga idrottsmiljöer.

- Glädje och gemenskap
- Demokrati och delaktighet
- Allas rätt att vara med
- Rent spel

I Tyresögymnastiken ansvarar ledarna och ytterst styrelsen för att vi följer idrottsrörelsens värdegrund och att verksamheten upplevs som trygg och säker.

Våra ledare - förväntas vara positiva förebilder

Som ledare är du föreningens viktigaste resurs för att skapa en rolig, trygg och säker verksamhet för våra deltagare. Du får utbildning i ledarskap på våra ledarmöten och genom gymnastikförbundets utbildningar. I din ledaruppgift ingår att prata med deltagarna om hur man är en bra kamrat och att alla ska få vara med. Var observant på hur alla i gruppen mår och trivs. Prata regelbundet med dina ledarkamrater om värderingar och bra ledarskap.

Alla ledare måste visa upp aktuellt registerutdrag från polisens belastningsregister 1 gång/år.

Budskap till våra deltagare

Du och dina träningskompisar är en stor del av tryggheten och glädjen när vi träffas. Det är viktigt att alla är snälla och låter alla vara med i gemenskapen. Barnkonventionen är lag, du har rätt att känna dig trygg och uppskattad. Säg till om något inte känns bra.

I vanliga fall är det enklast att ta upp saker med dina ledare. Du kan prata om det på träningen eller kontakta dem efteråt. Du får gärna ta hjälp av en kompis eller dina föräldrar. Om du inte vill prata med dina ledare eller om det inte hjälpt ber vi dig kontakta verksamhetsansvarig eller någon i styrelsen. Du hittar e-post och telefonnr på [Kontaktsidan](#)

Om du inte vill berätta för någon i TG, kontakta [Riksidrottsförbundets visseblåstjänst](#).

Som ledare behöver du ta ett ledarskap även över föräldrarna så att de stöttar sina och andras barn. En nära och bra relation med alla föräldrar underlättar mycket när något uppstår.

Budskap till föräldrar

Som idrottsförälder är du en viktig resurs som skjutsar, peppar, är publik eller funktionär på uppvisningar och tävlingar. Ditt engagemang är viktigt men känslorna får inte ta överhanden. Agera lugnt och stöttande, var en förebild för ditt barn, alla deltagare och föräldrar. Tänk på att många av våra ledare är ungdomar. Föreningens förväntningar beskrivs i [Föräldrar i TG](#)

Läs mer om trygg och säker idrott på hemsidan [Trygg och säker idrott](#)

[Läs om trygga idrottsmiljöer på Riksidrottsförbundets webbplats](#)

[Läs om RFs och BRIS initiativ "Barnens spelregler" för en tryggare barn- och ungdomsidrott](#)
[Stopp Min Kropp - Rädda Barnen](#)



Våra ledarroller

Att vara ledare i Tyresögymnastiken innebär att du som tränare tar ansvar för att planera och genomföra träningar av god kvalitet. Du som tränare ska även se till att varje enskild gymnast får möjlighet att utvecklas efter sin förmåga.

Vi har följande ledarroller i vår förening

- Styrelsemedlem
- Anställd
- Blockansvarig
- Gruppansvarig
- Gymnastiktränare (barnblock, paragymnastik, redskapstränare, fristående tränare)
- Parkourtränare
- Cheerleadingtränare

Förväntningar på alla ledare

Utöver att följa det som står i Att vara ledare i Tyresögymnastiken och Trygg och säker idrott ovan är föreningens förväntningar på dig att du:

- är en god förebild när du representerar Tyresögymnastiken
- håller dig uppdaterad på de regler/licenser som gäller vid träning och tävling
- deltar vid internutbildningar och föreningsevenemang som ledarmöten och kick-offer
- känner till TGs styrande dokument och att de finns på hemsidan
- närvarar och deltar aktivt under träningar
- är klädd i Tyresögymnastikens profilkläder under träning
- tar av alla smycken inför träning
- kommer i tid och är ombytt
- har telefonen undanstoppad, den används bara för närvarorapportering, i nödfall eller vid filmning av övningar
- inte använder tobak, tuggummi, läsk/energidrycker eller godis vid träningar
- ser till att alla unga aktiva blir hämtade eller kommer hem



Instruktion för gruppansvariga

Alla grupper har en gruppansvarig som ansvarar verksamheten i gruppen. Föreningen har följande förväntningar på dig:

- Samarbeta med blockansvarig gällande målsättning och utformning av träningen
- Ta fram en terminsplanering med träningsmål, gruppaktiviteter och tävlingar
- Involvera gruppens tränare vid målsättning/planering så att alla känner sig delaktiga och vet vad gruppen strävar mot
- Att gruppens tränarteam planerar terminens tävlingar i samråd med blockansvarig.
- Ansvara för kvaliteten på träningen samt att den möter föreningens målsättningar.
- Ansvara för att tränarna känner sig delaktiga i träningarna och utvecklas som tränare.
- Ansvara för att alla uppgifter om varje aktiv stämmer i Sportadmin.
- Bekräfta alla aktiva varje termin och efter det bekräfta gruppen i Sportadmin.
- Se till att information som terminsstart, terminsslut, tävlingar, gruppaktiviteter m.m. når ut till aktiva och föräldrar.
- Att gruppen har med en sjukvårdsväska på varje träning i skolsal samt att fylla på sjukvårdsväska vid behov
- Fylla i närvaro i början av varje träning/aktivitet i SportAdmin. Det är viktigt att ha en ifyllt närvarolista att pricka av emot vid en eventuell utrymning.
- Meddela Verksamhetsansvarig när någon deltagare eller ledare slutar så att gruppen kan fyllas på vid behov.
- Veta vilka licenser som krävs för passning och vilka licenser tränarna i gruppen har
- Ansvarar för att anmäla gruppen till tävlingar
- Varje terminsstart presentera ledarteamet för föräldrar och aktiva tex via mail med namn och foto, vilka tränare som deltar på vilka träningar mm.
- Minst en gång per år hålla ett föräldramöte (kan utföras inom eller utomhus) för att ha berätta om verksamheten och ha en dialog.
- mer info för gruppansvariga i Trupp gymnastik kapitel Träningsplanering

Uppgifterna kan fördelas inom tränarteamet men Gruppansvarig ansvarar för att de utförs.

Instruktion för blockansvariga

Det är vanligen två blockansvariga per block som samarbetar och delar på arbetsuppgifterna.

- Har ett övergripande ansvar för blocket
- Se till att samtliga ledare i blocket finns med i ledarlistan på Sportadmin
- Ha avstämning med gruppansvariga minst 1 gång/termin
- Fungera som bollplank och stöd till gruppansvarig, tränare och föräldrar vid behov
- Sätter tillsammans med gruppansvariga mål för grupper, likvärdiga grupper bör ha likvärdiga mål
- Äska utbildningsbudget för blockets ledare och ansvara för blockets tilldelade utbildningsbudget
- Äska pengar för blockets tävlingar
- Anmäla blockets tränare till utbildningar
- Minst en blockansvarig ska närvara på blockmöten (möten med alla blockansvariga)
- Skriva verksamhetsberättelse för blocket varje termin, lämnas till Sportkommittén



Träningsplanering - under revidering

Truppgymnastik

På gymnastikförbundets hemsida återfinns många ideér och övningar om träningsupplägg.

Rörelsebanken

Rörelsebanken är ett inspirationsmaterial med motorisk träning för barn 7 - 12 år. Träningen fungerar på alla nivåer både individuellt och i grupp. Materialet utgår från sex rörelsemönster som utmanar både kropp och tanke och ger dig kunskap och förslag på övningar och lekar inom motorisk träning. Filmade övningar blandas med färdiga träningsprogram.

- [Rörelsebanken](#)
- [Rörelsemönster](#)
- [Stationära positioner](#)
- [Hopp](#)
- [Landningar](#)
- [Repetitiva](#)
- [Rotationer](#)
- [Svingar](#)
- [Träningspass](#)

Gymnastikförbundet basprogram 2018

BAS-programmet har 15 grundläggande övningar som stärker balans, koordination, kontroll och styrka. Varje övning ökar i svårighet och belastning, när man klarar grundövningen A går man vidare till B, C osv.

BAS-programmet hjälper tränare att testa sina gymnasters kontroll-, styrke- och rörlighetsförmåga för att träna eventuella svagheter. BAS-programmet är utformat baserat på GF medicinska resurser för att förebygga skador vid akrobatiska övningar. Alla gymnaster bör klara av dessa grundövningar korrekt innan man utför tekniskt svåra övningar på den akrobatiska sidan i respektive disciplin.

Övningarna finns i filmat material på Gymnastikförbundets YouTubekanal och målet är att det ska kunna användas av alla.

[BAS-programmet PDF i utskriftsvänligt format](#)

BAS-programmet på gymnastikförbundets hemsida med länkar till Youtube-filmer:
<https://www.gymnastik.se/traning/traningstipsochtraningssystem/BAS-programmet/>



Fristående

Materialet för fristående kommer att ses över under 2022. Äldre material finns i TG dropbox t.ex. friståendemusik, filmer med friståenden och bilder på friståendesvårigheter.

Parkour

– ej beskrivet ännu

Paragymnastik

– ej beskrivet ännu

Cheerleading

– ej beskrivet ännu

Utbildningar

Vill du gå utbildning, prata med din gruppansvarige. Gruppansvarig tar kontakt med blockansvarig som äskar pengar för utbildning.

Truppgymnastik och parkour

Svenska gymnastikförbundet anordnar ett stort antal utbildningar. Vår egen Helen Kvarnmalm är en av gymnastikförbundets utbildare.

- **Intro Svensk Gymnastik**

<https://www.gymnastik.se/Utbildning/IntroSvenskGymnastik/>

Det är en digital distanskurs som måste ske innan all annan extern utbildning hos gymnastikförbundet. Denna tar ca 2 timmar att genomföra.

- **Gymnastikens baskurs - träning och tävling**

Gymnastikförbundets baskurs är för ledare av utövare i alla åldrar och verksamheter inom gymnastiken. Kursen tar upp viktiga ämnen som gymnastikens ledarskap, trygga träningsmiljöer, rörelseförståelse, gymnastikens rörelsemönster, lektionsplanering samt barn och ungdomarnas fysiska och mentala utveckling. Du får också med dig värdefull kunskap och tips om hur du lär ut några av våra vanliga gymnastikövningar som exempelvis kullerbytta, hjulning, ljushopp, passépiruett, sving i räck, handstående och landningar. Kursen är ett förkunskapskrav för många av Gymnastikförbundets övriga kurser. Minimiålder är det år du fyller 15 år.

<https://www.gymnastik.se/Utbildning/Grundkurser/gymnastikensbaskurs-traningochtavling/>

Läs mer om Gymnastikförbundets utbildningar på <https://www.gymnastik.se/Utbildning/> eller prata med Sportkommittén eller Verksamhetsansvarig.



Paragymnastik

Paragymnastik är en verksamhet inom Gymnastikförbundet. Utbildningar genomförs i samarbete med RF-SISU.

- **Intro Svensk Gymnastik**

<https://www.gymnastik.se/Utbildning/IntroSvenskGymnastik/>

Det är en digital distanskurs som måste ske innan all annan extern utbildning hos gymnastikförbundet. Denna tar ca 2 timmar att genomföra.

Läs mer om paragymnastik och utbildningar på <https://www.gymnastik.se/Utbildning/Teknik-ochmetodikkurser/Allakangympa/> och <https://www.rfsisu.se/Stockholm/Viarbetarmed/Parasport/>

Cheerleading

Svenska Cheerleadingförbundet anordnar utbildningar för cheer. Läs om alla utbildningar

<https://www.cheerleading.se/sida/?ID=238501>

- **Ledarutbildning (14 år)**

I ledarutbildningen lär du dig grunderna i ledarkunskap samt hur man är en ledare i en verksamhet.

- **Tränarutbildning (14 år)**

I tränarutbildningen lär du dig grunderna i att lära ut cheerleading, ihopsättning av träning samt säkerhet och förebyggande arbete för sporten. Efter tränarutbildningen får man vara tävlingstränare i ett level 1 lag.

- **Tävlingstränare (15 år)**

I tävlingstränarutbildningen lär du dig det som krävs för att kunna vara tränare för ett tävlingslag i level 2-4. Utbildningen krävs för minst 1 av tävlingslagets tränare.

- **Voltutbildning (15 år)**

I voltutbildningen lär du dig passningstekniker på allt från kullerbytta till sträckt volt, förövningar och tekniker i utförande. Efter voltutbildningen får du vara tränare för ett tävlingslag i level 2-4. Utbildningen krävs för minst 1 av tävlingslagets tränare.

- **Tävlingstränare Utveckling (16 år)**

I utvecklingsutbildningen för tävlingstränare lär du dig mer avancerad kunskap inom tekniker, inspiration samt mentalträning och elitsatsning. Utbildningen krävs för dig som vill vara tränare för Elite och Premier.

- **Spotterutbildning (18 år)**

Efter avklarad spotterutbildning får du vara spotter på SCF's mästerskapstävlingar.

- **Regeldomarutbildning**

I regeldomarutbildningen lär du dig allt om tävlingsregler och tävlingsbestämmelser, rankingsystem och domarprotokoll samt vad det innebär praktiskt och etiskt att vara domare.



Nycklar/blippar till träningshallar

Kommunen delar ut ett visst antal nycklar/blippar till föreningen till de idrottshallar/skolsalar vi tränar i. Tyresögymnastikens Kanslist ansvarar för att dela ut nycklar. Varje nyckel ska kvitteras av den ledare som ansvarar för nyckeln.

Den som kvitterar ut en nyckel är personligt ansvarig för den. Kommunen debiterar en avgift på 500 kr för varje borttappad nyckel. Kommunen kräver att alla nycklar ska lämnas in en gång om året för kontroll.

Vid behov av nyckel, ta kontakt med kansli@tyresogymnastiken.se

Kom ihåg att det inte är tillåtet att ställa upp dörrar. Kommunen kontrollerar detta och föreningen får betala straffavgift för uppställda dörrar. Sista ledaren som går ut kontrollerar att inget är kvarglömt och att dörren går ordentligt i lås.

Vid fel eller problem på lokal/redskap

Om du upptäcker något fel på lokal eller träningsredskap måste du göra en felanmälan för att förhindra ytterligare skada. Om det inte är ett akut fel kan du meddela kansli@tyresogymnastiken.se, skriv felanmälan i rubriken.

Fel som behöver åtgärdas omgående t.ex. en dörr som inte går att låsa, ett trasigt fönster, skadade el-ledningar, vattenläckage eller stopp i avlopp måste det felanmälas till Tyresö kommun innan lokalen lämnas.

Tyresö kommun Jour Lås/Fastighet/VA: 08-79844 44

Tyresö kommun Servicecenter: 08-578 291 00

Tyresö kommun vaktmästare: 070-169 81 30

Alla gruppansvariga och andra som har nycklar bör lägga in dessa nr som en kontakt i sin telefon.

Skador, sjukvårdsmateriel och försäkringar

Försäkring

Alla ledare, funktionärer och gymnaster i Tyresögymnastiken är basförsäkrade.

Gymnaster som inte är registrerade i Sportadmin är inte försäkrade och får inte delta på träningar. Vill du läsa mer om försäkringarna och dess villkor, gå in på:

<https://pensum.se/forsakringsformidling/sport/gymnastik/>

<https://pensum.se/forsakringsformidling/sport/cheerleading/>

https://www.gymnastik.se/globalassets/svenska-gymnastikforbundet-forforeningar/dokument/forsakringar-och-licenser/produktblad-gymnastikforbundet_licensforsakring_2019_-1.pdf



Ledarförsäkring täcker inte när ledare utövar sporten dvs som t.ex. hjular eller hoppar själva när ni tränar gymnaster. Maila kansli@tyresogymnastiken.se om träningsförsäkring för ledare som själva gör övningar/demonstrationer på träning.

Sjukvårdsväska

Varje grupp ska ha tillgång till sjukvårdsmaterial på varje träning. Vid träning i skolsalar ska gruppen ha med sig en sjukvårdsväska. I Dalhallen finns sjukvårdsmaterial i det vita skåpet i hallen märkt med ett rött kryss.

Kontakta kansli@tyresogymnastiken.se för påfyllning av sjukvårdsmaterial i Dalhallen. Gruppansvarig ansvarar för att fylla på sjukvårdsväska som tas med ut i skolsalar. Skicka kvittot till ekonomi@tyresogymnastiken.se.

Skador

Med skador avser inte mindre blesyrer som bara behöver ett plåster eller en stunds vila. Med skada avses det som kan kräva vård i någon form.

Vid skada ska vårdnadshavarna kontaktas direkt. Vårdnadshavarna ska fylla i en skadeanmälan som skickas till Svedea.

Blanketter:

[Skadeanmälan för trupp gymnastik och parkour](#)

[Skadeanmälan för cheerleading](#)

Arvoden

Som tränare har du rätt till arvode som ersättning för din insats. Arvodet betalas ut per timme träningstid som respektive tränare redovisar. Arvodets storlek varierar beroende på tränarens roll och utbildningsnivå.

Redovisning av närvaro och arvoden görs i SportAdmins Ledarapp. Arvodesmodellen beskrivs på föreningens hemsida.

Om du har frågor om arvoden/redovisning kontakta kansli@tyresogymnastiken.se