



# Tjörns Konståkningsklubbs policydokument



# Innehållsförteckning

Inledning	3
Värdegrund	3
Föreningspolicy	4
Tränarpolicy	5
Lagledarpolicy	7
Åkarpolicy	8
Föräldrapolicy	9
Utbildningspolicy	11
Laguttagningpolicy	12
Alkohol och drogpolicy	14
Jämställdhetspolicy	16
Säkerhetspolicy	17
Ekonomi	18
Sponsorer	19



## Inledning

Föreningen hoppas och tror att du som åkare och förälder ska känna dig välkommen till Tjörns Konståkningsklubb. I detta dokument hittar du information om verksamheten, dess organisation samt vad vi ställer för krav på åkare, tränare och föräldrar. I en ideell förening krävs att många engagerar sig för att det skall fungera.

## Värdegrund

I Tjörns Konståkningsklubb har vi arbetat fram en värdegrund och trivselregler. Vi tycker att är en viktig uppgift vi har i vår klubb, allt för att får en bra klubb med många åkare och engagerade föräldrar. Föreningen arbetar med värdegrunden regelbundet och håller den levande genom att prata om den vid olika sammankomster och att leva efter den när vi arbetar tillsammans. Föreningens värdegrund stavas **GRETA**.

**Glädje & Gemenskap** – I vår klubb är vi är positiva och stolta över vår insats och känner att vi hör ihop och jobbar tillsammans. Det ska vara roligt att komma till ishallen! Detta innefattar alla, så väl åkare, tränare som föräldrar.

**Respekt** - I vår klubb tar vi varandra på allvar och lyssnar på varandra.

**Empati** – Vi har förståelse för att vi alla är olika och visar empati för varandra.

**Trygghet** - I vår klubb har alla någon att vända sig till när man behöver. Vi hjälps åt att på ett positivt sätt hitta lösningar.

**Ansvar** - I vår klubb tar vi ansvar för åkarna, träningarna och är aktsamma om allt material. Vi låter alla ta eget ansvar.



## Föreningspolicy

Tjörns Konståkningsklubb har sin verksamhet för barn, ungdomar och vuxna. Konståkningen omfattar skridskoskola och singelåkning och teamåkning.

Klubbens alla medlemmar är lika viktiga och har lika stort värde. Varje individ ska erbjudas möjlighet till utveckling i sin egen takt av sina färdigheter inom konståkning. Alla ska ha roligt i god kamratanda!

Styrelsen har det yttersta ansvaret. Styrelsen utarbetar tillsammans med tränare och lagledare fram de policys som gäller för vår klubb.

Tränare och styrelsen samarbetar i frågor som rör den enskilde medlemmen/åkaren i tränings- och tävlingsverksamhet.

Styrelse- och tränarmöten genomförs enligt fastställd plan för hela verksamhetsåret.

Dialog, samarbete och andra kontakter inom föreningen ska ske med respekt för varandra och i en positiv ton som främjar en ömsesidig kommunikation. Detta gäller även vid externa kontakter som förekommer med andra klubbar och aktörer inom konståkningen.

Klubbinformation hittar du på klubbens hemsida [www.tjornskonstakningsklubb.se](http://www.tjornskonstakningsklubb.se)



## Tränarpolicy

Tränarna ansvarar för att lära ut rätt teknik och förmedla kunskap inom sporten, och skall finnas som stöd för den enskilde åkaren.

Tränarna samarbetar, stöttar varandra och utvecklar sina kunskaper. Tränarna informerar fortlöpande till styrelsen/tränaransvariga om utvecklingen av åkarna samt är lyhörd för idéer och förbättringar.

Tränarna väljs ut och anställs av föreningen och ansvarar för sitt lag eller grupp.

Det här förväntar vi oss av våra tränare:

- Du följer och är insatt i de policys som Tjörns konståkningsklubb har tagit fram
- Du visar engagemang för träningen och åkarna.
- Du försöker göra träningen så rolig och varierande som möjligt.
- Du ger så professionell träning som möjligt genom att t.ex. planera inför träningarna i förväg och vara aktiv under träningarna.
- Du kommer i tid.
- Du är rättvis och försöker fördela tiden jämnt mellan alla åkare. Du försöker **se** varje åkare under varje träning, och hjälpa alla så mycket du kan för att alla ska utvecklas på bästa sätt.
- Du verkar för en god kommunikation inom klubben.
- Du samverkar med föräldrar kring åkaren.
- Du uppträder väl genom att vara glad och trevlig mot alla.
- Du är berömmande och försöker lyfta fram det positiva.
- Du är uppmärksam på avvikelser vad det gäller droger och kost och agerar enligt klubbens drogpolicy.
- Du favoriserar aldrig enskilda åkare eller föräldrar.
- Du är ansvarig för att träningen är säker så långt det är möjligt.
- Du får åkarna att förstå att de representerar klubben och vikten av att de uppträder på ett korrekt och trevligt sätt.
- Du har förståelse för att åkaren utövar andra idrotter.
- Du uppmuntrar och stöttar åkaren vid skada och sjukdom.
- Du planerar tävlingar och träningar i god tid tillsammans med lagledare/andra tränare.
- Du fyller i SISU utbildningsmodulen på datorn
- Du lämnar in din tidrapport i tid till kanslisten.
- Du deltar på tränarmöten.
- Du använder klubbfleecen/klubbjackan vid tävlingar
- Du får de äldre åkarna att förtå att de är förebilder för de yngre.

## Synkrotränarnas uppgifter

- Tränaren ska lyssna till föräldrarnas önskemål, och vara lyhörd mot lagledarnas tankar och funderingar, men tränaren beslutar vad som anses vara bäst för åkarna och laget.
- Tränaren har sista ordet i beslut och frågor som rör laget.
- Att välja lagkapten till laget.
- Att välja lagledare till laget.
- Att planera och sköta lagets träningar.
- Att planera teamets program och tillsammans med åkarna sätta mål för säsongen.
- Att se till att åkarna och föräldrarna har rätt information om träningstider, inför tävlingar och läger mm.
- Att planera vilka tävlingar som är bäst för laget att delta i under säsongen.
- Att informera föräldrar om läget i laget, detta görs via mail, samtal och föräldramöten.
- Göra rumsfördelning till teamens övernattningar.
- Att göra packlista till åkarna inför resor och tävlingar.

## Lagledar policy

Lagledarna väljs ut av teamtränaren att stötta upp och avlasta tränarna med kringsysslor som tillkommer ett synkrolag. De ska känna att de blir bemötta med respekt och känna att deras åsikter lyssnas på av tränare och åkare

### Lagledarens uppgifter

- Lagledarens huvudsakliga uppgift är att finnas till för åkarna och tränarna vid tävlingar.
- Göra en budget för laget efter tränarnas önskemål om vilka tävlingar laget ska delta i. Det är föräldramötet som slutgiltigt godkänner tävlingsplanen då den har ekonomisk påverkan.
- Följa upp och se till så budgeten hålls, lagledarna är ansvariga för lagets ekonomi.
- Tillsammans med tränarna att hålla i föräldramöten.
- Anmäla laget till tävlingar.
- Boka resor, övernattnings och restaurangbesök till tävlingar och läger.
- Åka med på tävlingar och hjälpa åkarna i laget under tävlingsdagarna.
- Vara lagledare för alla åkare och behandla dom alla lika och med respekt.
- Ha en komplett lagväska med nödvändiga artiklar som laget behöver under tävling. Hålla en uppdaterad innehållsförteckning för vad som ska finnas med i väskan.
- Registrera laget på tävling
- Lagledarna ska förmedla föräldrarnas åsikter.
- Gå igenom föräldrapolicyn på föräldramötet.
- Sköta om lagets ekonomi avseende inköp, försäljning m.m.

## Åkarpolicy

Det här förväntar vi oss av våra åkare:

- Du är positiv och visar intresse av att lära dig konståkning/teamåkning genom att lyssna på din tränare, göra ditt bästa och koncentrera dig. Det är ytterst en fråga om säkerhet, men det behövs också för att alla ska få åka och lära sig så mycket som möjligt!
- Du är en bra kompis mot de andra åkarna i gruppen och i andra grupper. Du bidrar till en god stämning genom att vara snäll och hjälpsam mot andra och visa hänsyn till tränare, lagledare och åkare.
- Du eller förälder meddelar tränaren innan träningspasset börjar om du behöver gå tidigare från träningen.
- Du meddelar tränaren om du är sjuk eller inte kan komma på träningen i god tid.
- Du kan vända dig till din tränare eller en annan vuxen i föreningen om du blivit dåligt eller orättvist behandlad av någon.
- Du är engagerad och visar ett eget intresse av att vilja träna när du är på isen eller i hallen.
- Du värmer upp ordentligt före en träning och du stretchar ordentligt efter ett träningspass.
- Du håller de tider som ges och följer de regler som gäller för till exempel samlingar och läggdags vid tävlingar, träningar och läger.

## Elitpolicy

Tjörns konståkningsklubb strävar efter:

- Att få fler åkare med högre kapacitetsnivå och på så sätt bredda toppen.
- Att skapa en miljö som motiverar till att satsa på bredd- och elitnivå inom klubben, som sedan ska kunna leda vidare till en nationell elitnivå.



## Föräldrapolicy

Som förälder är du positiv till att bidra till föreningens verksamhet på olika sätt, bl.a. genom att vara engagerad i någon eller några av föreningens arbetsgrupper.

Tränarna står för kunskapen om sporten, du som förälder måste ge dem förtroende att de gör sitt bästa för åkaren och sporten. Tränarnas arbete förutsätter att de får det förtroendet av dig som förälder.

Som förälder är du oerhört viktig för att klubben ska fungera samt att ditt barn mår bra och trivs med sin aktivitet. För att klubben ska fungera, ditt barn ska kunna utvecklas på bästa sätt och tränarna få mesta möjliga tid till träningen är det nödvändigt att du agerar enligt:

- Du ger tränarna förtroendet att sköta träningen. Har du synpunkter så ta dessa efter träningspasset.
- Du kommunicerar inte med ditt barn under träningspasset, eftersom många barn tappar koncentrationen på gruppen, åkningen och tränaren då.
- Du uppehåller dig så lite som möjligt runt barnets grupp under träningen. Hjälp barnet med det som behövs, t.ex. knyta skridskor och lämna sedan gruppen för att ge barnet utrymme att själv ta hand om sig och sina saker.
- De mindre barnen kan behöva hjälp med t.ex. att gå på toaletten eller snöra om skridskor efter att de kommit ut på isen, hjälp gärna både ditt och andras barn med detta om du märker att det finns behov av det.
- Du verkar för en god kommunikation inom klubben. Har du några frågor eller synpunkter är du välkommen att kontakta tränare, lagledare eller föreningens styrelse.
- Du informerar tränaren/lagledaren om barnet har någon sjukdom, allergi eller medicinering som de bör veta om
- Du hjälper till att föra fram relevant information till tränarna om det t.ex. är något som barnet pratar om hemma som tränaren bör veta.
- Du bidrar med ditt engagemang till klubben och de aktiva genom att hjälpa till vid tävlingar och arrangemang eller kanske genom att vara aktiv i föreningsstyrelsen.
- Du stöttar din konståkare genom att så långt som möjligt se till att han eller hon kommer i tid till träningen, har med sig rätt utrustning, är utvilad och har hunnit äta innan träningen. På så vis får åkarna ut mesta möjliga av sin konståkningsträning!
- Du betalar medlems-och deltagaravgifterna i tid
- Uppmuntra ditt barn.



- Vi ser gärna att åkarna har med sig mellanmål vid läger och träningspass. Under träning avråder vi starkt från att förtära godis. Du som förälder ansvarar för att dit barn har med sig lämpligt mellanmål. Ta gärna hjälp av tränarna om du är osäker.
- Föräldrar är välkomna att titta på träningen och ska då vara på läktaren.
- Du förutsätts agera enligt klubbens föräldrapolicy och bidrar till att skapa ett gott klimat i föreningen.



## Utbildningspolicy

Klubben kan erbjuda utbildning för de åkare som under året fyller 14 år och som vill verka som tränare eller domare inom sporten. Åkaren erbjuds att genomgå utbildningar i det utbildningssystem som Svenska Konståkningsförbundet rekommenderar. Om ekonomin tillåter står klubben för utbildningskostnaderna förutsatt att den som utbildats är verksam i klubben under minst ett år efter avslutad utbildning. Om den utbildade lämnar klubben i förtid ska en del av kostnaderna återbetalas till föreningen.

## Laguttagningspolicy

I Tjörns Konståknings klubb har vi som mål att barnen ska trivas, utvecklas och ha roligt på och utanför isen. För att detta ska fungera krävs ett stort engagemang från åkarna, tränarna och inte minst från föräldrarna. En förutsättning för att lagen ska fungera väl är att man som åkare slutför påbörjad säsong. Vi tror att det blir lättare att åstadkomma med tydliga riktlinjer.

En sådan riktlinje är hur lagen tas ut i de olika teamen till uppvisningar/tävlingar. Här är föreningens mål att alla ska få åka minst en gång under säsongen, antingen i en tävling eller på någon av våra uppvisningar.

Säkerheten kommer alltid i första hand och det är tränaren som besitter kunskapen att se om åkaren är tillräckligt säker för att klara av att åka programmet på den kommande uppvisningen/tävlingen.

Vid uttagningen vägs följande in:

- Närvaro och engagemang på träningar.
- Attityd till åkare och tränare, att åkaren är en bra kompis och hjälper de andra lagmedlemmarna på ett positivt sätt samt sprider en positiv atmosfär i laget.
- Att man klarar av programmets innehåll.
- Eventuella skador.
- Turordning, ofta måste man stå över för att det helt enkelt inte finns plats för alla.

Om man inte kan närvara på närmaste träning innan tävling/uppvisning skall annan åkare om så finns tillgänglig som reserv ges möjlighet att åka på tävlingen/uppvisningen istället.

De olika lagen har olika förutsättningar/riktlinjer när det gäller att ta ut laget inför stundande tävling/uppvisning, vilket beaktas ytterligare utöver ovan redan nämnda kriterier.

**Seabird/Seastar:** I våra nybörjarlag är målet att när man nått säkerhetsnivån så ska alla åkare i möjligaste mån ges möjlighet att åka på så många tävlingar/uppvisningar som möjligt.

**Seaflovers:** I vårt ungdomslag är målet att alla skall förberedas inför tävling på juniornivå. I möjligaste mån skall alla åkare ges möjlighet att delta på så många tävlingar/uppvisningar som möjligt.

**Seaside:** I vårt elitsatsande juniorlag åker de åkare som tränaren anser vara bäst lämpade för tillfället. De som ej givits möjlighet att tävla skall ges plats att visa upp sig på jul och vårshow.



De som tas ut som reserver är oerhört viktiga för laget, de skall inte ses som "petade" från att åka. De skall på kort varsel kunna en åka på en icke i förväg utsedd plats i ett lag på kommande uppvisning/träning.

## Alkohol- och drogpolicy

Idrottsrörelsen ställer sig bakom samhällets mål att minska alkoholkonsumtionen och framför allt senarelägga ungdomars alkoholdebut. Som ungdomsrörelse har vi ett medansvar när det gäller idrottsungdomars alkoholvanor. Undersökningar som är gjorda på idrottsungdomar visar också att dessa använder alkohol i mindre utsträckning jämfört med riksgenomsnittet.

Genom idrottens ordinarie verksamhet lär sig barn och ungdomar att värna om sin kropp. I föreningar blir de också delaktiga i en positiv gemenskap, som i sig fungerar förebyggande. Kontakten med positiva förebilder i form av ledare och äldre aktiva utgör ytterligare en positiv faktor. Det är i denna verksamhet idrottsrörelsen ger sitt viktigaste bidrag till kampen mot alkoholens skadeverkningar.

Utgångspunkten måste vara att idrotten ska utgöra en trygg miljö också ur alkoholsynpunkt. Föräldrar ska med förtroende kunna låta sina barn delta i föreningslivet. Detta ställer också krav på idrottens ledare, som i sin samvaro med barn och ungdomar måste vara medvetna om sin roll som vuxna förebilder.

Idrottens alkoholpolicy innehåller bl.a.

- att inga alkoholdrycker ska förekomma bland vare sig ledare eller aktiva i samband med idrottsverksamhet för barn och ungdomar, t.ex. under träningsläger och tävlingar eller resor till och från dessa.
- att i samband med idrottsevenemang undvika försäljning av alkoholdrycker till allmänheten. I det fall utskänkning förekommer i samband med större arrangemang av evenemangskaraktär har arrangerade förbund/förening ett särskilt stort ansvar för att ordningskravet beaktas.
- att idrottsföreningar och förbund uppmärksammar gällande lagstiftningar avseende marknadsföring av alkohol.  
att idrottsföreningar och förbund i sponsorsammanhang avstår från sådana åtaganden som kan uppmuntra eller på annat sätt leda till ökad alkoholkonsumtion.
- att SF i samverkan med SISU och nykterhetsrörelsen tar upp alkoholfrågorna i sin ledarutbildning för att stimulera förbund, föreningar, ledare och aktiva till diskussioner i syfte att nå en



samlad policy efter det egna förbundets och den egna föreningens förutsättningar.

Tjörns konståkningsklubb tillåter inte att våra åkare under 18 år nyttjar tobak, alkohol och/eller droger.

Skulle vi upptäcka att något av detta används av en åkare gör vi på följande sätt:

1. samtal med åkaren och direkt kontakt med förälder/vårdnadshavare
2. Vid misstanke om problem tar vi kontakt med sociala myndigheter.

Ansvaret för att dessa regler följs är åkarnas, tränarnas, lagledarnas, föräldrarnas och styrelsens. Styrelsen beslutar om kontakt med sociala myndigheter ska tas.

## Jämställdhetspolicy

Tjörns Konståkningsklubb ska aktivt verka för att kvinnor och män, flickor och pojkar ska ha samma möjligheter, rättigheter och skyldigheter på alla nivåer och inom alla områden inom föreningen.

Det innebär att:

- Åkare, oavsett kön, ges lika möjligheter till träning och tävling. Det innebär att förutsättningarna för träning och tävling anpassas till åkarens behov och möjligheter.
- Alla som vill, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön eller sexuell läggning samt fysiska och psykiska förutsättningar, är välkomna till föreningen.
- Åkarens prestation värderas lika och prioriteras på ett likvärdigt sätt oavsett kön. Det innebär t.ex. att budget, träningstider och liknande fördelas enligt samma principer oavsett kön.
- Kvinnor och män har lika stort inflytande, vilket t.ex. innebär att det är önskvärt att styrelsen är fördelad så att kvinnor och män är representerade med minst 40 % vardera.
- Medlemmar ges samma möjlighet att utvecklas som aktiva, ledare, tränare, anställda och förtroendevalda oavsett kön. Jämställdhetsperspektivet ska vara införlivat i den dagliga verksamheten och genomsyra alla verksamhetsområden.

Alla ledare har i uppdrag att förebygga samt förhindra all form av trakasserier eller kränkande beteende.



## Säkerhetspolicy

### Skyddsutrustning

Föreningen följer rekommendationer från Svenska Konståkningsförbundet. Förbundet säger att kunskap motsvarande märke 8 krävas för att få åka utan hjälm. Rekommendationen när märke 8 är avklarat är då att köpa ett pannband som ska användas minst fram till att man klarat Basic/Fri grund. Vårt försäkringsbolag genom förbundet har inga speciella krav. Det är slutligen föräldrarna som avgör, efter testet, om barnet får åka utan hjälm.

Alla synkroåkare skall använda halsskydd under synkroträning.

Saknas ovan nämnd säkerhetsutrustning kommer åkaren vägras tillträde till isen.



## Ekonomi

### Medlemsavgift

Medlemsavgift löser man varje år som enskild åkare eller som ett familjemedlemsskap. Medlemskapet gäller säsongvis.

### Terminsavgift

Åkare betalar full terminsavgift för den grupp man är anmäld till, oavsett om man kan eller vill delta på alla träningstider.

### Tävlingsavgift

Tävlingslicensen betalas genom föreningen och måste vara betald för att anmälan till tävling kan ske. Startavgiften till tävlingar betalas in av klubben vilket i efterhand debiteras åkaren. Anmälan till tävlingar sker av tävlingsansvarig i klubben.

Varje åkare står själv för sina egna kostnader i samband med tävlingar, dvs. rese- och logikostnader samt tävlingskläder.

Åkare som inte kan delta, eller blivit sjuk/skadad, ska meddela återbud omedelbart till tävlingsansvarig inom klubben. Åkare som inte kan delta ska meddela detta innan anmälningstidens utgång. Åkaren kan bli debiterad anmälningsavgiften av arrangerande klubb om avanmälan sker för sent.

### Test

Tävlingslicens betalas innan test av åkare. Avgift för test betalas kontant av respektive åkare till arrangerande klubb före testet startar.

### Försäljningsaktiviteter

Varje enskilt lag genomför under säsongen ett antal försäljningsaktiviteter. Vid försäljningar beslutas om en minimikvantitet som varje åkare bör sälja.

### Skador

Vid omfattande frånvaro pga skador kontaktas styrelsen för att få en individuell prövning av åkaravgiften. Det är åkarens ansvar att kontakta styrelsen för att få nedsättning av åkaravgiften prövad. Styrelsen har ingen skyldighet att reducera avgiften på grund av skada eller sjukdom.

### Försäkringar

Aktiva åkare inom Tjörns konståkningsklubb omfattas av en idrottsförsäkring. För åkare över 16 år försäkras man genom tävlingslicensen, vilken då är ett krav. Dessa försäkringar ger ett grundskydd.

## Sponsring

### Sponsorer

Tjörns KK avstår från att ta emot gåvor eller att ha någon form av sponsringssamarbeten med partipolitiska och/eller religiösa organisationer. TKK följer RF's rekommendationer vilka säger att idrotten skall vara partipolitiskt obunden för att idrottsutövare inte skall behöva förhålla sig till politiska budskap. Idrottsutövare skall kunna ha vilken nationalitet, religion eller politisk åsikt som helst och ändå kunna delta på lika villkor. Föreningens tolkning är att det inte är förenligt med någon form av sponsring från dessa organisationer.

### Ansvar och befogenheter

All sponsring till föreningen och dess åkare och/eller lag skall godkännas av styrelsen eller av den utsedda representanter. Styrelsen kan alltid återkalla en representants godkännande och dess beslut om godkänd sponsor. Detta för att föreningar och organisationer man ej vill förknippas med av olika anledningar inte skall förekomma i föreningens sammanhang.