

	Nyköpings Frisksportklubb Program och Policy för verksamheten.	15-10-19 sid 1(8) Version 1.0
--	--	----------------------------------

Innehållsförteckning

Program.....	2
Inledning.....	2
Frisksportrörelsens idé.....	2
Klubbens program.....	3
Rörelse och motion.....	3
Mål.....	3
Medel.....	3
Alkohol – tobak – droger – doping.....	3
Mål.....	3
Medel.....	3
Vad gör vi om	4
Etik och moral.....	4
Mål.....	4
Medel.....	4
Vad gör vi om	4
Mobbning.....	4
Mål.....	4
Medel.....	4
Barn och ungdomsgrupperna:.....	4
Vuxengruppen:.....	5
Vad gör vi om	5
Barn och ungdomsgrupperna:.....	5
Vuxengruppen:.....	5
Våld, hot och stöld.....	5
Mål.....	5
Medel.....	5
Vad gör vi om	5
Fair play.....	6
Mål.....	6
Medel.....	6
Vad gör vi om	6
Resepolicy.....	6
Mål.....	6
Medel.....	6
Vad gör vi om	7
Olycksfall, skada.....	7
Mål.....	7
Medel.....	7
Vad gör vi om	7
Hållpunkter för yngre skadade:.....	8
Hållpunkter för äldre skadade:.....	8
Telefon till ansvariga:.....	8



Program

Inledning

Nyköpings Frisksportklubb bildades inom och ingår sedan dess som en del i den svenska Frisksportrörelsen. Klubben är ansluten till Svenska Frisksportförbundet (SFF) och verkar för att genomföra de mål som SFF satt upp. Förutom att detta görs på ideell basis så fastslås det också i klubbens stadgar att så skall ske.

Frisksportrörelsens idé

Inledningen till Svenska Frisksportförbundets förbundsprogram ”Frisksport är” lyder:

”Allting hänger ihop!

Frisksport är en idé om hur vi skall leva för att må bra och ha kul tillsammans.

Inte bara må bra i betydelsen att inte vara sjuk utan i ett större perspektiv: Allting hänger ihop. För att jag skall må bra måste andra också må bra. Och inte bara andra människor utan hela vår omvärld.

*För att **DU** ska må bra måste du sköta om din kropp. Motionera, äta sunt och inte förstöra den med tobak, alkohol eller andra droger.*

*För att **VI** ska må bra måste vi dela upplevelser och känna gemenskap. Skratta, umgås och trivas.*

*För att **ALLA** ska må bra måste vi hjälpas åt. Ta ansvar för vår miljö och för jordens överlevnad. Lära känna andra människor och kulturer samt leva i fred med varandra.*

Frisksport är att bry sig. Om sig själv och andra.”

Klubbens verksamhet genomförs av dessa idéer, och medlemmarnas strävan är att vi skall bli fler som verkar enligt dessa. Hela förbundsprogrammet finns att läsa i en broschyr som kan beställas från klubben. Det finns också att hämta via klubbens eller Svenska Frisksportförbundets hemsida.

Klubbens program

Nyköpings Frisksportklubb arbetar för att **alla** i föreningen skall verka i enlighet med ovan citerade målsättning.

Det är viktigt att i vardagen ha med sig dessa övergripande tankar och ambitioner, för att på så sätt kunna styra verksamheten i rätt riktning.

Som hjälp har några regler och förhållningssätt skapats enligt nedan. Det är viktigt att alla hjälps åt att sprida och påminna om dessa regler, så att de inte glöms bort.

Dokumentet uppdateras regelbundet.

Rörelse och motion

Mål

Nästan all verksamhet i klubben består till betydande del av fysiska aktiviteter. Motion är inte bara nyttigt rent fysiskt, minst lika viktigt är att det skall vara roligt att motionera. Klubben försöker genom olika slags verksamheter få människor att röra på sig. De aktiviteter som klubben erbjuder finns på vår hemsida: www.nykopingfrisksport.se

Medel

Klubben utser sektionsansvarig för respektive verksamhet. Dessa får planera och organisera verksamheten. Klubbens hemsida och lokaltidningen används för att sprida information om aktiviteterna. Vidare informeras klubbens medlemmar om att de genom sitt medlemskap kan delta i aktiviteter som genomförs regionalt och nationellt av de olika Frisksportdistrikten eller av Svenska Frisksportförbundet, till exempel det årligt återkommande Riksläget. Information om aktiviteter runt om i landet kommer även i tidskriften "Frisksport" som distribueras till medlemmarna.

Alkohol – tobak – droger – doping

Mål

Nyköpings Frisksportklubb tar aktivt ställning mot alla former av droger. Detta sker genom regler och information till våra medlemmar.

Droger i alla former bryter ned det som motion och sund kost bygger upp. Därför vill vi genom information och attitydpåverkan skapa ett samhälle utan droger.

NFK arbetar för en drogfri och meningsfull sysselsättning för våra idrottsintresserade ungdomar. De äldre medlemmarna skall vara förebilder för våra unga och deras föräldrar. Viktigt är även att våra ledare respekterar vår drogpolicy eftersom de är vårt ansikte utåt i samhället.

Alla arrangemang och aktiviteter i NFK:s regi skall vara drogfria.

Medel

Föreningen skall genom aktivt arbete av ledare och medlemmar i samverkan påverka våra ungdomar i föreningen att uppträda så att problem med ovanstående aldrig uppstår. Alla medlemmar skall göras medvetna om föreningens drogpolicy.

Varje år har frisksportrörelsen ett Riksläget. Där utbildas våra medlemmar kontinuerligt angående

	Nyköpings Frisksportklubb Program och Policy för verksamheten.	15-10-19 sid 4(8) Version 1.0
--	--	----------------------------------

alla slags droger.

Information och opinionsbildning sker också genom tidskriften Frisksport.

Vad gör vi om . . .

Om unga idrottsutövare bryter mot våra regler kan de skickas hem och föräldrar kontaktas. Sedan sker kontinuerlig uppföljning från berörd ledare.

Angående tobaksanvändning har vi i vår styrelse en rökavvänjare som kan konsulteras.

Styrelsen skall på varje styrelsemöte ha drogpolicyn på dagordningen för att se till att frågan alltid hålls levande.

Etik och moral

Mål

Nyköpings frisksportklubb har som policy att alla som vill - oavsett ras, religion, ålder, kön eller kulturell bakgrund får vara med i föreningen.

Vi har som mål att idrotten skall ge positiva upplevelser och skapa kontakt mellan människor ur olika samhällsgrupperingar. Idrottsverksamheten skall leda till att alla som deltar kan känna kamratlig och trygg social gemenskap.

Medel

Tolerans och respekt är nyckelord i vår förening.

Alla nya medlemmar är välkomna till NFK.

Vad gör vi om . . .

Klubbens ledare tar upp frågan om t ex etisk diskriminering om behov finnes, vi kan även återkoppla till vår utbildare på SISU.

Mobbning

Mål

Eftersom respekt för andra människor är en av grundstenarna i vår förening så tolereras inte mobbning eller kränkningar i någon form.

Medel

Barn och ungdomsgrupperna:

Ledarna jobbar medvetet med att skapa en öppen stämning, så att barnen känner sig trygga och vågar berätta om de känner sig kränkta. Vi har regelbundna vid behov föräldrakontakter.

Misstanke om kränkningar och mobbning meddelas till respektive ledare.

Ledarna är uppmärksamma på ”psykning” (t ex stönande när någon får bollen, ska serva mm) i samband med idrottsutövandet, och säger ifrån direkt om det förekommer. Detta kan lätt övergå från

	Nyköpings Frisksportklubb Program och Policy för verksamheten.	15-10-19 sid 5(8) Version 1.0
--	--	----------------------------------

skoj till kränkning.

Vuxengruppen:

Vi jobbar även inom vuxengruppen medvetet med att skapa en öppen stämning, där alla är välkomna.

Vad gör vi om . . .

Barn och ungdomsgrupperna:

Upptäcker ledarna mobbning tas kontakt med respektive barn samt förälder, för att diskutera hur det utsatta barnet upplever situationen. Sedan tas kontakt med den eller de som mobbar samt deras föräldrar. Därefter sker regelbunden avstämning med den utsatte så att ledaren försäkrar sig om att mobbningen upphört.

Är det ett barn som utsätter fler för kränkning tas kontakt med barnets föräldrar.

Ovanstående är ledarens och sektionens ansvar.

Om någon ledare känner sig utsatt för kränkning, kallas ledargruppen till gemensamt samråd av sektionens ansvarige.

Vuxengruppen:

Om någon känner sig utsatt för kränkning kontaktar den utsatte någon av de ansvariga i aktuell sektion eller styrelsen, som kontaktar förövarna för samtal. Om så bedöms lämpligt kan sektionsledare eller annan ta upp frågan i hela gruppen.

Våld, hot och stöld

Mål

All form av hot eller våld tolereras absolut ej.

Det är klubbens mål att verka för att medlemmarna känner respekt för sina medmänniskor, och att det därigenom aldrig kommer att förekomma.

Stöld är naturligtvis också oacceptabelt.

Medel

I verksamheterna så sker en kontinuerlig information om vikten av gemenskap, kamratskap och tolerans. På så sätt läggs en grund som förhoppningsvis gör att våld, hot och stöld inte förekommer.

Vad gör vi om . . .

Vid minsta misstanke om något av sådan art kontaktas berörda vårdnadshavare av berörd ledare.

Vid hot och våld gäller det främst att ta hand om drabbad medlem. Stöld tolereras aldrig, man stjäls ej från en kompis. Uppföljning sker alltid.

SISU kan användas som utbildare vid behov.

Fair play

Mål

I Nyköpings Frisksportklubb vill alla vinna, men inte till vilket pris som helst.

Vi utgår ifrån att såväl idrottsutövare och publik uppskattar en vinst med justa metoder.

Fair play är att visa respekt för motståndare, medspelare och domare. Vi arbetar med att idrottsutövningen främst skall vara en rolig gemenskap med andra.

Regler och information är till för att göra så att fair play är en naturlig del av idrotten.

Medel

Vi arbetar efter All Fair konceptet som innebär:

- * Att idrott i först hand skall vara roligt
- * Att man kan tävla på allvar utan att det är på liv eller död, varken för deltagare eller åskådare
- * Att man, innanför reglernas gränser, kan göra tillräckligt för att vinna en tävling
- * Att man kan förlora med hedern i behåll, även om målet alltid är en vinst

Detta sker genom att vi vuxna skall vara förebilder för våra yngre medlemmar, inte bara genom prat utan hur vi uppför oss.

Genom att alla lär sig regler skapar vi förståelse för hur svårt det kan vara domare på en match mm.

Vad gör vi om . . .

Försök till fusk av olika slag beivras direkt enligt regelboken, om så är tillämpligt. Däri ingår även till exempel olämpligt uppförande mot motståndare som försök att störa denne i sitt spel. Vid upprepade brott mot fair play tas ett samtal med den/de som utför dem. Vid behov kan även utbildare från SISU anlitas.

Resepolicy

Mål

I föreningens verksamhet förekommer resor till och från träningar och annan verksamhet. Dessa resor är, som resor i andra sammanhang förenade med risker. Resor till och från ordinarie träning eller dylikt sker under den enskildes och/eller dess målsmans ansvar. För resor till och från tävlingar på annan ort sker resor i samverkan med ledare och föräldrar. Målet är att alla resor skall ske på ett bra och säkert sätt.

Medel

Verksamheten bygger på att föräldrar och ledare ställer upp med bil och förare till tävling eller annat arrangemang.

- Målsman skall lämna skriftligt tillstånd för längre resor.
- Föräldrar som ej kör själva skall godkänna att deras barn får åka med någon annan förare än dem själva.

- Förare ansvarar för att bilen framförs på ett säkert sätt och uppfyller myndigheternas krav på trafiksäkerhet.
- Föraren ansvarar även för att passagerarna använder bilbälte.
- Föraren ansvarar att passageraren lämnas på överenskommen plats.
- Föraren ansvarar för att den egna hälsan tillåter bilkörning.

Vad gör vi om . . .

Det är viktigt att alltid finns uppdaterade telefonlistor till medlemmarnas anhöriga ifall någon oförutsedd händelse skulle ske.

Olycksfall, skada

Mål

I föreningens verksamhet finns alltid risk för olyckor och skador av olika slag. Skador kan ske såväl på väg till och från träningar och tävlingar som under träning och tävling. Klubben skall alltid försöka minimera risken för skador, och om olyckor sker handla så att skadorna minimeras.

Medel

Det åligger tränare/ledare, men även övriga i klubben att på alla sätt identifiera och hantera eventuella skaderisker. Till exempel genom att:

- undvika att använda skadad eller på annat sätt olämplig utrustning. Fel på utrustning som tillhör hyrd lokal anmäles till uthyraren, övrigt rapporteras till ansvariga i klubben.
- se till att uppvärmning sker på lämpligt sätt innan träning/spel.
- vara uppmärksam på rörelser/beteenden som riskerar att skada personen själv och/eller övriga och verka för ett bättre, mindre riskfyllt agerande.
- se till att all hantering av redskap etc. görs av eller under överinseende av person som har tillräcklig kunskap

Nyköpings Frisksportklubb skall också se till att ledare/tränare har tillräcklig utbildning och kunskap för att genomföra övningar på ett säkert sätt med hänsyn till de kunskaper deltagarna innehar.

Vad gör vi om . . .

Idrottsrelaterad skada

En idrottsrelaterad skada för idrottare på den nivå vår förening deltar i är oftast lindriga – men kan vara allvarliga ibland.

Vad gäller de **yngre idrottarna** så är oftast föräldrar i närheten och de brukar komma springande om någon skadar sig. Mycket viktigt är:

Se till att den skadade inte omedelbart bärs iväg utan att man först konstaterar hur allvarlig skadan är. Om man bär iväg någon med rygg eller nackskada kan man förvärra skadan. Kan ni inte bedöma – vänta tills ambulans anländer om skadan är så allvarlig.

Hållpunkter för yngre skadade:

- Kontakta anhöriga för de yngre spelarna
- Kontakta 112 om detta verkar nödvändigt, följ deras instruktioner.
- Behandla skadan, stoppa blodflöde, stabilisera, högläge, kyl etc enligt instruktioner för hantering av skada.
- Se till att någon tar hand om övriga spelare. En av ledarna kan lämpligen samla alla en bit bort och förklara vad som hänt, lite lugnt spel eller aktivitet en bit bort tar bort fokus från ”det otäcka” som hänt.
- När situationen är under kontroll och den skadade omhändertagen diskuterar ni hur ni fortsätter. Om skadan varit allvarlig och övriga deltagare är påverkade av situationen skall ni samla alla spelare i ett omklädningsrum eller annat lämpligt utrymme för att prata en stund med dem och lugna dem. Kontrollera att det finns föräldrar som tar hand om dem innan ni lämnar dem.
- Ge föräldrar erforderliga telefonnummer.
- Kontakta berörda ledare eller ansvarig på tel se längre ned på sidan. Detta är viktigt! Gör det så snart som möjligt efter händelsen då man glömmer fort. Skadeanmälan till försäkringsbolag **SalusAnsvär** tel nr 0770-78 20 20 (Frisksportförbundets kundnummer är 35 80 49). Anledningen till att en skadeanmälan skall göras är för att om man senare får men av skadan så är skadan dokumenterad.
- Ledaren för spelarens lag bör följa upp hur det går med skadan och kontrollera om de önskar någon mer hjälp med skadan och hur träning framöver skall hanteras.

Hållpunkter för äldre skadade:

För de **äldre deltagarna** så har vi ett liknande förfarande förutom att föräldrar troligen inte finns på plats och har den roll de har när spelaren är yngre.

- Fråga spelaren om vi skall kontakta någon (sök t ex efter ”ICE” i deras mobiltelefon om de ej är vid medvetande) eller kolla anhörglistan i pärmen.
- Kontakta 112 om detta verkar nödvändigt, följ deras instruktioner.
- Behandla skadan, stoppa blodflöde, stabilisera, högläge, kyl etc enligt instruktioner för hantering av skada.
- Informera övriga spelare om situationen.
- Se till att någon följer med den skadade i ambulans.
- Ge anhöriga erforderliga telefonnummer.
- Kontakta vår ansvarig för idrotten på tel nr enligt nedan:

Telefon till ansvariga:

Trampolin: Nadja Eriksson 073-425 50 36 eller Bo Røjder 0155-584 73

Motionsvolleyboll: Eero Kallunki 0155-28 91 08 eller Irene Larsson 073-836 73 99

Ungdoms+Kidsvolleyboll: Lena Tholse 073-346 34 12

Mail: nfk@nykopingfrisksport.se

