

Tränarhandbok Vasa Gymnastik!

Hej och välkommen som tränare i Vasa Gymnastik! I denna handbok hittar du viktig information för dig som är på gång att bli ny tränare i föreningen.

Förväntningar

Nedan finner du information om de grundläggande förväntningarna som föreningen har på dig som tränare:

- Du är med som tränare 1 gång i veckan.
- Om du inte kan komma (gäller även om ditt barn är sjukt) ansvarar du själv för att hitta en eventuell ersättare.
- Du har ett egenansvar för att lära dig om gymnastik och utbilda dig. Vi som förening kommer att stötta och erbjuda kurser. Det är viktigt att du deltar och engagerar dig.
- Du är med som tränare hela terminen. Att sluta som tränare kan man endast göra mellan terminerna och detta meddelas i så fall till Sportchefen.
- Du ser dig själv som en del av tränarteamet och inte som en hjälptränare helt utan ansvar. Du tar initiativ, agerar pedagogisk ledare och hjälper till att driva träningen framåt.

I gruppen finns en person som är kontaktansvarig. Den personen ansvarar för administrationen för aktuell grupp såsom kallelse inför terminsstart, kommunikation med föräldrar, ser till att det finns tränare på varje träning m.m.

Den som planerar träningen kan variera, både mellan unga tränare och vuxna tränare. Lärlingar är de enda som inte ska planera en träning. Behöver du hjälp med planering kan du alltid kontakta sportchefen, gå in på intranätet där vi samlat inspiration och träningsplaneringar eller fråga en tränarkollega.

De flesta tränarteam består av några unga tränare samt vuxna tränare som oftast även är föräldrar till barn i gruppen. De unga tränarna bidrar ofta till stor kunskap om gymnastik och de vuxna tränarna bidrar ofta till det pedagogiska ledarskapet. Tillsammans skapar ni en bra dynamik i gruppen där alla är delaktiga, tar initiativ och ansvar.

Vasa Gymnastik erbjuder

Nedan finner du information om vad vi som förening kan erbjuda dig som ställer upp som tränare:

- Interna kick offer 1 gång per termin där vi bjuder på mat/aktivitet samt kompetensutveckling.
- Internutbildningar utan kostnad där föreningen kompetensutvecklar sina tränare en gång per år utifrån olika teman.
- Externa utbildningar via Gymnastikförbundet där föreningen står för kurskostnaden.
- Ditt barn får gå före i kön/får en garanterad plats i föreningen när du ställer upp som tränare.
- Du får tränarkläder (byxa och jacka) med föreningens logga på.
- Du får välja om ditt barn vill ha halva terminsavgiften eller om du som tränare vill ta ut arvode.
- Du hamnar i en förening med en stark värdegrund där delaktighet står högt i fokus.

Värdegrund

Föreningens värdeord genomsyrar hela föreningen, på alla nivåer:

Gemenskap, engagemang, trygghet

I övrigt består Vasa Gymnastiks värdegrund av 3 st T:n.

Träning

Vasa Gymnastik bedriver truppgymnastikverksamhet som består av grenarna hopp, matta och fristående (dans). Gymnasterna tränar en till tre gånger i veckan, beroende på ålder. Vi tror på att träningens mängden ska ge den tid gymnasterna behöver för att utvecklas som gymnaster, men samtidigt ge utrymme för att delta i andra fritidsaktiviteter för de som vill.

Vasa Gymnastik tror på rörelseglädje och gemenskap, att genom dessa två ledord skapa en träningsform som inkluderar snarare än exkluderar. Vi tränar gymnastik med fokus på både teknik, stil och lek.

Tävling

Vasa gymnastik bedriver frivillig tävlingsverksamhet vilket innebär att de som vill får möjlighet att tävla för att ha roligt tillsammans och för att genom tävling utvecklas som gymnaster. Vi ser att tävlingarna bidrar positivt till engagemang och gemenskap i gruppen och föreningen.

Tävlingsträning sker i största möjliga mån utanför ordinarie träningstid för att inte påverka de gymnaster som väljer att inte tävla. Inom gymnastiken är det vanligt att tävla ca två gånger per år. För att täcka kostnader för tävlingsanmälan, tränararvode, domare m.m. tar föreningen ut en tävlingsavgift utöver den vanliga terminsavgiften för de gymnaster som väljer att tävla.

Tränare

Vasa Gymnastik värnar mycket om föreningens tränare och arbetar aktivt med att skapa gemenskap och engagemang. Detta görs tex genom att

- utbildning erbjuds alla tränare utan extra kostnad,
- gymnaster i föreningen får bli lärlingar/tränare när de fyller 12 år,
- uppmuntra till tränarträffar där mål och gruppens och gymnasterna mående/utveckling diskuteras.
- kick-off för alla tränare 1 gång/termin
- gruppens tränare känner ett ägandeskap för sin grupp, dvs tränarna ska ha stor frihet att anpassa träningarna utifrån sin grupps förutsättningar. VG tror inte på att ha styrda kunskapsmål satta av föreningen, men att vi istället ska ge de förutsättningar och verktyg våra tränare behöver.

Styrelsens och sportchefen arbetar aktivt med att stötta och coacha föreningens tränare.

Exempel på hur vi jobbar med vår värdegrund kopplat till våra värdeord:

GEMENSKAP

- Gemensamma aktiviteter för alla grupper så som lovläger och uppvisning.
- Varje grupp får ett aktivitetsbidrag för att göra något gemenskap utanför ordinarie träning.
- Vid varje terminsstart har tränare i föreningen en kick-off.
- På träningarna uppmuntrar vi till samarbetsövningar och gemensamt framtagna gruppregler.

ENGAGEMANG

- Vi har ett gymnastråd där gymnasterna får diskutera och tycka till om verksamheten.
- På träningarna involveras gymnaster kring upplägg, mål, aktiviteter m.m.
- Gymnaster som fyllt 12 år kan delta i VGs lärlingsprogram för lära sig bli tränare.

TRYGGHET

- Vi är alltid minst två tränare per träning. Om det är färre ställer vi in träningen.
- Vi har alltid en tränare över 18 år på plats.
- Alla tränare erbjuds och uppmuntrats starkt av föreningen att gå interna och externa utbildningar i gymnastik och ledarskap.
- Varje grupp får tillsammans komma överens om gruppregler. Tex säga hej till alla, va en bra kompis osv.
- Vi som förening arbetar aktivt med gymnastikförbundets uppförandekod.

Rollen i föreningen

Att vara tränare i Vasa Gymnastik innebär att man tar ansvar att planera gymnastikträningen för gruppen, genomföra träningar av god kvalitet, säkerställa varje enskild individs utveckling samt följa Vasa Gymnastiks värdegrund.

I Vasa Gymnastik har vi några få olika tränarroller som kan vara bra att känna till.

Träningsansvarig/planeringsansvarig

Varje träning är en av tränarna träningsansvarig. Detta innebär att man ansvarar för:

- Tänka ut en träningsplanering
- Se till att ha nyckelkort och/eller nyckel till redskapsrum om det behövs
- Gå igenom planeringen med övriga tränare några minuter innan träningen börjar och dela upp uppgifter
- Ta och rapportera närvaro
- Håll träningen, se till att allt flyter på och delegera ut uppgifter
- Håll i samling och avslutning
- Se till att alla barn blir hämtade innan du går
- Se till att det är snyggt och städat, redskap, kvarglömt, skräp. Ta hjälp om det behövs.

Om du är träningsansvarig betyder det inte att du ska göra allt själv utan be dina kollegor om hjälp och dela på uppgifterna ovan.

Kontaktansvarig

Det finns en kontaktansvarig för varje grupp. Detta innebär att man ansvarar för:

- Ha den huvudsakliga kontakten med föräldrar (ansikte mot ansikte, via mejl och via telefon/sms)
- Se till att det finns tillräckligt med tränare på varje träning
- Ha extra koll på viktiga datum/träningsändringar
- Se till att någon alltid är träningsansvarig

Lärling

Lärlingsutbildningen är internutbildning med syftet att utbilda, vägleda och inspirera ungdomar att bli starka ledare i vår förening! För att få gå lärlingsprogrammet ska du ha fyllt 12 år.

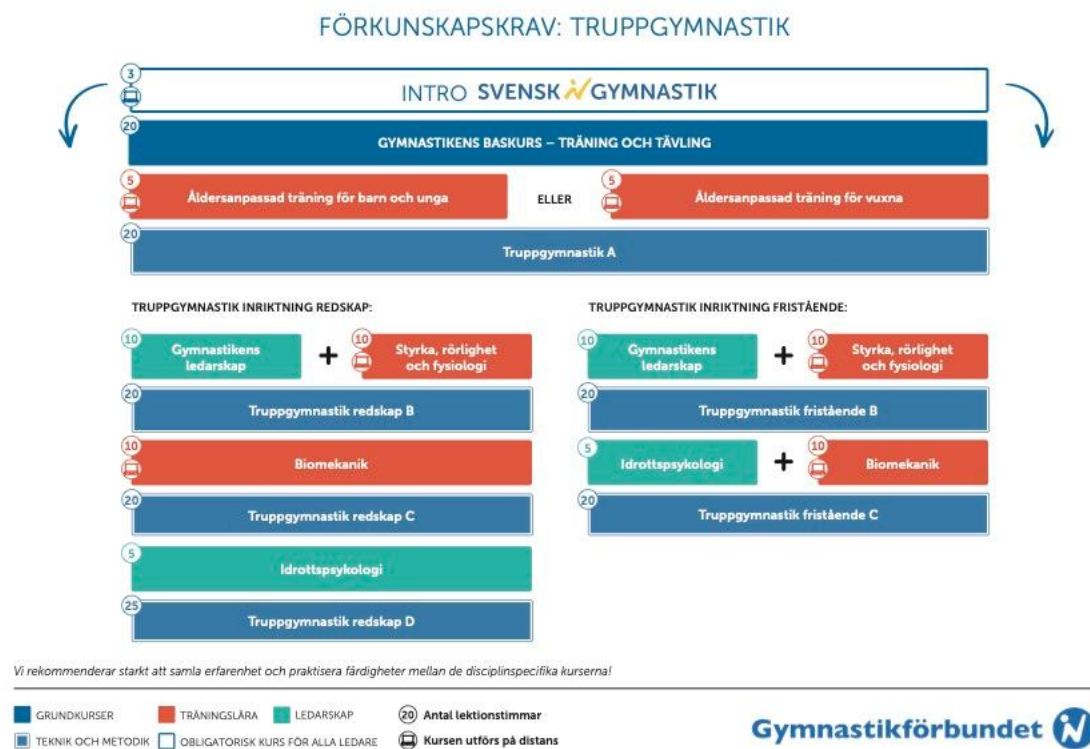
Lärlingarna i gruppen har inget ansvar över gruppen. Däremot måste även lärlingarna följa vår värdegrund, komma i tid till träningen, inte ha mobilen närvarande m.m.

Du som övrig tränare hjälper lärlingen i största möjliga mån. Det kan handla om att berätta vad hen ska göra, hur man ger feedback till gymnasten m.m. Lärligen kan dock få mer och mer ansvar ju längre in på terminen vi kommer. Det kan handla om att stå själv på en sidostation, planera för uppvärmning eller liknande.

Utbildning

Vasa Gymnastik uppmuntrar alla tränare i föreningen att utbilda sig! Utbildningarna erhålls av Svenska Gymnastikförbundet och föreningen står självklart för alla kostnader. På gymnastikförbundets hemsida www.gymnastik.se/utbildning kan du läsa om alla

utbildningar som gymnastikförbundet erbjuder. Nedan finner du en bild på hur deras utbildningssystem är uppbyggt:



De utbildningar som är mest relevanta för oss i Vasa Gymnastik hittar du lite mer information om nedan

Intro Svensk Gymnastik

En webbaserad kurs som ALLA behöver gå, numera vartannat år, för att kunna fortsätta att utbilda sig inom gymnastik. Den görs på nätet och tar ca 30-60 min att ta sig igenom. När du är klar registrerar du dig att du har gått kursen och skickar diplommet till vasamejlen så att sportchefen kan registrera i Sportadmin att du har gått den. Här hittar du utbildningen.

Gymnastikens Baskurs - Träning och tävling (15 år <)

Baskursen är grunden i alla gymnastikutbildningar. Kursen innehåller 2 utbildningsdagar på en helg och hålls antingen digitalt eller på plats (Du kan välja att gå den digitalt eller fysiskt någonstans i Stockholmsområdet). Kursen innehåller lektioner i ledarskap, barn och ungas utveckling, genomgång av grundövningar såsom kullerbytta, hjulning och handstående m.m.

Åldersanpassad träning för barn och unga.

Åldersanpassad träning för barn och unga utgår från kunskapen om hur barn och ungas kroppar växer och hur det påverkar deras fysiska förmågor och motoriska färdigheter. Med kunskap om tillväxt kan du som ledare anpassa den långsiktiga träningsplaneringen i syfte att minska risken för att den aktive får tillväxtskador. Kursen ger dig också kunskap om

menstruationens fysiska och mentala effekter och ger dig konkreta tips och råd kring hur du pratar om, och inkluderar mens som en naturlig del av träning och tävling.

Truppgymnastik A

Det här är också en helgkurs där du får praktisk kuskap om gymnastikens övningar på grundnivå. Exempel på övningar som går igenom är: flickis, överslag, frivolt och grundläggande övningar i fristående. För samlad lista, klicka här.

Kontakta kansliet om du vill gå en kurs på vasagymnastik@gmail.com. För att själv titta på de kurser som erbjuds just nu kan du söka på följande länk:

<https://www.gymnastik.se/Utbildning/Utbildningskalender/>

Övrigt värdegrundsarbete

Vasa Gymnastik har en handlingsplan mot mobbning och kränkningar som finns att läsa om på vårt intranät när du blir tränare. Där hittar du även en handlingsplan för brand, en för skador samt information om försäkringar.

Vi jobbar även med något vi kallar trygghetsregler. Under den första träningsveckan varje termin ska gymnasterna, tillsammans med tränarna, komma fram till **5 st trygghetsregler** som ska följas resten av terminen. Se till att göra detta så tidigt som möjligt för att kunna skapa en trygg grupp snabbt. Det är barnen som ska hitta på reglerna men du som tränare kan hjälpa dem på traven om det behövs. Exempel på trygghetsregler kan vara: vi hälsar på varandra varje träning, gå till en vuxen om du själv är ledsen eller så någon annan vara det, vi ska peppa och stötta varandra, vi lyssnar på varandra m.m.

Alla tränare behöver 1 gång vartannat år lämna in ett utdrag ur **belastningsregistret**, så även du som ny tränare. Skicka in ansökan om utdrag till polisen. När du fått utdraget i din brevlåda kan du öppna brevet och fota HELA dokumentet och mejla in till vasamejlen. När vi noterat att vi sett ditt utdrag svarar vi på ditt mejl och sen raderar vi dokumentet. Vill du hellre lämna utdraget fysiskt går det också bra. Du visar då upp det för sportchefen eller en av föreningens styrelsemedlemmar.

Här hittar du det utdraget du ska hämta: <https://polisen.se/tjanster-tillstand/belastningsregistret/ovrigt-arbete-och-kontakt-med-barn/>

Arvode

Som tränare i Vasa Gymnastik kan du välja mellan att få timlön eller (om du har ett barn i föreningen) få halva priset på terminsavgiften. Oavsett vad du väljer kommer du alltid erhålla bonusen som presenteras nedan.

Lönen betalas ut i december och juni (förutsatt att du lämnat in underlag i tid)

Timlön

Lärling	30 kr/h
Grundarvode tränare	50 kr/h
Baskurs (2 dagar)	70 kr/h

Truppgymnastik A	75 kr/h
Redskap eller Fristående B	80 kr/h
Redskap och Fristående B	85 kr/h
Redskap eller fristående C	90 kr/h
Redskap och fristående C	95 kr/h

Bonus

Om du deltar på föreningens möten eller utbildningar kan du få en bonus som betalas tillsammans med lönen. Nedan hittar du några av de aktiviteter som ger bonus:

Kick – off 100 kr

Övriga tillfällen du deltar på gör du utan ekonomisk ersättning. Du får istället ny kunskap, inspiration eller annat tillbaka som vi hoppas är värt minst lika mycket.

Träningsansvarig

För varje träning som du är träningsansvarig får du 30 kr extra/träning.

Kontaktansvarig

Du som är kontaktansvarig för en grupp erhåller 1000 kr extra / termin.

Säkerhet

Vasagymnastik vill att alla gymnaster och tränare ska känna sig trygga i hallarna, i sin träningsgrupp för att kunna utvecklas. Vasagymnastik har därför några säkerhetsregler för träningarna. Håret ska vara uppsatt och inga hängande smycken, kom omklädd till träningen, gymnasterna får inte springa runt i hallen under övningarna eller klättra på andra redskap. Utgångspunkten är att alla gymnaster gör alla övningar. Om gymnasten inte vill vara med på en övning eller aktivitet får gymnasten sitta och titta på en stund. Vi sitter alltid på bänkar när vi äter frukt. Alla skolor har nötförbud, inga nötter i hallar, omklädningsrum etc.

Försäkring och skador

Alla tränare och gymnaster är försäkrade på träningarna samt till och från träningarna via Pensum.

Om en gymnast skadar sig allvarligt på en träning så att gymnasten behöver uppsöka vård ska alltid Sportchefen meddelas. Skriv gärna ett mail och beskriv vad som hände. Detta är så att vi har underlag på händelsen ifall det bli en försäkringsfråga.

Nycklar

Alla tränare i Vasa Gymnastik får ett nyckelkort som går till våra lokaler. Nyckelkortet låser upp alla hallar vi har verksamhet i.

OBS! Minst 1 tränare måste alltid blippa nyckelkortet, annars får föreningen en straffavgift på ca 500kr/timme.

Om du inte kan komma på en träning

Om du inte kan komma på en träning som du står uppskriven på är det alltid ditt eget ansvar att försöka lösa det. Försök i första hand kontakta någon annan tränare för att byta med denna.

System

Sportadmin

Vasa Gymnastik har ett webbaserat föreningsregister som heter Sportadmin. Där hittar du kontaktuppgifter till alla grupper och ledare/gymnaster. All närvarorapportering sker också genom Sportadmin.

Ladda ner Sportadmins ledarapp för att på lättast sätt ta närvaro.

Sportadmin används mycket av Sportchefen för ex fakturering, köhantering, mejlutskick m.m.

Föräldrarna kan även själva ladda ner Sportadmins medlemsapp för att hålla koll på kommande träningar, om fakturan är betald, koordinera samåkning m.m.

E-post

All viktig information mejlas ut till alla tränare och gymnaster. Ibland kan viktig information även läggas upp på hemsidan men då skickas en notis till hela föreningen eller berörd grupp.

Hemsidan

Föreningen har en gemensam hemsida: www.vasagymnastik.se. På den hemsidan går det att hitta undersidor för respektive grupp. Du som tränare uppmuntras till att använda hemsidan för din specifika grupp, både för viktig information samt mer sociala delar såsom bildbanken.

Intranätet

Intranätet för tränare finns på hemsidan. För att logga in använder du samma uppgifter som när du loggar in på Sportadmin.

På intranätet hittar du all information som står i den här boken och mer. Det är dit du vänder dig i första hand när frågor kring föreningen dyker upp. Hittar du inte ditt svar är du självklart varmt välkommen att kontakta föreningen via mejl på vasagymnastik@gmail.com.

Facebook

Vasa Gymnastik har en facebookgrupp för alla tränare. Denna används för att kommunicera med varandra, dela med information eller roliga saker som hänt på träningen. Denna sida är endast till för skoj skull och för att dela inspiration m.m. Ingen

viktig information från Sportchef eller styrelse läggs endast upp här, då mejlas informationen ut också. Facebookgruppen heter: tränare i Vasa Gymnastik.

Föreningen har även en officiell facebook sida där vi delar med oss om vad som händer i föreningen med jämna mellanrum.

Instagram

Föreningen har ett officiellt instagramkonto som används i samma syfte som facebooksidan.

Vill specifika grupper skapa egna instagramkonton är det okej, om följande villkor följs:

1. Instagramkontot styrs ENDAST av tränarna i gruppen
2. Tränarna behöver hålla koll på vilka i gruppen som INTE får vara med på bild/film.
3. Tränarna frågar alltid gymnasterna om de VILL vara med, det är helt frivilligt att delta på bild/film.
4. Tränarna ser till att variera vilka som syns på instagram så att alla som vill får synas någon gång.
5. Namnet på instagramkontot behöver innehålla något som tydligt visar att det är ett konto kopplat till föreningen. Exempel på vad beteckningar som bör finnas med i namnet är: VG, Vasa, Vasagymnastik, Vasa Gymnastik eller liknande.