



POLICY

TJÖRNS KONSTÅKNINGSKLUBB

Innehåll

Inledning	3
Värdegrund	3
Förening.....	4
Tränare	5
Lagledare	7
Åkare	8
Föräldrar	9
Utbildning	10
Laguttagning	11
Alkohol och droger	13
Jämställdhet.....	15
Säkerhet	16
Ekonomi.....	17

Inledning

Föreningen vill att ni som förälder, tränare och åkare ska känna dig välkommen till Tjörns Konståkningsklubb.

Vi har upprättat detta dokument så att ni kan få information om vår verksamhet, hur vår organisation fungerar och vilka krav som ställs på de som väljer att engagera sig i vår förening. För att vår förening ska fungera på bästa sätt är det viktigt med ett stort engagemang från varje individ samt tydliga regler och riktlinjer.

Värdegrund

Vi har arbetat fram en värdegrund, **GRETA**. Vi arbetar aktivt med värdegrunden och håller den levande genom att prata om den vid olika sammankomster. Vår värdegrund är en viktig del i vårt arbete inom föreningen och den genomsyrar allt vi gör.

Glädje & Gemenskap – I vår klubb är vi 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.

Förening

Tjörns Konståkningsklubb har sin verksamhet för barn, ungdomar och vuxna. Konståknningen omfattar skridskoskola, singelåkning och teamåkning. Som förening utgår vi från de riktlinjer och regler som sätts av svenska konståkningsförbundet och riksidsrottsförbundet. Vi följer även barnkonventionen som numera är lag i Sverige.

Alla klubbens medlemmar har lika stort värde och alla är lika viktiga. Varje individ erbjuds möjlighet till utveckling för att, utifrån sina kunskaper, utvecklas som konståkare.

Styrelsen har det yttersta ansvaret. Styrelsen arbetar tillsammans med tränare och lagledare fram de policys och riktlinjer 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 konståknningen.

Mer information och kontaktuppgifter hittar ni på klubbens hemsida,

www.tjornskonstakningsklubb.se

Tränare

Tränarna anställs av föreningen och ansvarar för sitt lag eller sin grupp. Som tränare ansvarar man för att lära ut rätt teknik och att förmedla kunskap om sporten. Tränaren ska även finnas som stöd för den enskilda åkaren och uppmuntra till utveckling.

Tränarna samarbetar och stöttar varandra. De är lyhörda för nya idéer och förbättringar. Tränarna har god kontakt med klubbens huvudtränare och informerar löpande om gruppen/lagets utveckling.

Förväntningar

Vi förväntar oss följande av dig som 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 alltid planera träningarna i förväg och vara aktiv under träningarna.
- Du kommer i god tid.
- Du är rättvis och försöker fördela tiden jämnt mellan alla åkare.
- Du **ser** varje åkare under varje träning.
- Du hjälper alla så mycket du kan för att alla ska utvecklas på bästa sätt.
- Du verkar för en god kommunikation inom klubben.
- 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 förstå att de är förebilder för de yngre.

Utöver dessa förväntningar så är det synkrotränarnas uppgift att,

- Lyssna till föräldrarnas önskemål och vara lyhörd mot lagledarnas tankar och funderingar.
- Besluta i vad som anses vara det bästa för laget och den enskilde åkaren.
- Välja lagkapten till laget.
- Utse lagledare.
- Planera och sköta lagets träningar.
- Planera lagets program och tillsammans med åkarna sätta mål för säsongen.
- Se till att åkarna och föräldrarna har rätt information om träningstider, inför tävlingar och läger med mera.
- Planera vilka tävlingar som är bäst för laget att delta i under säsongen.
- Informera föräldrar om läget i laget, detta görs via mejl, samtal och föräldramöten.
- Göra rumsfördelning till lagets övernattningar.
- Göra packlista till åkarna inför resor och tävlingar.

Lagledare

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

Förväntningar

Vi förväntar oss följande av dig som lagledare,

- Er huvudsakliga uppgift är att finnas till för åkarna och tränarna vid tävlingar.
- Ni gör 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.
- Ni följer upp och ser till så budgeten hålls.
- Ni planera försäljningen under säsongen tillsammans med föräldrarna.
- Ni håller i föräldramöten tillsammans med tränarna.
- Ni anmäler laget till tävlingar.
- Ni bokar resor, övernattningsplatser och restaurangbesök till tävlingar och läger.
- Ni åker med på tävlingar och hjälper åkarna i laget under tävlingsdagarna.
- Ni är lagledare för alla åkare och behandlar dem alla lika och med respekt.
- Ni ansvarar för att ha en komplett lagväska med nödvändiga artiklar som laget behöver under tävling. Ni håller en uppdaterad innehållsförteckning för vad som ska finnas med i väskan.
- Ni registrerar laget på tävling.
- Ni går igenom föräldrapolicyn på föräldramötet.
- Ni ansvarar för att samåkning sker till tävlingar så att ingen åkare lämnas utanför.

Åkare

Förväntningar

Vi förväntar oss följande av dig som åkare,

- Du är positiv och visar intresse av att lära dig konståkning och synkroniserad konståkning.
- Du lyssnar på din tränare, gör ditt bästa och koncentrerar dig, både på och utanför isen. 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 i god tid innan träningspasset börjar om du behöver gå tidigare från träningen.
- Du meddelar tränaren i god tid om du är sjuk eller inte kan komma på träningen.
- Du vänder 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 och utvecklas 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.

Föräldrar

Alla föräldrar är viktiga för att klubben ska fungera och som förälder behöver man engagera sig i klubben. Det kan ske på olika sätt, bland annat genom att vara engagerad i någon eller några av föreningens arbetsgrupper.

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

Förväntningar

Vi förväntar oss följande av dig som förälder,

- Du ger tränarna förtroendet att sköta träningen. Har du synpunkter så tar du 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, till exempel knyta skridskor och lämna sedan gruppen för att ge barnet utrymme att själv ta hand om sig och sina saker.
- De yngre barnen kan behöva hjälp med till exempel 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 och lagledarna 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 till exempel 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 hen kommer i tid till träningen, har med sig rätt utrustning, är utvilad och har hunnit äta innan träningen.
- Du betalar medlems- och deltagaravgifterna i tid
- Du uppmuntrar ditt barn.

- Du som förälder ansvarar för att ditt barn har med sig lämpligt mellanmål vid längre träningspass eller läger. Under träning avråder vi starkt från att förtära godis.
- Du som förälder är alltid välkommen att titta på träningarna och av respekt för både tränare och åkare vill vi att du befinner dig på läktaren.

Utbildning

Klubben ska 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.

Laguttagning

I Tjörns Konståkningsklubb har vi som mål att alla barn ska trivas, utvecklas och ha roligt på och utanför isen. För att detta ska fungera krävs ett stort engagemang från åkarna och tränarna men också en förståelse för sporten hos föräldrarna.

Lagen får på tävling bestå av max 16 åkare (24 åkare för Seabird) som utför programmen men består oftast av fler åkare. Det medför att inför varje tävling och uppvisning behöver reserver tas ut. Alla åkare är lika viktiga och utan reserver i laget så har vi inte möjlighet att delta på tävlingar och uppvisningar.

Vi har tydliga riktlinjer från svenska konståkningsförbundet och riksidsrottsförbundet när det gäller barn- och ungdomsidrott. Alla barn, som själva vill, ska ges möjlighet att delta på tävlingar och 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 kommande tävling eller uppvisning. Att klara av alla delar i programmet och utföra det på ett säkert sätt är grunden i uttagningen av laget. Det är en av tränarnas främsta uppgifter, att hålla träning, tävling och uppvisning så säkert som möjligt.

Vid laguttagningen vägs även följande in:

- Närvaro och engagemang på träningar.
- 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 träningar innan tävling eller uppvisning skall annan åkare om så finns tillgänglig som reserv ges möjlighet att åka på tävlingen eller uppvisningen i stället.

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

Seabird

I Seabird ska tränarna lägga programmet på en nivå så att alla åkare klarar av att utföra programmet på ett säkert sätt. Alla åkare, som själva vill, ska ges möjlighet att vara med på tävling och uppvisning. I Seabird har vi inga reserver och således ingen reservuttagning.

Seastar

I Seastar ska tränarna lägga programmet på en nivå så att alla åkare klarar av att utföra programmet på ett säkert sätt. Alla åkare, som själva vill, ges möjlighet att åka på tävling eller uppvisning under säsongen. I Seastar turas man om att vara reserv och man försöker att få det så jämlikt som möjligt. Reserver meddelas senast två veckor innan varje tävling/uppvisning till åkarens förälder. Tränarna har därefter även ett individuellt samtal med åkaren.

Seaflowers

I Seaflowers är målet att man skall förberedas inför tävling på juniornivå i vårt elitsatsande juniorlag, Seaside. Alla åkare, som själva vill, ska ges möjlighet att åka på tävling eller uppvisning under säsongen. I Seaflowers försöker man att få det så jämlikt som möjligt. Reserver meddelas senast två veckor innan tävling/uppvisning till åkaren i ett individuellt samtal. Därefter meddelar tränarna föräldrarna.

Seaside

I Seaside är målet att tävla på elitnivå. I Seaside åker de åkare som tränarna anser vara bäst lämpade inför varje tävling. De som ej givits möjlighet att tävla ska, om de själva vill, erbjudas att delta på uppvisningar. Reserver meddelas senast två veckor innan tävling/uppvisning till åkaren i ett individuellt samtal.

Seastorm: I vårt mixedlag ska alla åkare, som själva vill, ges möjlighet att åka på tävling eller uppvisning under säsongen.

Alkohol och droger

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 bland annat,

- att inga alkoholdrycker ska förekomma bland vare sig ledare eller aktiva i samband med idrottsverksamhet för barn och ungdomar, till exempel 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.

Jämställdhet

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 till exempel att budget, träningstider och liknande fördelas enligt samma principer oavsett kön.
- Kvinnor och män har lika stort inflytande, vilket till exempel 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.

Säkerhet

Skyddsutrustning

Föreningen följer rekommendationer från Svenska Konståkningsförbundet. Förbundet säger att kunskap motsvarande märke 8 krävas för att få åka utan hjälm. Rekomendationen när märke 8 är avklarat är då att köpa ett pannband som ska användas minst fram till att man klarat tävlingstestet. Vårt försäkringsbolag genom förbundet har inga speciella krav och det är slutligen föräldrarna som avgör, efter klarat test, 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 enskild åkare genomför försäljning av sportlotten under säsongen.

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

Skador

Vid omfattande frånvaro på grund av 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.