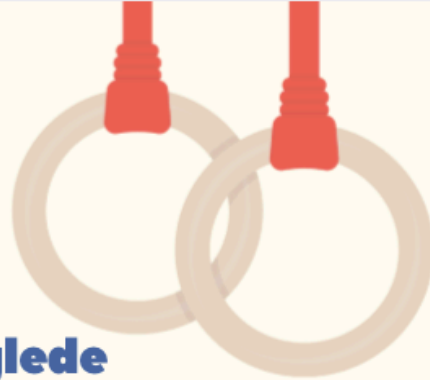
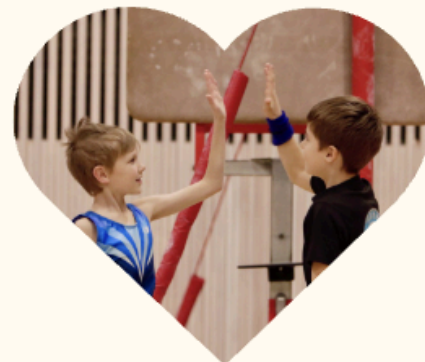


SAMMEN I HAMMER TURN



Trygghet • Trivsel • Respekt • Bevegelsesglede

Hammer Turn skal være et trygt, inkluderende og lystbetont sted å være. Hos oss skal barn og unge oppleve mestring, utvikling og idretts glede – uavhengig av nivå, ambisjoner eller forutsetninger. For å få dette til, er vi avhengige av at utøvere, foresatte og trenere tar et felles ansvar for miljøet i klubben. Dette dokumentet beskriver hvilke verdier, forventninger og forpliktelser som gjelder for alle som er en del av Hammer Turn.



VÅRE GRUNNPRINSIPPER

- Alle skal føle seg trygge på trening og i konkurranse
- Vi viser respekt for hverandre, både i ord og handling
- Mobbing, krenkende språk og utestengelse er ikke akseptert
- Feil er en naturlig del av læring og utvikling
- Vi bygger mennesker, ikke bare ferdigheter
- Innsats, holdning og fellesskap er viktigere enn resultat
- Følge NGTF og NIF sine retningslinjer
- Disse prinsippene gjelder for alle – utøvere, foresatte og trenere

TURNERVETTREGLER

- Jeg møter presis og klar for trening
- Jeg viser respekt for trenere og medgymnaster
- Jeg snakker positivt til og om andre
- Jeg bidrar til et trygt og inkluderende miljø
- Jeg tar vare på utstyr og hall
- Jeg følger beskjeder fra trener
- Jeg sier ifra dersom jeg eller andre ikke har det bra
- Jeg gjør mitt beste og heier på andres innsats



TRENERVETTREGLER

- Jeg er et trygt og tydelig forbilde
- Jeg setter trivsel, trygghet og utvikling først
- Jeg skaper mestring for alle, uavhengig av nivå
- Jeg gir korrigeringer på en trygg og støttende måte
- Jeg forebygger og reagerer på uakseptabel adferd
- Jeg samarbeider profesjonelt med foresatte
- Jeg følger klubbens og forbundets retningslinjer
- Jeg ivaretar sikkerhet og gode rammer for aktivitet

FORELDREVETTREGLER

- Jeg husker at det er barnet mitt som turner
- Jeg støtter innsats, trivsel og utvikling fremfor resultat
- Jeg snakker positivt om klubb, trenere og barn
- Jeg tar bekymringer direkte med klubben på en respektfull måte
- Jeg respekterer trenerens rolle og sportslige ansvar
- Jeg blander meg ikke inn i trening eller under konkurranse
- Jeg bidrar til et trygt og inkluderende miljø
- Jeg snakker med mitt eget barn om respekt, holdninger og ansvar



“Dette er felles forventninger til gymnaster, foresatte og trenere i Hammer Turn”



Sammen i Hammer Turn

Trygghet • Trivsel • Respekt • Bevegelsesglede

Et felles verdigrunnlag for utøvere, foresatte og trenere

Velkommen til Hammer Turn

Velkommen til Hammer Turn

Hammer Turn skal være et trygt, inkluderende og lystbetont sted å være. Hos oss skal barn og unge oppleve mestring, utvikling og idrettsglede – uavhengig av nivå, ambisjoner eller forutsetninger.

For å få dette til, er vi avhengige av at utøvere, foresatte og trenere tar et felles ansvar for miljøet i klubben. Dette dokumentet beskriver hvilke verdier, forventninger og forpliktelser som gjelder for alle som er en del av Hammer Turn.

Våre grunnprinsipper

- Alle skal føle seg trygge på trening og i konkurranse
- Vi viser respekt for hverandre, både i ord og handling
- Mobbing, krenkende språk og utestengelse er ikke akseptabelt
- Feil er en naturlig del av læring og utvikling
- Vi bygger mennesker, ikke bare ferdigheter
- Innsats, holdning og fellesskap er viktigere enn resultat
- Vi følger NGTF og NIF sine retningslinjer

Disse prinsippene gjelder for alle – utøvere, foresatte og trenere.

TURNERVETTREGELER

Trening og samhold

- Være en god lagvenn og inkludere alle
- Hilse på trenere og medutøvere
- Snakke til andre, ikke om andre
- Vise respekt når noen snakker
- Heie på hverandre og glede deg over andres mestring

- Ikke kommentere andres kropp, utseende eller nivå negativt
- Forstå at vi er forskjellige og at det er positivt
- Bidra til at nye utøvere føler seg velkommen
- Respektere hverandres grenser, både fysisk og sosialt

Innsats og holdning

- Møte presis, fokusert og klar for aktivitet.
- Ha riktig utstyr og være forberedt før treningen starter
- Gi full innsats – innsats er viktigere enn resultatet
- Prøve igjen selv om noe er vanskelig
- Ta imot beskjeder og korrigeringer med respekt
- Forstå at treneren utfordrer deg fordi du kan utvikle deg
- Bidra med energi og positivitet på trening
- Vite at det du gjør på trening påvirker hele gruppen
- Passe på deg selv og din egen innsats
- Vise god sportsånd i konkurranse

Trivsel og trygghet

- Ta vare på fellesskapet og bidra til et godt miljø
- Si ifra dersom du selv eller andre ikke har det bra
- Ikke delta i utestenging, hvisking eller negativ gruppeadferd
- Respektere regler for sikkerhet og bruk av utstyr
- Mobil, tyggis eller annet som forstyrrer legges bort under trening
- Følge beskjeder umiddelbart når det gjelder sikkerhet
- Du tar ansvar for egen og andres trygghet
- Bidra til at hallen er et trygt sted for alle

FORELDREVETTREGELER

Rolle og ansvar

- Huske at det er barnet ditt som turner, ikke du
- Vite at trivsel og utvikling er viktigere enn resultater
- Støtte barnets egne ambisjoner, ikke presse frem egne
- Respektere at barn utvikler seg i ulikt tempo
- Respektere at treneren har det sportslige ansvaret, og gi trenerne rom til å planlegge, gjennomføre og følge opp treningen uten unødvendig innblanding

- Respektere trenernes arbeidstid og privatliv, og bruke klubbens avtalte kanaler ved spørsmål eller bekymringer
- Sørge for at barnet møter presis, forberedt og med riktig utstyr
- Følge opp informasjon fra klubben og overholde frister

Samarbeid og kommunikasjon

- Ta bekymringer direkte med trener eller klubb
- Snakke med, ikke om, andre foreldre eller barn
- Holde en saklig og respektfull tone i all kommunikasjon
- Være åpen for dialog, også ved uenighet
- Forstå at korrigering fra trener er en del av utvikling
- Respektere klubbens rammer, beslutninger og organisering
- Bidra til en løsningsorientert dialog

Miljø og holdninger

- Heie på alle barn, ikke bare ditt eget
- Aldri omtale andre barn negativt
- Snakke positivt om klubben og trenere hjemme
- Bidra til ro og fokus rundt trening og konkurranse
- Respektere dommere og arrangører, også ved uenighet
- Bidra aktivt til et inkluderende og trygt miljø

Trygghet og grenser

- Ikke ta bilder eller video uten samtykke
- Respektere regler for sikkerhet og bruk av lokaler
- Forstå at mobbing og utestengelse ikke aksepteres
- Bidra til at barna lærer ansvar for egen oppførsel
- Varsle klubben ved alvorlige hendelser

TRENERVETTREGELER

Lederskap og rolle

- Være et tydelig og trygt forbilde
- Ha autoritet uten å være autoritær

- Gi tydelige, respektfulle og forståelige beskjeder
- Skille mellom sak og person i all korrigering
- Være bevisst egen kommunikasjon, kroppsspråk og tone
- Være konsekvent og rettferdig i oppfølging av utøvere
- Forstå at trenerrollen er en tillitsrolle

Utvikling og mestring

- Se hver enkelt utøver, både sportslig og sosialt
- Tilpasse trening etter nivå og utvikling
- Skape mestringsfølelse og progresjon
- Anerkjenne innsats, ikke bare prestasjon
- Gi tilbakemeldinger som fremmer læring og utvikling
- Skape struktur og forutsigbarhet i treningene

Miljø og inkludering

- Aktivt forebygge utestenging og negativ gruppedynamikk
- Reagere tydelig på krenkende språk eller adferd
- Skape en kultur der det er trygt å si ifra
- Involvere alle utøvere i treningene
- Sørg for at nye utøvere blir inkludert
- Ta tak i utfordringer tidlig

Profesjonalitet og samarbeid

- Samarbeide med foresatte på en tydelig og respektfull måte
- Kommunisere forventninger og rammer klart
- Dokumentere og melde fra om alvorlige hendelser
- Holde profesjonelle grenser
- Være lojal mot klubbens beslutninger
- Bidra til en felles trenerkultur

OPPFØLGING, TILTAK OG KONSEKVENSER

1. Hammer Turn skal være et trygt og godt sted for alle. Dersom våre felles retningslinjer ikke følges, vil dette bli fulgt opp.
2. Klubben legger til grunn følgende prinsipper for oppfølging:

3. **Dialog**

Uønsket adferd tas opp med involverte. Målet er å skape forståelse, ta ansvar og finne gode løsninger sammen.

4. **Samtale og veiledning**

Utøvere, foresatte eller trenere kan bli invitert til en samtale. Fokus er å støtte utvikling og tydeliggjøre forventninger.

5. **Skriftlig oppsummering**

Ved behov kan det gis en skriftlig oppsummering for å sikre felles forståelse og videre oppfølging.

6. **Tiltak**

Ved gjentatte eller mer alvorlige hendelser kan klubben avtale konkrete tiltak, med tydelige rammer og forventninger.

7. **Videre oppfølging**

Dersom situasjoner ikke løses gjennom dialog og tiltak, kan klubben vurdere ytterligere oppfølging i tråd med gjeldende regelverk.

Målet er alltid:

- Å gjenopprette et trygt miljø
- Å forebygge gjentakelse
- Å sikre respekt og trivsel for alle