



v 2019-01

# Idrott och hälsa i Gräppås golfklubb

---

Gräppås Golfklubb är en ideell förening och har som målsättning att låta alla medlemmar få spela golf på både motionsnivå och tävlingsnivå. Genom detta vill klubben verka för fysisk fostran, gott kamratskap, god klubbkänsla samt att ge medlemmarna en meningsfull fritid.

Dokumentet Idrott och Hälsa berör alla medlemmar men är i många stycken särskilt riktat mot klubbens juniorverksamhet. Dokumentet omfattar följande områden:

- Drogförebyggande arbete
- Nolltolerans för psykiskt och fysiskt våld
- Ökad jämställdhet och mångfald
- Höjd utbildningsnivå på barn- och ungdomsledare

Klubben eftersträvar att förmedla och informera innehållet i detta policydokument till alla medlemmar samt göra det lättillgänglig för övriga som är intresserade av föreningens verksamhet.

För ytterligare information, välkommen att kontakta Gräppås GK:s styrelse. Se kontaktuppgifter på hemsidan.

## Innehållsförteckning

1	Utveckla det drogförebyggande arbetet.....	2
1.1	Alkohol, Tobak och Sniffning.....	2
1.2	Narkotika och Doping.....	2
1.3	Åtgärder.....	2
2	Nolltolerans för psykiskt och fysiskt våld.....	3
2.1	Psykiskt våld.....	3
2.2	Fysiskt våld.....	3
2.3	Sexuella trakasserier.....	4
2.4	Åtgärder.....	4
3	Ökad jämställdhet och mångfald.....	5
3.1	Åtgärder.....	5
4	Höjd utbildningsnivå på barn- och ungdomsledare.....	6
4.1	Handlingsplan.....	6



v 2019-01

## 1 Utveckla det drogförebyggande arbetet

Att vara medlem i Gräppås Golfklubb är mer än att bara träna och tävla. Det handlar även om social gemenskap över åldersgränserna. Klubben har aktiviteter där gammal som ung samtidigt kan delta. Klubbhuset är vår gemensamma samlingspunkt och där finns också restaurangen som har ett utskänkningstillstånd. Med alkohol inom Gräppås Golfklubbs område kräver det extra tanke på hur vi förhåller oss till just alkohol.

Våra idrottsledare är viktiga förebilder och ledarens förhållningssätt till droger kan särskilt påverka barn och ungdomars värderingar. Det är därför viktigt att miljön omkring idrottandet så långt som möjligt är drogfri och Gräppås Golfklubb har därför antagit följande drogpolicy:

### 1.1 Alkohol, Tobak och Sniffning

Klubben tillåter inte att barn och ungdomar under 18 år använder alkohol och/eller tobak inom vår verksamhet (träning, tävling eller läger). Som ungdomsledare har man ett stort ansvar som förebild. Därför kräver Gräppås Golfklubb att alla ledare avstår från att använda eller vara påverkad av alkohol och/eller tobak i samband med träning, tävling och lägerverksamhet. All form av sniffning är otillåtet.

### 1.2 Narkotika och Doping

Vi kräver att våra medlemmar helt avstår från narkotiska preparat och dopingmedel under verksamhet bedriven i klubbens regi. Gräppås Golfklubb avråder starkt ungdomar från att använda olika former av kosttillskott, då det finns en risk att dessa klassas som dopingpreparat. Generellt sett behöver idrottsutövare inte några tillskott, förutsatt att de äter allsidigt. Smärtstillande läkemedel som Alvedon, Ipren eller Panodil delas endast i undantagsfall ut till ungdomar under 15 år och aldrig utan att vårdnadshavare informeras.

Alla som är medlemmar i en idrottsförening omfattas av Riksidrottsförbundets (RF) stadgar och antidopingreglemente. Varje enskild idrottare är själv ansvarig att känna till och följa dopingreglerna som finns samlade på RF:s hemsida.

### 1.3 Åtgärder

Om vi upptäcker att någon/några använder droger eller dopingpreparat agerar vi på följande sätt:

- Ledare samtalar med den aktive
- Ledare eller ansvarig styrelsemedlem samtalar med vårdnadshavare i det fall det rör en minderårig
- Om inte samtal med den aktive hjälper avstängs den aktive från träning och tävling under en viss tid.



v 2019-01

Om vi upptäcker att en ledare inte följer ovanstående riktlinjer agerar vi på följande sätt:

- Ansvarig styrelsemedlem pratar med ledaren
- Vid upprepade förseelser stängs ledaren av från sitt uppdrag

Vid upptäckt av narkotika eller langning av alkohol kontaktar ansvarig styrelsemedlem polis.

## 2 Nolltolerans för psykiskt och fysiskt våld

Gräppås Golfklubb har nolltolerans mot all form av psykiskt eller fysiskt våld. Till oss är alla välkomna oberoende av kön, ålder, etnicitet, religionstillhörighet, politisk åskådning, sexuell läggning eller funktionshinder.

Alla medlemmar skall respekteras och få var med på lika villkor, ledare är tydliga med var gränserna går och tillrättavisning görs på ett respektfullt sätt utan att skälla ut, driva med eller ignorera vissa medlemmar. Juniorer som har svårt att komma in gruppen skall stöttas och uppmuntras. Ledare skall vara tydliga med att mobbing inte tolereras och att ingen får retas eller bli retad.

Ledare, tränare och andra vuxna inom klubben har ett ansvar att förebygga och motverka mobbing och annan kränkande särbehandling och sexuella trakasserier

### 2.1 Psykiskt våld

Med **psykiskt våld** avses handlingar som är avsedda att göra någon ledsen, att såra någon eller att få någon att känna sig mindre värd. Exempel på psykiskt våld är mobbing, baktala, utfrysning, förnedrande/nedsättande/kränkande kommentarer, ge nedlåtande miner/gester/blickar, suckar, använda svordomar och grovt språk på träning och tävling.

Det inkluderat även psykningar och osportsligt uppträdande under tävling som syftar till att medvetet sätta motspelaren i obalans genom att inte var tyst och stilla när motståndaren skall slå, att medvetet placera sig i motståndarens synfält i förlängda puttlinjen, försök till att fuska och att inte visa respekt för motståndaren genom eget dåligt uppförande som att svära och slänga klubbor.

### 2.2 Fysiskt våld

Med **fysiskt våld** avses handlingar som är avsedda att skada eller vålla smärta. Exempel på fysiskt våld är slag, sparkar och knuffar, men även förföljning och fasthållning.



v 2019-01

### 2.3 Sexuella trakasserier

Några exempel på vad **sexuella trakasserier** och sexuellt ofredande kan vara är att någon tar på dig på ett sätt som du inte är bekväm med, tittar på dig på ett sätt som känns obehagligt, kommenterar din kropp, pratar om sex eller gör sexuella anspelningar med kroppen. Andra exempel är att någon skickar meddelanden och/eller bilder med sexuell innebörd på ett sätt man inte tycker om t ex via mail eller mobilen.

### 2.4 Åtgärder

Om det framkommer att någon medlem bryter mot klubbens policy mot fysiskt och psykiskt våld under träning agerar Gräppås Golfklubb enligt följande (i det fall förövare och/eller den utsatte är minderårig inkluderas även vårdnadshavaren):

- Direkt tillsägelse av ansvarig tränare/ledare
- Enskilt samtal mellan förövare, den utsatte och ansvarig tränare/ledare
- Stödsamtal med den utsatte tillsammans med förövare och ansvarig tränare/ledare
- Om samtal med förövaren inte hjälper stängs den aktive av från träning och tävling under en viss tid.
- Alla tillrättavisningar som inkluderar att vårdnadshavare involveras rapporteras till ansvarig styrelsemedlem.

Om det framkommer att någon ledare/tränare bryter mot klubbens policy mot fysiskt och psykiskt våld agerar Gräppås Golfklubb enligt följande:

- Händelse rapporteras till ansvarig styrelsemedlem som tar ett enskilt samtal med ledare/tränare
- Vid upprepade förseelser stängs ledaren/tränaren av från sitt uppdrag

Om det psykiska eller fysiska våldet är av sådan karaktär att det kan vara en brottslig handling kontaktar ansvarig styrelsemedlem polis.



v 2019-01

### 3 Ökad jämställdhet och mångfald

Gräppås Golfklubbs jämställdhets- och mångfaldspolicy utgår ifrån svensk lagstiftning d.v.s. jämställdhetslagen och de diskrimineringslagar som reglerar jämställdhets- och mångfaldsarbetet. Ingen diskriminering eller negativ särbehandling får ske på grund av kön, ålder, etnicitet, religionstillhörighet, politisk åskådning, sexuell läggning eller funktionsvariation. Alla ska behandlas lika och, så långt det är möjligt<sup>1</sup>, ges samma förutsättningar att delta i klubbens verksamhet och utvecklas efter egna förutsättningar.

Det övergripande målet för Gräppås Golfklubb är att kvinnor, män, flickor och pojkar ska ha samma möjligheter, rättigheter och skyldigheter på alla nivåer och inom alla områden. Det skall finnas möjligheter för alla, oavsett kön, att spela golf och nyttja klubbens träningsanläggningar. Kvinnors och mäns idrott värderas och prioriteras med ett likvärdigt sätt och resurserna fördelas rättvist. Utöver detta skall kvinnor och män ges lika stort inflytande i beslutande och rådgivande organ. Flickor och pojkar, kvinnor och män skall ges samma möjligheter att utvecklas som aktiva, ledare, tränare, anställda eller förtroendevalda.

Samma förutsättningar skall ges när det gäller budget, träningsanläggningar, träningstider och liknande, samt att flickor och pojkars idrottande får samma uppmärksamhet i information och arbetet mot massmedia.

#### 3.1 Åtgärder

Om det framkommer att någon bryter mot klubbens policy för jämställdhet- och mångfald agerar Gräppås Golfklubb enligt följande (i det fall förövare och/eller den utsatte är minderårig inkluderas även vårdnadshavaren):

- Enskilt samtal med förövare och den utsatte och ansvarig tränare/ledare
- Samtal mellan förövaren och ansvarig tränare/ledare
- Ansvarig tränare/ledare rapporterar händelse till ansvarig styrelsemedlem.
- Om samtal med förövaren inte hjälper stängs den aktive förövaren av från träning och tävling under en viss tid.

---

<sup>1</sup> *En golfbanas fysiskt utformning gör att alla delar av anläggningen inte med rimlig insats kan göras tillgänglig för alla funktionsvariationer. Klubben ska dock ta emot och värdera önskemål från medlemmar kring anpassning av tillgänglighet i synnerhet när det gäller enkelt avhjälpta hinder.*



v 2019-01

## 4 Höjd utbildningsnivå på barn- och ungdomsledare

Vi ställer krav på våra ungdomsledare att de skall vara goda föredömen för våra juniorer. Genom Gräppås Golfklubb får varje ungdomsledare möjlighet till god ledarutbildning, antingen via de kurser som ges av de specialförbund (Svenska Golf förbundet, Göteborgs Golf förbund) som klubben samarbetar med eller genom kurser som Hallands Idrottsförbund och SISU anordnar. Dessa ledare skall även regelbundet prata om sund kost och kostvanor i samband med psykisk och fysisk aktivitet. Detta inkluderar:

- betydelsen av att äta en ordentlig frukost för att klara av dagens aktiviteter
- betydelsen av att äta en måltid eller ett mellanmål före träning eller spel på banan
- vad som är lämplig vätska och kost att ha med sig ut vid spel på banan för att fysiskt och psykiskt orka hela rundan
- vikten av ordentlig sömn för att återhämtningen skall bli så bra som möjligt
- vikten av att inte dricka alkohol, röka eller snusa, vilket förstör kroppen och ger sämre möjligheter att utvecklas som spelare
- avrådan från bruk av kosttillskott, annat än på rent medicinska grunder. Det finns inget vetenskapligt stöd för att idrottsutövare med normal kosthållning har behov av extra kosttillskott
- den aktives egna ansvar att känna till och följa dopingreglerna som finns samlade på RF:s hemsida

### 4.1 Handlingsplan

- Målet är att varje ungdomsledare skall ha genomgått Golfens ledarutbildning steg 1 (GL1) eller motsvarande utbildning som bedöms likvärdig.