

# VÄRDEGRUND & POLICYS



## I. Värdegrund

Vår verksamhet genomsyras av delaktighet, stolthet, glädje och allas lika värde. Vi är utmanande, utvecklande och välkomnande.

### Känneteckensmål

- IF Göta Karlstad skall ha väl kvalificerade tränare
- IF Göta Karlstad skall kunna erbjuda en bra träningsmiljö för de aktiva
- IF Göta Karlstad skall ha ett gott namn och en hög trovärdighet i förhållande till omvärlden. Detta skall botten i god etik, moral och en dopingfri miljö
- Alla som vill skall få vara medlemmar i IF Göta Karlstad
- All verksamhet skall kännetecknas av att klubbkänslan sätts i fokus
- Våra arrangemang skall hålla hög kvalitet



## II. Utbildningspolicy

Det mesta blir roligare med mer kunskap. Det gäller i allra högsta grad rollen som friidrottsledare. Som ledare ställs du inför olika uppgifter, men framför allt handlar det om att genomföra bra träningsverksamhet för en grupp aktiva. Till din hjälp har du den här pärmen och de andra ledarna i ditt tränarteam, men också många utbildningar.

Som ett exempel på hur viktigt det är med utbildning kan vi se till hur mycket tid som du har möjlighet att skola barnen. Under ett år kanske det handlar om 1 tillfälle i veckan å 1h under 40 veckor. Det innebär 40 timmar på ett år. Givetvis är det en enorm insats det handlar om för barnen. Men tidsmässigt är det en relativt kort tid för att påverka deras utveckling. Därför är det väldigt viktigt att den tid som träningen bedrivs på kännetecknas av kvalité och här blir utbildning viktigt.

Som ledare i IF Göta bör du genomföra en utbildning per år enligt Svenska friidrottsförbundets utbildningstrappa. Den finner du på nästkommande sidor. Utbildningarna arrangeras normalt på helger och omfattar mellan 1-3 kursdagar vardera. De flesta utbildningar arrangeras av Svenska friidrottsförbundet men några av utbildningar arrangeras av SISU idrottsutbildarna, som är svensk idrotts egna studieförbund. Utbildningarna som arrangeras av SISU är gemensamma för flera idrotter, och här får du möjlighet att dela erfarenheter om ledarskap med ledare från olika sammanhang.

Information om utbildningar går vanligtvis ut via mail från kansliet. Du kan också hitta information om alla aktuella utbildningar själv på utbildningsmodulen för Svensk Friidrott, som du finner via [www.sisuidrottsutbildarna.se/Sokvarautbildningar/](http://www.sisuidrottsutbildarna.se/Sokvarautbildningar/).

Föreningen står för din kursavgift och anmälan görs till ungdomsansvarig på kansliet.

Under fliken ”Ditt ledarskap” som finns senare i pärmen finns en personlig utbildningsplan för dig. Där kan du fylla i de utbildningar du har genomgått och se vilken utbildning som står näst på tur. Du kan också göra små minnesanteckningar från utbildningarna du gått. Låt denna få bli din personliga utvecklingsplan som friidrottsledare.



### III. Utbildningar

#### **Utbildningar att genomgå som ledare för 6-9 år**

För ledare till grupper i åldern 6-9 år finns det två utbildningar att genomföra. Här under finner ni en beskrivning av dessa. Aktuella datum för utbildningarna finns på friidrottens utbildningsmodul, se [www.sisuidrottsutbildarna.se/Sokvarautbildningar/](http://www.sisuidrottsutbildarna.se/Sokvarautbildningar/) eller [www.ucmellan.com](http://www.ucmellan.com).

##### **1. Friidrott för barn**

Utbildningen Friidrott för barn ges av svenska friidrottsförbundet och omfattar 2 heldagar. Det innebär oftast en helg eller två tillfällen med 3 till 4 veckor mellan. Du får utbildning i hur friidrottens grenar lärs ut, med särskilt fokus på glädje, lek och rörelse. Dessutom får du ta del av en övningsbank, med övningar och upplägg anpassade för de olika grenarna.

Utbildningen berör också barns fysiska, psykiska och sociala utveckling i den här åldern, och hur friidrottsträningen bör anpassas därefter.

IF Göta Karlstad rekommenderar att du genomgår den här utbildningen under din första termin som ledare för barn i denna ålderskategori.

##### **2. Plattformen**

Den här utbildningen är en allmän idrottsledarutbildning som ges av SISU idrottsutbildarna och omfattar i regel en helg. På utbildningen möter du ledare från många andra idrotter och chansen att dela erfarenheter och idéer är stor.

Ett särskilt fokus i utbildningen ligger på din ledarskapsmetodik samt hur barnens fysiska, psykiska och sociala utveckling ser ut i den här åldern och vad det innebär för träningsverksamheten.

IF Göta Karlstad rekommenderar att du genomgår den här utbildningen under din andra termin som ledare för barn i denna ålderskategori.



## **Utbildningar att genomgå som ledare för 10-12 år**

För ledare till grupper i åldern 10-12 år finns det två utbildningar att genomföra. Tillsammans utgör de del 1 och 2 i utbildningspaketet "Ungdomstränare steg 1", där också utbildningen 12-14 år ingår. Här under finner ni en beskrivning av dessa. Aktuella datum för utbildningarna finns på friidrottens utbildningsmodul se [www.sisuidrottsutbildarna.se/Sokvarautbildningar/](http://www.sisuidrottsutbildarna.se/Sokvarautbildningar/).

### **1. Friidrott 10-12 år**

Utbildningen fokuserar på hur en god koordinativ skolning av barn innan puberteten planeras och genomförs. Den arrangeras av svenska friidrottsförbundet och omfattar tre heldagar, som fördelas på två helger och dessutom vissa självstudier på hemmaplan.

I utbildningen får du ta del av ett stort urval av bra övningar, för utveckling av grenteknik, koordination och styrka.

IF Göta Karlstad rekommenderar att du genomgår den här utbildningen under din första termin som ledare för barn i den här ålderskategorin

### **2. Grundtränarutbildningen steg 1 (GTU 1)**

Den här utbildningen arrangeras av SISU idrottsutbildarna och är en allmän idrottsledarutbildning med fokus på träning av barn före och under puberteten. På utbildningen möter du ledare från många andra idrotter, och chansen att dela erfarenheter och idéer är stor.

Utbildningen berör framför allt träningslära och ledarskapsmetodik och genomförs under 15 timmar fördelat på 2 dagar, dessutom ingår vissa självstudier.

IF Göta Karlstad rekommenderar att du genomgår den här utbildningen under din andra termin som ledare för barn i den här ålderskategorin.

### **3. Friidrott 12-14 år**

Utbildningen bygger på den kunskap som förmedlas i utbildningarna Friidrott 10-12 år samt Grundtränarutbildning del 1 och handlar framförallt om hur man som tränare för ungdomar i pubertetsåldern kan bygga upp en åldersanpassad friidrottsverksamhet. Fokus ligger på utveckling av koordination och fysiska egenskaper som styrka, snabbhet och uthållighet. Kursen omfattar totalt 3 heldagar, fördelade på två helger.

IF Göta Karlstad rekommenderar att du genomgår den här utbildningen under din tredje termin som ledare för barn i den här ålderskategorin.



## **Utbildningar att genomgå som ledare för 13-15 år**

För ledare till grupper i åldern 13-15 år finns det två utbildningar att genomföra. Det är del 3 i utbildningssteget ”Ungdomstränare steg 1” samt utbildningen ”Ungdomstränarutbildning 14-17 år”, som genomförs under en tvåårsperiod. Aktuella datum för utbildningarna finns på friidrottens utbildningsmodul se [www.sisuidrottsutbildarna.se/Sokvarautbildningar/](http://www.sisuidrottsutbildarna.se/Sokvarautbildningar/).

### **1. Friidrott 12-14 år**

Utbildningen bygger på den kunskap som förmedlas i utbildningarna Friidrott 10-12 år samt Grundtränarutbildning del 1 och handlar framförallt om hur man som tränare för ungdomar i pubertetsåldern kan bygga upp en åldersanpassad friidrottsverksamhet. Fokus ligger på utveckling av koordination och fysiska egenskaper som styrka, snabbhet och uthållighet. Kursen omfattar totalt 3 heldagar, fördelade på två helger.

IF Göta Karlstad rekommenderar att du genomgår den här utbildningen under din första termin som ledare för barn i den här ålderskategorin.

### **2. Ungdomstränarutbildning 14-17 år**

Utbildningen tar avstamp från 10-14 årsutbildningen och ger tips och idéer om hur verksamheten kan utvecklas vidare för äldre ungdomar. Ett förkunskapskrav är därför att man har genomfört tidigare utbildningssteg. Fokus är teknisk utveckling i grenarna samt fysisk förberedelse för junior- och senioråldern. Deltagarna i utbildningen genomför en gemensam del och väljer sedan inriktning mot någon av grengrupperna, där fördjupande utbildning i grenteknik och fysisk utveckling delges. Totalt omfattar utbildning två helger, där den ena är gemensam och den andra är enligt vald inriktning.

IF Göta Karlstad rekommenderar att du genomgår den här utbildningen under din andra termin som ledare för barn i den här ålderskategorin.

### **3. Grundtränarutbildning 2 (GTU 2)**

Som fortsättningskurs till SISU idrottsutbildarnas tränarutbildning finns denna. Den är gemensam för flera idrotter och bygger vidare på den kunskap som berörts i GTU 1.

Innehållet är uppdelat i två moment: träningslära och tränarskap, där den första behandlar teori om och praktisk tillämpning av träning för ungdomar i denna ålder och deras utveckling och den andra behandlar psykologiska och sociala aspekter av träning och ledarskap.

IF Göta Karlstad rekommenderar att du genomgår den här utbildningen under din tredje termin som ledare för barn i den här ålderskategorin.



## IV. Tävlingspolicy

Nedan finns en tävlingspolicy för respektive åldersgrupp. På kommande sidor följer allmänna riktlinjer för anmälningar och resor.

### 6-9 år

Vi

- ...sitter tillsammans med övriga Götister.
- ...representerar vår förening och bär Götakläder.

### 10-12 år

Vi

- ...sitter tillsammans med övriga Götister.
- ...representerar vår förening och bär Götakläder.
- ...deltar i lagtävlingar och stafetter.
- ...vi åker gemensamt till av föreningen prioriterade tävlingar.
- ...vi tävlar i första hand i Värmland och närliggande distrikt.
- ...vi tävlar i flera grenar över grengruppen men samråder med ledare om antal grenar per dag.

### 13-15 år

Vi

- ...sitter tillsammans med övriga Götister på läktaren.
- ...representerar vår förening och bär Götakläder.
- ...deltar i lagtävlingar och stafetter.
- ...vi åker gemensamt till av föreningen prioriterade tävlingar.
- ...vi tävlar i första hand i Värmland och närliggande distrikt.
- ...vi tävlar i flera grenar över grengruppen men samråder med ledare om antal grenar per dag.



## V. Anmälningspolicy

- Föreningen anmäler och betalar för aktiva medlemmar, som erlagt medlems- och träningsavgift om 500/600 kr, till alla av tränarrådet sanktionerade tävlingar, under förutsättning att anmälan kommit till kansliet i tid.
- Är anmälan inkommen till kansliet för sent så sköter föreningen anmälan i mån av tid. Föreningen står bara för ordinarie avgift, medan överskjutande del måste tas från individuella-, grupp- eller privata medel.
- Aktiva från 15 år och uppåt skall för varje tävlingssäsong (inne och ute) lämna in en tävlingsplanering där man anger vilka tävlingar man har för avsikt att delta i, vilka grenar på respektive tävling och huruvida man önskar resa och/eller bo med IF Göta. Omfattas inte tävlingen av tränarrådets planering skall samråd ske med föreningen vad gäller kostnaderna för transport och boende. Ansvaret för att tävlingsplaneringen är korrekt under hela säsongen åligger den aktive. Vid ändring av tävlingsplanering ska detta meddelas till kansliet så snart som möjligt.
- Ungdomar under 15 år anmäls via sina tränare. Tränarna tar in anmälningar för hela gruppen och vidarebefordrar till kansliet. Anmälan skall innehålla namn, födelseår, tävlingssklass, grenar och huruvida man önskar resa/bo med Göta i de fall detta erbjuds.
- Då föreningen betalar din anmälningsavgift oavsett om du startar i en gren eller ej, är det viktigt att du endast anmäler dig i de grenar du ämnar starta i.
- Föreningen är skyldig att tydligt redovisa vilka tävlingar som är sanktionerade av tränarrådet respektive säsong och huruvida det erbjuds gemensamma resor och/eller boende.
- Vid varje tävlingsresa skall det finnas minst en uttryckligt ansvarig Götaledare som tar ansvar för frågor av allmän karaktär. Denna ledare ska delta på resan utan privatekonomisk kostnad i form av resa, mat och boende. Ingen övrig ersättning utgår dock.

IF Göta Karlstad står för startavgifterna i tävlingar (ej motionslopp) enligt tävlingsplanering för inomhus respektive utomhus. Egenavgifter tas ut för transport och boende vid flera av tävlingarna, om sådant anordnas.

A=Anmälan, T=Transport, (T)=Transport mot egenavgift, B=Boende, (B)=Boende mot egenavgift, U=Ungdomstävling

- Vid SM-tävlingar antas man resa och bo enligt IF Götas tävlingsplan.
- Vid avvikelser från ovanstående, ex. egen resa/boende eller tidigare hemresa, måste detta meddelas kansliet i god tid före avresa.
- Vid övriga tävlingar måste ”T” transport och/eller ”B” boende anmälas i samband med anmälan.

Anmälningar ska skickas till [tony.harborn@ifgota.se](mailto:tony.harborn@ifgota.se) med kopia till [johan.engberg@ifgota.se](mailto:johan.engberg@ifgota.se) (senioraktiva) eller [sanna.holm@ifgota.se](mailto:sanna.holm@ifgota.se) (ungdomar).





## VI. Resepolicy

### Trafiksäkerhetspolicy för IF Göta Karlstad

Framtagen med utgångspunkt från ”Riksidrottsförbundets policy för trafiksäkra och miljöanpassade transporter inom idrotten.” Till detta läggs också Folksams ”Checklista för trafiksäker idrott.”

- Att IF Göta Karlstad ställer sig bakom riksdagens och regeringens Nollvision. Utgångspunkten är ett etiskt ställningstagande: Ingen ska dö eller skadas allvarligt till följd av trafikolyckor.
- Att alla transporter i IF Göta Karlstads regi i samband med idrottsverksamhet ska efter bästa förmåga ske med erfarna förare, trafiksäkra transportmedel, följa gällande trafikbestämmelser, anpassa hastigheten, eco-driving (köra ekonomiskt och miljöanpassat) och total trafiknykterhet.
- Att IF Göta Karlstad ska verka för hållbart och miljöanpassat resande. Det kan exempelvis innebära att trafiksäkert kunna gå och cykla till och från idrottsanläggningar, verka för kortare resor, eco-driving, samåkning och när det finns tillgängligt verka för transporter med alternativa drivmedel.
- Att hyrbilar skall vara anslutna till biluthyrningsbranschen (BURF) och uppfylla dess regler och policys. Bussar skall vara anslutna till Svenska bussbranschens riksförbund (BR) och uppfylla dess regler och policys
- Att IF Göta Karlstads idrottsverksamhet på vägar och gator bör separeras från trafik. Ansvarig ledare bör ge tydliga riktlinjer till aktiva och ev. publik då idrottsverksamhet bedrivs i trafikmiljö.
- Att IF Göta Karlstad informerar idrottsaktiva om vikten att efter fysiskt ansträngande idrottsaktivitet vara utvilad innan denne sätter sig bakom ratten eller styret och beger sig ut i trafiken.
- Att IF Göta Karlstad i samarbete med kommun och lokal polismyndighet verkar för trafiksäker miljö i samband med arrangemang som genererar mycket trafik.
- Att IF Göta Karlstad kan se idrott och säker trafik som en del av sitt sociala ansvar, barn och föräldrars trygghet samt idrottens trovärdighet i stort.

De allra flesta resor som sker i föreningens regi är kopplade till tävlingar, det är ytterst sällsynt att föreningen arrangerar resor kopplade till träning. De färdmedel som brukas är personbilar (max 5 pers.), stora personbilar (ca 6-7 pers.) minibussar (8-9 pers.) och stora bussar (30-55 pers.). Samtliga färdmedel har sina fördelar respektive nackdelar och passar därför bra i olika situationer. Nedan följer föreningens analys av och policy för vart och ett av färdmedlen.



## Personbilar

Personbilens fördelar är att den är säker och man blir flexibel i form av avresetider och transporter mellan arenor och boendet. Nackdelarna är att de är relativt dyra att hyra, man kan inte åka särskilt många åt gången och man måste engagera fler chaufförer. Är det privata bilar krävs det att man är minst 18 år gammal och innehavare av körkort och är det hyrbilar krävs det att man är minst 21 år gammal och innehavare av körkort.

*Personbilar nyttjas relativt sparsamt men det finns tillfällen då de är mycket praktiska, exempelvis när ett fåtal elitaktiva åker på Grand Prix-tävlingar och dylikt. Vi strävar alltid efter att ledare kör bilen och inte de aktiva själva.*

## Stora personbilar

Den stora personbilens fördelar är samma som personbilens med tillägget att den tar ytterligare ett par resenärer. Nackdelarna är priset och bagageutrymmena men jämfört med personbilar och minibussar är de det bästa alternativet när inte stor buss är aktuellt.

*Stora personbilar nyttjas så ofta det går när det är ekonomiskt försvarbart och stora bussar inte är aktuella. Bäst är om ledare kör bilarna men under alla omständigheter bör föraren ha haft körkort i minst ett par år.*

## Minibussar

Minibussens fördel är att den tar upp till nio resenärer samtidigt som den erbjuder flexibilitet vad gäller avresetider och transport mellan arena och boende. Dessutom är den relativt billig att hyra över en helg. Den stora nackdelen är säkerheten, minibussar uppför sig inte som personbilar och därför har chaufförerna ofta bristande erfarenhet av hur man ska hantera dem vid speciella situationer.

*Minibussar har traditionellt använts en hel del inom IF Göta Karlstads verksamhet. Vi strävar dock efter att minimera användandet till fördel för stora personbilar och stora bussar. I vissa fall är dock minibussar det klart bästa alternativet, men då ska det vara chaufförer som är minst 21 år gamla, de ska ha haft körkort i minst två år och helst ska de ha genomgått NTF:s utbildning för minibussar. Minibussarna blir hela tiden mer och mer trafiksäkra och bättre att hantera för föraren. Vi jobbar aktivt gentemot vår leverantör av hyrbilar för att alltid åka bästa möjliga fordon.*



## Stora bussar

Stora bussens fördelar är att den tar väldigt många passagerare, att det är ett säkert transportmedel och att det är bra för det sociala umgänget. Nackdelarna är att det är dyrt och att alla blir bundna till samma tider.

*IF Göta strävar efter att alltid använda stor buss om det är tillräckligt många som ska åka på en tävling, särskilt om det är utanför Värmland. Det är särskilt angeläget med stor buss om det är många yngre som ska resa i IF Göta Karlstads regi. För att minska föreningens kostnader samt att oftare resa säkrare är det motiverat med en viss egenavgift när stor buss används.*