



## VÄRDEGRUND

# Simidrottsklubben Göteborg

- Simidrott -

Denna upplaga är framtagen i samarbete med styrelsen och tränare. Värdegrunden ska gälla vid samtliga SIK:s tävlingar, läger, träningar eller i andra sammanhang där anställda, aktiva, medlemmar eller styrelsen deltar.

Värdegrunden ska aktivt implementeras i Simidrottsklubben Göteborg genom information och utbildningsinsatser.

### Innehåll:

1. Värdegrund
2. Trivselregler
3. Alkohol och drogpolicy
4. Dopning
5. Kränkande särbehandling
6. Föräldrapolicy
7. Klädpolicy
8. Resepolicy
9. Utbildningspolicy



## VÄRDEGRUND

# Simidrottsklubben Göteborg värdegrund

Medlemmar i Simidrottsklubben Göteborg skall känna till och följa gällande värdegrund.

Värdegrunden bygger på ledorden Ansvar, Respekt och Trygghet. Dessa ledord är hjärtat i mötet mellan föreningens medlemmar.

**Ansvar** -innebär att jag är på rätt plats, i rätt tid och med rätt utrustning

**Respekt** -innebär att jag är ödmjuk inför andras egenskaper och förutsättningar

**Trygghet** -innebär att jag kan lita på andra och vår miljö

Arbetet med värdegrunden syftar till att stärka kulturen i föreningen. Denna kultur ser till hela människan som mer än bara simidrottare. En kultur som ger mening och mervärde.

Vår värdegrund omfattar trivselregler, policydokument och handlingsplan. Trivselreglerna är betydelsefulla plikter av var och en för att främja en god miljö. Policydokumenten anger vår inställning och vårt agerande. Handlingsplanen innehåller rutiner för att åtgärda och motverka destruktiva beteenden.

Vi har en positiv attityd till våra uppdrag i föreningen. Värdegrunden skall alltid prägla våra handlingar; vi förebygger hellre än åtgärdar.



## VÄRDEGRUND

### Trivselregler

- Jag behandlar andra som jag själv vill bli behandlad
- Jag följer alltid SIK´s rådande värdegrund
- Jag följer alltid de anvisningar och regler som gäller i anläggningen där jag vistas
- Jag använder ett vårdat språk
- Jag tar hänsyn till alla människor i min omgivning
- Jag säger till den som bryter mot reglerna
- Jag uppträder alltid föredömligt för att värna Simidrottsklubben Göteborgs anseende



## VÄRDEGRUND

# Alkohol och Drogpolicy

### Gällande:

- Alkohol
- Droger

*Def. av droger: Med droger avses illegala droger (olika typer av narkotika och anabola steroider) samt läkemedel (ex. benzodiazepiner och värktabletter som hanteras på ett icke avsett sätt).*

### Regler:

- Ingen får vara alkohol- och/eller drogpåverkad på träning, tävling eller arbetstid.
- Den som är påverkad av alkohol eller droger ska skickas hem. Om personen är minderårig kontaktas vårdnadshavare av tränaren eller styrelsen.
- Vid konferenser och representation råder måttlighet och en åldersgräns på 20 år för intag av alkoholhaltiga drycker.

### Ansvar:

- Styrelsen och ledare ansvarar för att alkohol och drogpolicyn är känd samt tillämpas.



## VÄRDEGRUND

# Dopning

### Idrott och läkemedel, bakgrund:

En del läkemedel har visat sig ha en prestationshöjande effekt på idrottaren. Därför har vissa läkemedel blivit klassade som dopning enligt idrottens regler. Detta skapar problem för de som av medicinska skäl måste använda dessa läkemedel. Den person som måste bruka dopingklassad medicin ska ansöka om dispens hos RF på därför avsedd blankett. Person under 15 år omfattas av generell dispens och behöver inte ansöka individuellt så länge idrottsutövaren ej kvalat till senior-, junior-, ungdomslandslag eller motsvarande.

Det finns hundratals läkemedel listade som dopingklassade. På RF:s hemsida kan idrottsutövare gå in och titta på vilka läkemedel som är dopingklassade. [www.rf.se](http://www.rf.se).

Förutom läkemedel är vissa andra substanser och metoder förbjudna. Ex. på substanser är amfetamin, cannabis och ex. på metoder är blodddoping, metoder att öka syreupptaget, kemisk och fysikalisk manipulation.

**Observera!** Kost och näringspreparat som saluförs i hälsokostbutiker har visat sig innehålla dopingklassade substanser utan att det finns deklarerat på innehållsförteckningen.

För ytterligare info [www.apoteket.se](http://www.apoteket.se) där kan du hitta idrottens röda lista

### Det är förbjudet med dopning inom idrottsrörelsen

- Det är fusk att dopa sig
- Det är farligt att dopa sig
- Det skadar idrottsrörelsens trovärdighet
- Att hantera eller inta förbjudna preparat är enligt svensk lag förbjudet och kan ge upp till 4 års fängelse.

**Observera!** Det är idrottsutövaren som är ansvarig för sin medicinering och därmed vad som går ut i hans/hennes urin.

**Simidrottsklubben Göteborg tar avstånd från all form av dopning. Vi står bakom RF:s regler och tillämpar avstängning vid upptäckt av otillåtna preparat.**



## VÄRDEGRUND

# Kränkande särbehandling

*Def. enl. arbetsmiljölagen: Med kränkande särbehandling avses återkommande klandervärda eller negativt präglade handlingar som riktas mot enskilda personer på ett kränkande sätt och kan leda till att dessa ställs utanför gemenskapen.*

Kränkande särbehandling innefattar social utstötning, mobbning, psykisk misshandel, sexuella trakasserier, trakasserier som har samband med kön, ålder, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionshinder eller sexuell läggning. (AFS 1993:17.)

*Def. mobbning: När en eller fler individer gång på gång över tid utsätts för fientliga handlingar från andra individer, som står i interaktion med varandra.*

Ex. på kränkande särbehandling är:

- Att sabotera eller försvåra för varandra
- Att förolämpa, frysa ut, åsidosätta eller negligera varandra
- Förföljelse, hot, skapande av rädsla, förnedring
- Överkritiskt, negativt bemötande eller förhållningssätt

**SIK arbetar aktivt med förebyggande åtgärder genom implementering av trivselregler och en värdegrund.**



## VÄRDEGRUND

# Föräldrapolicy

Simidrottsklubben Göteborg är en ideell organisation. Som förälder till barn som idrottar i föreningen har jag ett ansvar att stötta, hjälpa till och verka för att verksamheten ska fungera och utvecklas. Detta gäller vid arrangemang såsom tävlingar, läger och andra evenemang när verksamheten kräver extra resurser. En god föreningsutveckling är beroende av människors engagemang och i SIK finns ett flertal kommittéer och göromål där min insats är betydelsefull. För att jag på bästa sätt ska kunna stötta mitt barns idrottande i Simidrottsklubben Göteborg är det viktigt att känna till och efterlever föreningens värdegrund.

### **Vid träning och tävling sker instruktioner enbart mellan barn och tränare.**

För barnets bästa är det viktigt att vi har tydliga roller och känner till vilket uppdrag som tillfaller just oss. Har jag frågor om undervisningen tar jag kontakt med tränaren för den sektion som mitt barn tillhör. Jag undviker att kontakta tränaren under pågående pass.

Forskning visar att barnet mår bättre av att jag som förälder är engagerade i barnets idrottande. ***Engagemanget ska dock vara sunt och kopplat till glädje och utveckling snarare än resultat och placeringar. Jag visar mitt barn lika mycket uppskattning oavsett hur det går.*** Barn utvecklas olika fort och genom uppmuntran och stöd behåller vi fler, trygga och framgångsrika simidrottare.

När jag väljer att placera mitt barn i Simidrottsklubben Göteborg förväntas jag:

### **För föreningens bästa:**

- Känna till och följa föreningens värdegrund
- Hjälpa till kring verksamheten när det behövs

### **För barnets bästa:**

- Stötta och uppmuntra barnet till träning och tävling
- Se till att barnet har sovit ordentligt innan träning och tävling
- Se till att barnet äter ordentligt



## VÄRDEGRUND

# Klädpolicy

Vid defileringar, inmarscher, prisceremonier och andra sammanhang där Simidrottsklubben Göteborg representeras gäller följande:

- Aktiva skall uppmuntras att bära klubboverallen i samband med tävling. Minst SIK´s klubb T-Shirt skall bäras vid prisceremoni. Tränaren ansvarar för att policyn följs.
- Tränare skall alltid använda klubbkläder på såväl träning som tävling. Kläderna tillhandahålls av klubben.
- Det är inte tillåtet att medvetet göra åverkan på kläder som tillhandahållits av SIK och som används i förenings-sammanhang.
- Det är mycket viktigt att du följer SIK´s värdegrund även i offentliga sammanhang om du bär SIK´s kläder.

# Resepolicy

- Att vid resor till tävlingare, utbildningar och konferanser alltid överväga möjligheten till tågtransport.



## VÄRDEGRUND

# Utbildningspolicy

I Simidrottsklubben göteborg prioriterar vi utbildning. Vi anser att utbildade ledare/tränare bidrar med kvalitet och utveckling. SIK följer Svenska simförbundets stegutbildningar för våra ledare/tränare inom respektive disciplin. Vi deltar också efter behov och intresse vid andra utbildningar och/eller föreläsningar som faller inom ramen för våra verksamhetsformer och vår värdegrund.

Vi anser att ledaruppdraget innebär ett stort ansvar, därför kräver vi av dig som tränare att du är utbildad och har kompetens för den nivå du befinner dig på. Vi förväntar oss att utbildning och utveckling är en strävan hos dig som vill ha ett uppdrag i SIK.

För samtliga ledare/tränare gäller:

- Utbildning i HLR (hjärt- och lungräddning) och Livräddning
- Adekvat utbildning för ditt uppdrag/ansvar i SIK

Simidrottsklubben Göteborg skall verka för att kurser i HLR och Livräddning erbjuds och ger därmed möjlighet för varje ledare/tränare att tillgodogöra sig denna utbildning.

### SISU Idrottsutbildarna

Simidrottsklubben samarbetar med SISU Idrottsutbildarna, vilket innebär att vi tillämpar deras former för intern utbildning. Detta ger möjlighet till extra fortbildning för dig som aktiv, tränare, förälder, funktionär etc. Föreningen får dessutom olika former av stöd för vidare utveckling och utbildning i den mån vi redovisar genomförd verksamhet.