



**Att vara**

# **LEDARE**

**(Huvudledare, Hjälpledare eller Förälderstöd)**

**inom**

**KFUM Kristianstad Gymnastik**

2021-09-27

## Allmänt – Att vara ledare

Tack att du vill vara ledare inom KFUM Kristianstad Gymnastik.

För att ge bästa förutsättningar för våra gymnaster i träning, utveckling och det personliga mötet är det viktigt att vi alla tar del av och följer följande regler.

- Ska följa de policyer som finns inom föreningen. Dessa dokument finns på hemsidan under Dokument.
- Komma i tid till träningspasset och ha förberett innehållet i träningspasset.
- Hjälpledare ska i god tid meddela huvudledaren att hen inte kan komma samt på egen hand försöka utse en ersättare.
- Vara aktiva under hela träningspasset. Samtal emellan ledare ska handla om träningspasset. Mobiltelefon för endast användas för att genomföra närvarorapportering, filma för att coacha gymnast eller ringa efter hjälp.
- Ingen egen träning eller annan aktivitet på redskap får förekomma. Undantag är att delta på uppvärmning, stretch, styrka och lekar samt visa övningar. Ledarengagemang i dessa aktiviteter uppmuntras.
- Vara ombytt till träningskläder, helst föreningskläder. Inte tugga tuggummi, snusa, röka, äta godis eller dricka läsk under eller i anslutning till träningspasset. Inga smycken eller klockor. Bara ploppar i öronen.
- Vid behov ska ledare rätta en gymnast som uppträder fel. Viktigt är att tillrättavisa på ett sätt så gymnasten kan förstå och ta det till sig. Kränkande beteende är inte OK. Uppstår det ett långvarigt eller akuta problem ska styrelsen informeras.

### Krav på Registreringsutdrag

Alla ledare i föreningen (huvudledare, hjälpledare och förälderstöd) som är 15 år eller äldre och som tränar barn ska vartannat år lämna in ett registerutdrag från Polisen. Med barn räknas alla personer under 18 år. Detta är ett krav från Riksidrottsförbundet [www.rf.se/RFarbetarmed/Tryggidrott](http://www.rf.se/RFarbetarmed/Tryggidrott)

Du som ledaren är själv ansvarig att begär fram registerutdraget från Polisen [www.polisen.se/tjanster-tillstand/belastningsregistret/ovrigt-arbete-och-kontakt-med-barn](http://www.polisen.se/tjanster-tillstand/belastningsregistret/ovrigt-arbete-och-kontakt-med-barn)

Aktuellt registerutdraget visas för Mathias Wennberg, Sissi Stuesson eller Anna Ruus.

## Huvudledare

Att vara huvudledare innebär att man har det övergripande ansvaret under träning.

- Huvudledare ska uppfylla krav på utbildning i förhållande till nivån på gruppen.
- Uppdatera och hantera närvaro av gruppen på [www.sportadmin.se](http://www.sportadmin.se).
- Kontrollera att lokalen är bokad. Meddela via sms till 0708-221066 ifall något har gått sönder i hallen. Om du inte kommer in i lokalen ring 044 – 134444.
- Utse en ny huvudledare i de fall du inte själv kan ha ansvar för träningen. Se till så att minst en ledare som är 18 år befinner sig i hallen.
- Se till så att inga redskap används på ett felaktigt sätt, att hallen lämnas i rätt tid samt att alla redskap ställs på sin rätta plats. Se till så att redskap som ska vara låsta är det.
- Se till så att inga smycken bärs av gymnast och hjälpledare, med undantag för läkringar och ploppar. Kontrollera att alla gymnaster i gruppen är rätt försäkrade på [www.pensum.se](http://www.pensum.se) (inloggning 44751 / gymnastik) och att träningen genomförs på ett sätt så att skador på gymnasterna minimeras.
- Ansvara för att tävlingskläder hanteras på ett sätt så att vi inte förlorar dräkter. Hämta ut dräkter/byxor/tröja inför tävlingar hos kassören. Se till så att alla dräkter samlas in, lagas och tvättas. Dräkterna ska lämnas tillbaka till kassören så fort som möjligt efter tävlingen. Ledare ska själv använda overall eller ledartröja på tävlingarna.
- Vår fana ska användas på tävlingarna och den hämtas ut från toaletten i förrådet och lämnas så fort som möjligt tillbaka till toaletten i förrådet.
- Lämna ut information till gymnaster/föräldrar i god tid innan en aktivitet/tävling. Genomföra ett föräldramöte per år.
- Skriva en kort text om vad som hänt under året i den grupp/de grupper som du är huvudledare för. Texten skickas senast den 15 januari till vår sekreterare. Kontaktuppgifter finns på hemsidan.

## **Hjälpledare**

Att vara hjälpledare innebär att man arbetar tillsammans med huvudledaren i att genomföra träningen. Hjälpledare ska uppfylla krav på utbildning i förhållande till nivån på gruppen.

## **Förälderstöd**

Att vara förälderstöd innebär att du ställer upp som ledare i gruppen där ditt barn deltar.

# Utbildningskrav

KFUM Kristianstad Gymnastik följer Svenska Gymnastikförbundets utbildningskrav.

## Utbildningskrav

Föreningen uppmanar alla ledare att gå utbildningar. Vid all träning, uppvisning eller tävling ska det finnas en ansvarig huvudledare utsedd som har de utbildningar för de övningar som gymnasterna utför. Gymnaster får inte köra övningar som är svårare än den utbildningsnivå som huvudledaren har.

### Alla huvudledare, hjälpledare och förälderstöd:

Alla huvudledare och hjälpledare ska genomföra *Intro Svensk Gymnastik* vartannat år samt följa och efterleva innehållet. Kursen är kostnadsfri och genomförs digitalt, med uppdateringar i cykler efter varje förbundsmöte. <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/gymnastik/portal/pw/intro/>.

Förälderstöd i barn- och breddgrupper samt ledamöter i styrelsen uppmanas också att gå denna kurs. När en person har genomfört denna kurs anmäls detta till föreningens utbildningsansvarige.

## Utbildningstrappa

Bilden nedan visar en utbildningstrappa med de viktigaste utbildningarna som ledare i vår förening ska alternativt kan gå.



## **Krav på utbildning**

### Vuxenbarngrupper:

I dessa grupper har ytterst den vuxna personen som deltar med sitt barn ansvaret för barnets säkerhet. Inga rotationer sker runt axeln efter trampetten.

Huvudledare: Gymnastikens baskurs.

Hjälpledare: Intro.

### Mussegympagrupper:

I dessa grupper sker inga rotationer runt axeln efter trampetten.

Huvudledare: Gymnastikens baskurs.

Hjälpledare: Intro.

### Redskap Mini/Maxi:

Från dessa grupper sker rotation runt axeln.

Grupper som enbart kör volt till rygg:

Huvudledare: Gymnastikens baskurs

Hjälpledare: Intro.

Grupper som kör volt till stå:

Huvudledare: Truppgymnastik A

Hjälpledare: Gymnastikens baskurs.

### GympaKidz/Redskap Ungdom Yngre/Redskap Ungdom Äldre.

Grupper som enbart kör volt till rygg:

Huvudledare: Gymnastikens baskurs

Hjälpledare: Intro.

Grupper som kör volt till stå:

Huvudledare: Truppgymnastik A

Hjälpledare: Gymnastikens baskurs.

### Voltgrupper:

Grupper som kör volt till stå:

Huvudledare: Truppgymnastik A

Hjälpledare: Gymnastikens baskurs.

Grupper som kör volt med rotation och/eller dubbel till rygg:

Huvudledare: Redskap B

Hjälpledare: Truppgymnastik A.

### TG-grupper:

Huvudledare: Redskap B eller Redskap C beroende på nivå på gymnasterna.

Hjälpledare: Truppgymnastik A eller Redskap B beroende på nivå på gymnasterna.

## **Vad får du passa på?:**

### Gymnastikens baskurs – träning och tävling

Kullerbytta, hjulning, ljushopp, passépiruett, sving i räck, handstående och landningar.

### Truppgymnastik A

Du får verktyg för att lära ut:

Fristående:

Piksitt, Spindelstående, Handstående, Piruett 360°, Ljushopp 180°, Saxhopp, Lantmätarhopp, Galopp hopp, Hjulning, Spagathandvolt, Grundläggande stående balanser

Redskap:

Rondat, Flick-flack, Handvolt, Handvolt II, Överslag på bord, Rondat på bord, Rondat-flick-flack i kombination, Handvolt-frivolt i kombination, Frivolt start

Du får behörighet att lära ut: Salto, Frivolt

### Truppgymnastik Redskap B

Du får verktyg för att lära ut: Kombinationer av övningar från både A- och B-kursen, Salto i kombination, Frivolt-frivolt i kombination, Överslag med skruv på bord, Petrik på bord, Förberedelse för Tsukahara på bord, Förberedelse för överslag volt på bord.

Du får behörighet att lära ut: Whipback, Frivolt med skruv, Frivolt 360o start, Salto med skruv, Dubbel frivolt till rygg.