

# Kalmargymnastiken vill

- Gymnastik för alla

2022-2023

*Kalmar Gymnastikförenings gemensamma  
måldokument*





Småland

gym<sup>N</sup>mix



## KALMAR GYMNASTIKFÖRENING

Bildad 1922

**Gymnasten**, Fredrikskans,  
För öppettider se vår hemsida

**Verksamhetsansvarig:** Emelie Ekholm

**Verksamhetsutvecklare:** Darin Saayed

Jutegatan 2  
392 35 Kalmar,

**Tel.** 0480 206 60

**E-post:** [gymnastik@kalmargf.se](mailto:gymnastik@kalmargf.se)  
[bus@kalmargf.se](mailto:bus@kalmargf.se)

**Hemsida:** [www.kalmargf.se](http://www.kalmargf.se)

<b>Bankgiro:</b>	159-1577	<b>Bankkonto (SHB)</b>	237-842-491
<b>Swishnr:</b>	123 149 35 50		
<b>Bankgiro Gymnasten:</b>	645-9689		443-676-631
<b>Bankgiro drillen:</b>	5208-7301		443-676-941

**Organisationsnummer:** 832400-4384

**Försäkringsbolag:** Pensum  
(Vid olycksfall - kontakta kansliet)

**Annelie Johansson och Birgitta Tapperts Minnesfond**  
**Bankkonto Handelsbanken:** 353 - 985 - 732

## Kalmar Gymnastikförening

Bildades 7 mars 1922 och hade då verksamhet i Tullbrokolans gymnastiksal. Initialt var det ca 20 medlemmar. Idag har vi ca 700 medlemmar mellan 2 och 85 år. Vi kan idag erbjuda artistisk gymnastik, barn- och ungdomsgymnastik, trupp gymnastik, motions- och rehabgymnastik samt batton twirling (drill).

### Gymnasten

**1988** fick KGF erbjudande om att iordningställa dåvarande tennishallen till gymnastikhall. Från fritidsnämnden erhöll föreningen ekonomiskt bidrag. Allt arbetet med att måla, bygga duschar och toaletter, gräva och gjuta grop, slipa golv mm. utfördes av våra medlemmar, ledare och föräldrar. Bidraget räckte till inköp av material och redskap. Ett flertal sponsorer hjälpte oss med att hålla tillbaka kostnaderna vid införskaffandet av diverse material.

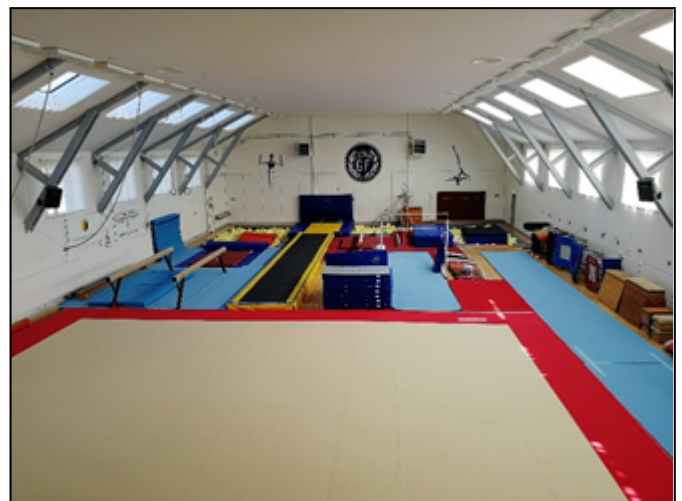
**2018** Gjorde vi ganska stora förändringar i hallen, det 30 år gamla skumgummit i gropen byttes ut. Vi köpte in ett tumblinggolv som är specialtillverkat för att passa på Gymnasten. Golvet sågades upp och grävdes återigen ur för hand för att vi skulle kunna montera en nedsänkt trampolin. Återigen gjordes allt med ideella krafter.

Hallen är i första hand möblerad för tävlingsgymnastik men nyttjas i mån av tid och plats även av barn- och motionsgymnastik.

Helger och dagtid hyr vi ut hallen till andra gymnastikföreningar och förskolor/skolor.

KGF får ett årligt driftsbidrag för Gymnasten. Föreningen står för el, vatten, värme, sophämtning, reparationer och städning. Vi har valt att låta gymnaster, ledare och föräldrar hjälpa till med städningen. På det sättet kan vi hålla medlemsavgifterna låga. Varje grupp som tränar på Gymnasten måste städa minst en gång/termin. Gropen städas också minst en gång/termin.

Vi är alla rädda om vår hall, den är charmigast i hela Sverige.



## Plan Kalmar GF under verksamhetsåret 2022 - 2023

### Övergripande mål

Kalmar Gymnastikförening ska ha kunniga och nöjda organisations- och aktivitetsledare som känner samhörighet med sin förening, och erbjuds möjligheter till utveckling, glädje och gemenskap inom föreningen.

Kalmar Gymnastikförening ska vara ledande inom barngymnastik. Denna verksamhet utgör basen både för föreningens bredd- och tävlingsverksamhet.

Fler ungdomar ska motiveras att stanna längre inom föreningen både inom bredd- och tävlingsverksamhet.

Kalmar Gymnastikförenings gruppträningsverksamhet ska ha hög kvalitet och vara lättillgänglig för alla, oavsett ålder.

Tävlingsverksamheten ska utvecklas såväl på elitnivå som generellt. Verksamheten ska genomföras målinriktat med hög kvalitet för att leda fram till medaljer vid regionala och nationella mästerskap. För att möjliggöra detta måste även verksamheten under elitnivå öka.

### Verksamhetsmål

För att kunna ta emot nya gymnaster i Kalmar Gymnastikförening ska vi öka antalet ledare med tio procent, vilket motsvarar 6 - 7 ledare. Detta ska mätas mot föregående verksamhetsperiod.

### LEDAREN, VÅR MOTOR

Föreningens kärna är de ideella ledarna. Bra ledare skapar efterfrågan och tillväxt. Nöjda, engagerade och välutbildade ledare måste därför vara det viktigaste målet för vår förening. Lyckas vi här har vi många framgångsrika år framför oss. Våra ledare – alla kategorier – står fortsatt i fokus under kommande verksamhetsperiod.

Genom att vårda ledarna skapar vi också de bästa förutsättningarna för att rekrytera nya ledare. Föreningens kärna är våra ledare. Bra ledare skapar efterfrågan och tillväxt.

Nöjda, engagerade och välutbildade ledare måste därför vara vårt viktigaste mål.

### BARNGYMNASTIKEN

För flickor och pojkar 3 - 12 år.

Grundläggande motorikträning, Barngymnastik ska vara allsidig, varierande, lekfull och utgå från barnens individuella förutsättningar.

Barngymnastiken är grunden för Gymnastikföreningens verksamhet. Vi är ledande på barngymnastik och ska så förbli. Ur barngymnastiken växer förbundets breddverksamhet. Här utvecklas också morgondagens tävlingsgymnaster. Barngymnastiken ska prioriteras.

## **UNGDOMSVERKSAMHET**

13 – 20 år.

Målet är att behålla fler ungdomar längre tid inom verksamheten, antingen som aktiva eller som ledare. För detta ändamål ska nya verksamheter utvecklas inom breddverksamheten för ungdomar i ålder 13 – 20.

## **GRUPPTRÄNING**

Gymnastikföreningens utbud av olika former av gruppträning ska vara anpassad till varierande behov och förutsättningar, hålla hög kvalitet och vara lättillgänglig. Utbudet av motionsaktiviteter har minskat konkurrensen är kännbar.

## **TÄVLINGSGYMNASTIK**

Från 7 år.

För alla som vill tävla oavsett ambitionsnivå. Truppgymnastik, Kvinnlig och Manlig Artistisk gymnastik. Tävlingsverksamhet är inriktad på prestationsförbättring och goda resultat.

## **DRILL**

För alla som vill tävlingsdrilla oavsett ambitionsnivå. Tjejer och killar. Singel, pair och team. Tävlingsverksamhet är inriktad på att höja sin prestation för att nå goda resultat.

Målet är att öka nybörjarverksamheten med 10 drillare under verksamhetsåret 2022-2023

## **FÖRENINGsutveckling**

Vi ska fortsätta att utveckla våra administrativa rutiner, bl.a. med hjälp av effektivt ekonomisystem, och effektiv medlemsregistrering samt vidareutveckla vår hemsida.

## **SAMARBETE – ALLIANSER**

Vi ska bl.a. i projektform försöka finna givande former för samarbete med andra organisationer, andra gymnastikföreningar och andra idrottsföreningar

## **SYNAS – HÖRAS**

En förutsättning för att locka till sig ledare, gymnaster och samarbetspartners är att vi själva vänder oss mot omvärlden. Detta gör vi med hjälp av uppvisningar, kontakter med media och en väl utvecklad hemsida.



**Småland**

**gym<sup>N</sup>mix**



### **NYA FORMER FÖR TRÄNING / TÄVLING / UPPVISNING**

Öppna grupper - drop in idrott

Grupper för uppvisningsgymnastik

### **INKLUDERING**

Alla kan gympa - Gympa för barn med funktionsvariationer

Få in fler med utomeuropeisk bakgrund

### **JÄMSTÄLLDHET**

Rekrytera fler pojkar och manliga ledare.

Sträva efter 50/50 i styrelse och sektioner

### **MODERNA MEDLEMSKAPET**

Starta livaktig föräldraförening

## VÄRDEGRUND

### Vår värdegrund

Ett 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

### Kalmar Gymnastikförenings uppförandekod

1. Vi underlättar individens utveckling med utgångspunkt från den enskilda utövarens utvecklingsnivå, förutsättningar och ambitionsnivå.
2. Vi är goda förebilder
3. Vi respekterar allas lika värde
4. Vi respekterar utövarnas personliga integritet
5. Vi ger utövarna möjlighet att uppleva glädje och gemenskap i gymnastiken
6. 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 eget ansvar
7. Vi ansvarar för utövarnas personliga säkerhet i samband med gymnastikverksamhet
8. Vi ansvarar för utövarnas hälsa och välmående i samband med gymnastikverksamhet

### DETTA GÖR VI GENOM ATT:

- Med lust och glädje som ledstjärna erbjuder gymnastikformer av hög kvalitet, väl anpassade till människors olika villkor
- Med kraft framhålla gymnastikens friskvårdande betydelse
- Ge möjligheter för de gymnaster som har talang och ambition att göra en elitsatsning under socialt trygga former
- Stärka det ideella ledarskapet genom att erbjuda en aktuell kvalitativt hög utbildning till den enskilde ledaren

## Det här vill Kalmar Gymnastikförening:

### Strategi 2025

- Finna nya former för träning och tävling (Gympa för alla)
- Inkluderande gympa för alla
- Jämställd gympa, alla har samma möjligheter, rättigheter och skyldigheter. Oavsett kön ska alla ges samma möjligheter att utöva gympa, vara med och påverka och besluta.
- Hitta det moderna medlemskapet som engagerar alla.

### Övergripande mål

- Kalmar Gymnastikförening ska ha kunniga och nöjda organisations- och aktivitetsledare som känner samhörighet med sin förening, och erbjuds möjligheter till utveckling, glädje och gemenskap inom föreningen.
- Kalmar Gymnastikförening ska vara ledande inom barngymnastik. Denna verksamhet utgör basen både för föreningens bredd- och tävlingsverksamhet.
- Fler ungdomar ska motiveras att stanna längre inom föreningen både inom bredd- och tävlingsverksamhet.
- Kalmar Gymnastikförenings gruppträningsverksamhet ska ha hög kvalitet och vara lättillgänglig för alla, oavsett ålder.
- Tävlingsverksamheten ska utvecklas såväl på grundnivå som elitnivå. Verksamheten ska genomföras målinriktat med hög kvalitet.

### Verksamhetsmål

För att kunna ha en fortsatt stabil verksamhet ska vi även fortsätta vår satsning på att antalet ledare ska öka med tio procent, vilket motsvarar 6-7 ledare. Vi gör en medveten satsning på att rekrytera äldre ledare. Detta ska mätas mot föregående verksamhetsperiod.

Vi ska kunna erbjuda barngymnastik för majoriteten av alla barn i Kalmar.



## LEDAREN, VÅR MOTOR

Föreningens kärna är de ideella ledarna. Bra ledare skapar efterfrågan och tillväxt. Nöjda engagerade och välutbildade ledare måste därför vara det viktigaste målet för vår förening. Lyckas vi här har vi många framgångsrika år framför oss.

Våra ledare, alla kategorier, står fortsatt i fokus under kommande verksamhetsperiod.

Genom att vårda ledarna skapar vi också de bästa förutsättningarna för att rekrytera nya ledare. Föreningens kärna är våra ledare. Bra ledare skapar efterfrågan och tillväxt.



## Utvecklingsmodellen för svensk gymnastik-rörelse hela livet

Svensk Gymnastik är en rörelse i ständig rörelse. Vi har därför satt upp utmanande mål och vill välkomna ännu fler till vår breda verksamhet. Vi utvecklas hela tiden och strävar efter att bli ännu bättre. Svensk Gymnastiks utvecklingsmodell lägger grunden för detta. Modellens pusselbitar beskriver nivåer där olika föreningar och individer kan välja "sin" form av Svensk Gymnastik. Hela livet!

Modellen bygger på stadier. De fyra första har en grund av social och fysisk kompetens. Två stadier handlar om träning och/eller tävling med livslång aktivitet och rörelse som mål. Två siktar på maximal prestation. Inom Svensk Gymnastik skall individer kunna röra sig mellan olika stadier, i egen takt och ambitionsnivå

## Nyckelfaktorer

- Utgå från barnrättsperspektivet
- Utveckla ett brett utbud av olika former av gymnastik
- Välutbildade och kompetenta ledare
- Uppmuntra utövarnas egen drivkraft
- Ta hänsyn till individuell utveckling
- Träna smart
- Träna tålmodigt
- Framgångsrika föreningar
- Kvalitetssäkrade strukturer
- Ständig utveckling

## BARNGYMNASTIKEN

*Aktiv start, Lekande gymnastik, lärande gymnastik, träna på att träna*

Barn 3 - 12 år.

Grundläggande motorikträning, Barngymnastik ska vara allsidig, varierande, lekfull och utgå från barnens individuella förutsättningar.

Barngymnastiken är grunden för Kalmar Gymnastikförenings verksamhet. Vi är ledande på barngymnastik och ska så förbli. Ur barngymnastiken växer föreningens breddverksamhet.

Här läggs grunden för morgondagens tävlingsgymnaster.

Barngymnastiken ska prioriteras.



## UNGDOMSVERKSAMHET

*Lärande gymnastik, träna på att träna, träna för ett aktivt liv*

Ungdomar 13 – 20 år.

Målet är att behålla fler ungdomar längre tid inom verksamheten, antingen som gymnaster eller ledare. För detta ändamål ska nya verksamheter utvecklas inom breddverksamheten för ungdomar i ålder 13 – 20.



## GYMMIX

*Träna för ett aktivt liv*

Kalmar Gymnastikförenings utbud av olika former av gruppträning ska vara anpassad till varierande behov och förutsättningar, hålla hög kvalitet. Utbudet av motionsaktiviteter i Kalmar är stort och konkurrensen kändbar.



## TÄVLINGSGYMNASTIK

*Träna för att tävla, träna och tävla. Träna för att vinna*

För alla som vill tävla oavsett ambitionsnivå. Kvinnlig artistisk gymnastik och trupp gymnastik. Tävlingsverksamhet är inriktad på att höja sin prestation för att nå goda resultat.



## DRILL

*Träna för att tävla, träna och tävla. Träna för att vinna*

För alla som vill tävlingsdrilla oavsett ambitionsnivå. Tjejer och killar. Singel, pair och team. Tävlingsverksamhet är inriktad på att höja sin prestation för att nå goda resultat



## Våra styrdokument

### Brandsäkerhet

Gymnasten besiktigas av både kommunen och brandkåren varje år, då kollas brandsläckare, brandvarnare och utrymningsvägar.

Vi byter själva batterier i brandvarnare och ser till att utrymningsvägarna är framkomliga.

Vi tillåter inte öppen eld på Gymnasten då det är gott om skumgummi och textilier i hallen.

### Regler i våra lokaler

Skorna tar vi av oss innanför dörren och sätter upp dem i skohyllan (av brandtekniska skäl)

- Inga ytterkläder eller stora väskor inne i hallen.
- Ingen dryck eller mat inne i hallen.
- Ställ tillbaka redskapen som bilderna visar.
- De redskap som används på friståendegolvet (den stora ljusa mattan) så som satsbrädor eller bänkar, ska ha en tunn blå matta under med den blå sidan nedåt.
- Det är inte tillåtet att sätta trampetterna på friståendegolvet.
- Det är inte tillåtet att "noppra" kuddarna eller medvetet ta sönder dem.
- Det är ej heller tillåtet att gräva gropar eller tunnlar i gropan.

(av säkerhetsskäl)

- Alla som gympar ska vara ombytta
- All verksamhet ska ske under uppsikt av ledare/lärare som också ska vara ombytta.
- Vi har en ny nedsänkt trampolin i hallen och den är ej tillåten att användas utan erforderliga utbildningar.

Det är Du som hyr som är ansvarig för att alla vet vilka regler som gäller. Skulle något gå sönder så vill vi gärna att ni meddelar oss om detta.

### Olycksfall / akut insjuknande

Om en olycka händer eller att någon plötsligt insjuknar skall vi ha adekvat material lättillgänglig. Ansvariga ledare skall ha kunskap om agerande vid akut insjuknande.

Ansvarig ledare delegerar erforderliga insatser och omhändertagande vid insjuknande eller olyckstillfälle.

Ansvarig ledare larmar 112, vid behov

Ansvarig ledare meddelar anhöriga

Ansvarig ledare tillhandahåller blankett för anmälan till försäkringsbolag.

## Utbildning

Föreningen tillhandahåller årligen utbildning i HLR samt annan adekvat utbildning i samarbete med Smålandsidrotten.

## Ätstörningar

Om man misstänker att en gymnast har problem med ätstörningar så går vi tillväga såhär:

- Prata med gymnasten, berätta att du är orolig för henne/honom
- Lyssna på svaret och bekräfta att du har hört – tacka för förtroendet om ett sådant ges.
- Förslå ett gemensamt samtal med vårdnadshavaren om gymnasten är ung.

Varningstecken att ge akt på:

- Sänkt prestationsnivå eller utebliven respons på träning
- Viktnedgång / viktsvängningar
- Humörsvängningar, irritabel och nedstämdhet
- Ökad förekomst av infektioner och sjukdomar
- Missnöje med utseende
- Överdrivet upptagen av kropp och figur

Ledare ska vara uppmärksamma på och stoppa eventuellt negativt prat om kroppen och utseendet.

Ledaren ska betona vikten av att äta allsidigt och träna hälsosamt

## Ledarskap

### Alla ledare i Kalmar GF

- Är bra marknadsförare av föreningen.
- Bär föreningens profilkläder vid lektioner och representation
- Är goda förebilder för sina gymnaster.
- Tar ansvar, informerar, kommunicerar på ett tydligt och bra sätt.
- Har HLR-utbildning
- Stimulerar gymnasterna till fortsatt utveckling.
- Respekterar den enskilda människan samt bidrar till trygghet och främjar delaktighet och motiverar till ansvarstagande.
- Är uppmärksamma och agerar mot mobbning.
- Erbjuds att gå på relevant utbildning.
- Skall vara baskursutbildade
- Har visat upp utdrag ur belastningsregistret.

## Alla föräldrar i Kalmar GF

- Är bra marknadsförare av föreningen.
- Visar ledarna respekt.
- Har möjlighet att vara med och driva föreningens föräldraförening framåt.

### Likabehandling

Kalmar Gymnastikförenings mål är att vi är till för alla.

Vi vill att alla medlemmar ska få utöva gymnastik på samma villkor och ha samma möjligheter till inflytande över föreningen och vår verksamhet som ledare, i styrelse och sektioner.

### Mobbning

När en eller flera personer under en tid trakasserar en annan person fysiskt eller psykiskt har alla ett ansvar att rapportera misstänkt mobbning till styrelsen.

#### **Vi agerar på följande sätt:**

Ledare samtalar direkt med berörda

Ledaren uppmanar mobbaren att ändra beteende

Ledaren dokumenterar händelsen och vad som beslutats

Ledaren kontakter i förekommande fall alla berörda vårdnadshavare

Om inte trakasserierna slutar kallas i förekommande fall vårdnadshavare till möte.

### Droger

Vår förening är byggd på ideell bas och syftar till gemenskap samt fysisk och social fostran. För oss är det viktigt att barn och ungdomar utvecklas väl i allmänhet och i sitt idrottande i synnerhet. Hur vi som vuxna och ledare agerar mot våra barn är viktigt i denna utveckling. Ett led i detta arbete är att ha en gemensam drogpolicy för föreningen.

### Tobak

Tobak innefattar snus och rökning. (åldersgräns 18 år)

Vi tillåter inte att våra ungdomar använder tobak under eller i anslutning till verksamhet, anordnad av Kalmar GF.

Om ovanstående skulle inträffa kontaktas i förekommande fall vårdnadshavare.

Som barn- och ungdomsledare är det viktigt att tänka på sitt ansvar och att man är en förebild för sina ungdomar. Under föreningsaktiviteter och iklädd föreningskläder bör man avstå från att nyttja tobak.

Om ovanstående skulle inträffa ansvarar styrelsen för att samtala med berörd ledare.

## Alkohol

Åldersgränsen för att köpa alkohol är 18 år på restaurang och 20 år på Systembolaget. Vi tillåter inte att våra ungdomar under 18 år dricker alkohol.

Om vi skulle upptäcka att någon av våra ungdomar druckit alkohol samtalar vi med berörd person samt kontaktar omgående vårdnadshavare.

Vid misstanke om problem tar vi kontakt med sociala myndigheter.

Ansvar för att dessa regler följs är ungdomarnas, ledarnas och vårdnadshavare. Som ungdomsledare och vuxen är det viktigt att tänka på sitt ansvar och att man är en god förebild för sina ungdomar.

Det är inte tillåtet att dricka alkohol under resor/läger/sammankomster, anordnade i Kalmar GF:s regi.

Ledare kommer inte berusade eller bakfulla till arrangemang anordnade av Kalmar GF

Vi dricker aldrig alkohol iklädda föreningens kläder.

Om vi upptäcker att någon ledare bryter mot ovanstående så agerar vi på följande sätt:

Enskilt samtal

Erbjuder stöd och hjälp

Om det upprepas, stängs man av från sitt ledaruppdrag.

## Narkotika och dopingpreparat

Allt bruk av narkotika är förbjudet enl. svensk lag. All form av doping är förbjuden enl. idrottens regler. Därför har vi nolltolerans för narkotika och doping i Kalmar GF.

Om vi skulle misstänka eller upptäcka att någon av våra medlemmar använt narkotika eller dopingpreparat gör vi så här:

Enskilt samtal med medlemmen och direkt kontakt med vårdnadshavare i förekommande fall.

Kontakt med polis och sociala myndigheter

Kontakt med RF:s antidopinggrupp i förekommande fall.

Ansvar för att dessa regler följs är ytterst föreningsstyrelsens men även ledare/tränare har ett stort ansvar för att allt bruk av tobak/alkohol/narkotika/doping upptäcks och uppmärksammas.

Vår policy, gällande tobak/alkohol/narkotika och doping skall aktualiseras till alla medlemmar varje år.





**Småland**

**gym<sup>N</sup>mix**



## Resor

Vi försöker i möjligaste mån att resa miljövänligt genom att till exempel samåka etc.

Vi anlitar oftast miljö/kravspecifierade bolag för våra transporter.

### **Vid minibustransporter**

Förare med utbildning

Två förare med utbildning

Bälte till alla

Sjukvårdsväska

### **Vid privatbilstransporter**

Bilen ska vara körduglig, skattad, besiktigad och försäkrad

Två förare (körkortsinnehavare) i varje fordon

Alla åkande ska kunna sitta "bältade"