



GF Uppsalaflickornas föreningspolicy

GF Uppsalaflickorna är en ideell förening i gymnastik. GF Uppsalaflickorna har cirka 3000 medlemmar och är en av Sveriges största gymnastikföreningar.

Målet är att skapa en verksamhet som ger barn och ungdomar glädje, gemenskap, utveckling och framgång. Föreningen ska erbjuda en verksamhet som attraherar barn och ungdomar på olika kunskapsnivåer.

För att erbjuda mångfalden har GF Uppsalaflickorna följande verksamhet:

- Familjegymnastik
- Barngymnastik
- Ungdomsgymnastik
- Artistisk Gymnastik
- Cheerleading
- Rytmask Gymnastik
- Truppgymnastik

För att nå målen måste styrelse, ledare, föräldrar och gymnaster:

- Arbeta tillsammans för att nå föreningens mål, känna glädjen till gymnastiken och känna föreningens "anda".
- Underlätta och stimulera samarbete och utbyte mellan de olika verksamheterna, kategorierna och grupperna i föreningen.
- Ha ett gott samarbete med andra föreningar och andra organisationer i kommunen. Skapa ekonomiska förutsättningar för att kunna bedriva en verksamhet på hög nationell nivå och nå medaljer på nationella mästerskap.



GF Uppsalaflickorna ska i övrigt:

- Genom våra ledare och andra vuxna vara föredöme för gymnasterna och verka för en öppen föräldrakontakt.
- Hålla en hög utbildningsnivå genom att prioritera ledarutbildning.
- Verka mot droger, rasism och våld. Föreningens alkoholpolicy överensstämmer med Riksidrottsförbundets Alkoholpolitiska riktlinjer antagna 1999. Medlem som inte följer dessa riktlinjer kan uteslutas ur föreningen efter styrelsebeslut.

I GF Uppsalaflickorna är det viktigt med en positiv föreningsanda. Vi ska ha en positiv och engagerad styrelse och positiva och engagerade ledare som utvecklar gymnasterna i positiv riktning.

Vår värdegrund är:

- Glädje** Vi inspirerar/inspireras och uppmuntrar/uppmuntras av våra insatser så snart tillfälle ges. Vi är positiva till oss själva och vår omgivning.
- Utveckling** Vi utgår från våra egna förmågor, egenskaper och förutsättningar. Alla gymnaster ska få chansen att träna och utvecklas oavsett ambitionsnivå.
- Stolthet** Vi är stolta över att tillhöra GF Uppsalaflickorna och delar föreningens värderingar. Vi tar alltid ansvar för att vara väl förberedda och vara förebilder.
- Trygghet** Vi erbjuder gymnastik med utbildade ledare och erbjuder träning i en trygg och säker miljö. GF Uppsalaflickorna är en stabil förening med lång tradition.

Organisation

Föreningens högsta beslutande organ är styrelsen. Verksamheten bedrivs i olika grupper. Tillgången på ledare och lokaler styr antal grupper och i vilken ålder verksamheten bedrivs för.



Gruppindelning

Till barn- och ungdomsgrupperna delas barnen in i grupper efter ålder och till fortsättningsgrupper krävs vissa förkunskaper.

Till tävlingsgrupperna delas barnen in efter;

- Ålder
- Förutsättningar
- Vilja
- Målsättning
- Kunskaper

Det är ledaren som har kunskapen och erfarenheten att kunna placera gymnasten i en lämplig grupp, där hon eller han kan utvecklas utifrån den egna förmågan på bästa sätt. Allt eftersom gymnasten utvecklas bör denne flyttas till annan lämpligare grupp, där gymnasten kan erbjudas träning anpassad efter sina individuella förutsättningar, sin motivation och sin målsättning. När gymnasten enligt ledaren bör byta grupp ska detta ske i samförstånd och samråd med gymnast och förälder.

Tävlingar och uppvisningar

Ledarna för de olika grupperna lämnar önskemål om deltagande i olika arrangemang till styrelsen. Styrelsen beviljar deltagande utifrån föreningens ekonomiska resurser och gruppens/gymnastens förmåga.

Ledaren har ett ansvar att kontrollera så att anmälan till arrangemang/tävlingar har gjorts och kommit arrangören till del.

Vid tävlingar och uppvisningar representerar gymnaster och ledare föreningen och ska därför bära föreningens kläder. Det är viktigt att samtliga verkar för att ge GF Uppsalaflickorna positiv reklam och en god image.

Målsättningen för enskilda barn/gymnaster

Målsättningen för varje enskilt barn/gymnast är att de ska utvecklas såväl fysiskt som psykiskt. Det är viktigt att varje aktiv får känna att de lyckas och att deras självkänsla växer. GF Uppsalaflickorna ska ge barn/gymnaster en allsidig träning genom grundläggande motorisk träning.

Träningens innehåll

Alla barn/gymnaster i GF Uppsalaflickorna ska känna att de får:

- Uppleva rörelseglädje
- Lyckas
- Utvecklas



Därför ska:

- Träningen vara rolig
- Träningen kännetecknas av struktur och ordning
- Träningen gå från enkla övningar till svårare övningar
- Träningen gå från kända övningar till okända övningar
- Övningarna repeteras ofta
- Ledaren stärka barn/gymnasterna med positiv feedback

Sociala medier

GF Uppsalaflickorna används sig av nätet för att sprida information. Varje ledare eller annan utsedd ansvarig person, i föreningens regi, som öppnar något slags "konto" på nätet ansvarar för att information och dialog genomförs korrekt och med respekt. Varje grupp som har medlemmar under 13 år måste, innan införande av någon typ av nätgrupp, få ett godkännande av alla föräldrar på ett föräldramöte.

Förhållningsriktlinjer

- Inte lägga ut några personuppgifter
- Ta bort eventuella felaktigheter och kontinuerligt uppdatera information
- Information ska vara skriven på ett respektfullt sätt
- Vid tendens av kränkande inlägg direkt prata med berörda samt ta upp diskussion i helgrupp

Avslutning

Alla medlemmar ska följa föreningspolicyn vilket medför att GF Uppsalaflickorna har förutsättning att nå uppsatta mål och vara ett föredöme bland föreningar. Vi kommer också att vara en förening som fostrar och utvecklar gymnasterna både fysiskt och psykiskt.

GF Uppsalaflickorna
1 januari 2013

Anders Bergqvist
Ordförande

GF Uppsalaflickorna

