

2023-12-15

## Hälsocertifieringen för Kungsbacka Tennisklubb

Syftet med certifieringen är att barn/ungdomar och andra aktiva ska kunna vara aktiva i en hälsosam och ännu tryggare föreningsmiljö i Kungsbacka Tennisklubb. Denna är utvecklad enligt Kungsbacka kommuns riktlinjer. Denna ska b.l.a. innehålla; drogpolicy, jämställdhets- och mångfaldspolicy, nolltolerans policy samt en utbildningsplan för barn- och ungdomsledare.

### 1. Utveckla det drogförebyggande arbetet

#### Drogpolicy

##### Läkemedel

Läkemedel som i Sverige är godkända läkemedel kan vara prestationshöjande, på så sätt dopingklassade. För de spelare som använder godkända läkemedel är det viktigt att de har giltiga intyg tex astmatiker m.fl.

Receptfria läkemedel såsom Iprel, Alvedon m.fl. är något som vi inte delar ut till våra barn och ungdomar. Om man inte kommer till träningen och känner sig fullt frisk så bör man inte träna utan bättre att vila för att komma tillbaka helt återställd.

##### Åtgärder

Om vi skulle upptäcka att någon/några av våra ungdomar tar läkemedel för annat bruk än för sjukdom agerar vi på följande:

- Samtal med berörd person och kontakt med föräldrarna, utförs av ledaren.
- Kontakt med sociala myndigheter och polis, utförs av styrelsen.
- Kontakt med riksidrottsförbundets antidopningsgrupp (endast vid doping), utförs av styrelsen.

Utifrån dessa åtgärder bedömer vi eventuella konsekvenser för den berörde.

##### Kosttillskott

Kosttillskott har för elitidrottare blivit mer attraktivt att använda de senaste åren. Många ersätter en bra kost med att istället kasta i sig massa konstiga preparat som ska göra spelarna starkare och snabbare.

Baksidan med sådana preparat är att vissa har spår av dopingklassade ämnen som kan leda till avstängning.

Kosttillskott enbart baserade på naturliga råvaror där inga ingående ingredienser är dopingklassade eller prestationshöjande enligt Riksidrottsförbundets klassificering är godkända kosttillskott. Övriga typer av kosttillskott skall granskas kritiskt."

Vi trycker på att alla ska försöka äta så energirik mat som möjligt och akta sig för halvfabrikat samt snabbmatskedjor. Här blir ju föräldrarna en viktig del för att barnen ska få bra lagad mat på hemmaplan. Tar även ansvar när det gäller energidrycker vid träning och tävling. Informerar om fördelar av att dricka samt äta rätt.

##### Åtgärder

- Samtal med berörd person och kontakt med föräldrarna, utförs av ledaren.
- Kontakt med riksidrottsförbundets anti-dopningsgrupp (endast vid doping), utförs av styrelsen.

Utifrån dessa åtgärder bedömer vi eventuella konsekvenser för den berörde.

##### Tobak

# KUNGSBACKA TENNISKLUBB

Tobak innefattar både snusning och rökning. Åldersgräns är 18 år, enligt svensk lag. Vi tillåter ej att våra ungdomar använder tobak under eller i anslutning till träning, tävling eller annan föreningsverksamhet. Ansvaret för att dessa regler följs är ungdomarnas, ledarnas och föräldrarnas.

## Åtgärder

Om vi skulle upptäcka att någon/några av våra ungdomar använt tobak agerar vi på följande sätt:

- Samtal med berörd person och kontakt med föräldrarna, utförs av ledaren.

Som barn- och ungdomsledare är det viktigt att tänka på sitt ansvar och att man är en förebild för sina ungdomar. Under föreningsaktiviteter bör man avstå från att använda tobak.

## Åtgärder

Om vi skulle se att någon av våra ledare inte följer våra föreskrifter agerar styrelsen på följande sätt:

- Ledar-/styrelsesamtal med den berörde.
- Krav att vara ett bra föredöme för våra medlemmar

## Alkohol

Åldersgräns för att köpa alkohol samt att dricka alkohol på restaurang är 18 år. För att köpa alkohol på systembolag är åldersgränsen 20 år enligt svensk lag. Vi tillåter ej att våra ungdomar under 18 år dricker alkohol. Vår hall är en plats fri från alkohol, även bland äldre utövare och så vill vi att det ska fortsätta vara.

Ansvaret för att dessa regler följs är ungdomarnas, ledarnas och föräldrarnas.

## Åtgärder

Om vi skulle upptäcka att någon/några av våra ungdomar druckit alkohol agerar vi på följande sätt:

- Samtal med berörd person och kontakt med föräldrarna, utförs av ledaren.
- Vid misstanke om problem tar vi kontakt med sociala myndigheter, utförs av styrelsen.

Som ungdomsledare och vuxen är det viktigt att tänka på sitt ansvar och att man är en förebild för sina ungdomar.

Man får ej dricka alkohol under resor, läger eller under andra aktiviteter där man har ansvar för ungdomar.

Man kommer inte berusad eller bakfull till träning, tävling, match eller annat möte.

Man får ej dricka alkohol eller uppträda berusad i klubbkläder.

På fester där det förekommer alkohol är det 18-årsgräns för att delta.

Vid misstanke om alkoholproblem hos någon av våra ledare agerar styrelsen på följande sätt:

- Enskilt samtal med den berörde ledaren.
- Erbjudan om hjälp och stöd.
- Vid upprepade tillfällen av berusning - avstängning från ungdomsledaruppdrag.

## Narkotika och dopingpreparat

Allt bruk och hantering av narkotika är förbjuden i enlighet med svensk lag. All form av doping är förbjuden i enlighet med idrottens regler, dessutom är hantering av vissa dopningspreparat tex. anabola steroider, även förbjudna enligt svensk lag. Till dopningsmedel räknas även bruk av Riksidrottsförbundet icke tillåtna kosttillskott och läkemedel samt sniffning.

Ansvaret för att dessa regler följs är i första hand styrelsens, men även ledare/tränare har ett stort ansvar för att detta upptäcks och uppmärksammas

## Åtgärder

Om vi skulle misstänka eller upptäcka att någon av våra medlemmar provat narkotika eller dopingpreparat agerar vi på följande sätt:

- Kontakt med sociala myndigheter och polis, utförs av styrelsen.
-

# KUNGSBACKA TENNISKLUBB

- Kontakt med riksidrottsförbundets antidopningsgrupp (endast vid doping), utförs av styrelsen.

Utifrån dessa åtgärder bedömer vi eventuella konsekvenser för den berörde.

## 2 Värdegrund:

Kungsbacka tennisklubb skall vara en klubb där alla skall känna sig trygga och må bra och där mobbning eller annan kränkande behandling inte förekommer.

### Målsättning

- Konflikter skall lösas utan våld.
- Alla skall bemöta sina medmänniskor på ett socialt accepterat sätt.
- Alla skall beakta alla människors lika värde oberoende av ras, kön eller andra olikheter.
- Allas åsikter är viktiga att framföras på ett sunt sätt

### Syfte

Barn och vuxna ska veta och känna sig trygga med att mobbning eller annan kränkande behandling aldrig accepteras.

### Psykiskt våld

Kungsbacka tennisklubb har nolltolerans för psykiskt våld. Till ex.

- Kränkningar, förtal eller nedsvärtning.
- Uppenbart förolämpande, utfrysning, åsidosättande behandling, negligeringar.
- Mobbning, förföljelse, hot och skapande av rädsla.
- Svordomar, grovt språk och förnedring.
- Personliga förolämpningar, gester, överkritiskt eller negativt personligt bemötande.
- Hot om fysiskt våld.

### Fysiskt våld

Kungsbacka tennisklubb har nolltolerans för fysiskt våld. Till ex.

- Knuffar, örfilar, sparkar och knytnävslag.
- Drag i håret, stryptag
- Slag med tillhyggen (tennisracket)
- Kasta bollar på andra

Nolltolerans gäller för spelare, ledare, föräldrar och Kungsbacka tennisklubbs övriga medlemmar.

Ansvaret för att dessa regler följs är ungdomarnas, ledarnas och föräldrarnas.

### Sexuella trakasserier

Sexuella trakasserier betyder ovälkommet uppträdande av sexuell natur eller annat uppträdande grundat på kön eller sexuell läggning, som kränker flickor och pojkar, kvinnor och män, vilka är aktiva, ideellt arbetande eller anställda inom idrottsrörelsen.

Det viktigaste kännetecknet för sexuella trakasserier är att de är oönskade av den som utsätts för dem. Avgörande är den utsattas upplevelse, inte trakasserarens motiv.

Sexuella trakasserier kan vara av olika slag, fysiskt, verbalt eller icke-verbalt. Det kan vara fråga om t ex oönskad fysisk kontakt såsom onödig beröring av en annan persons kropp, ovälkomna och återkommande förslag eller påtryckningar, oönskad visning av pornografiska bilder och texter, visslingar, blickar eller gester som är anstötliga. Det kan också vara annat uppträdande eller yttranden som svärtar ner eller förlöjligar individen på grund av kön eller sexuell läggning.

---

# KUNGSBACKA TENNISKLUBB

Ingen ska behöva känna sig kränkt, trakasserad, diskriminerad eller känna obehag på grund av könstillhörighet eller sexuell läggning.

(Ovan är ett utdrag ur "En handbok om sexuella trakasserier från JäMo)

Ingen form av sexuella trakasserier eller sexuell diskriminering accepteras inom Kungsbacka Tennisklubb.

## Åtgärder

Överträdelse av Kungsbacka tennisklubbs nolltolerans för psykisk och fysiskt våld ger följande konsekvenser:

- Enskilt samtal med huvudtränare, utförs av ledaren.
- Samtal mellan förälder/spelare/ ledare, utförs av klubbchef.
- Kontakt med sociala myndigheter och polis, utförs av styrelsen.
- Ansvaret för att reglerna följs är spelarnas, ledarnas och föräldrarnas.

Flickor, pojkar, kvinnor och män inom KTK skall:

- Ha samma rättigheter, skyldigheter och möjligheter
- Delat inflytande och ansvar
- Ges lika möjligheter att utöva idrott
- Värderas lika i sin idrottsutövning och prioriteras på ett likvärdigt sätt

Alla som vill, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön eller sexuell läggning samt fysiska och psykiska förutsättningar, ska få vara med i KTK:s tennisverksamhet.

Alla aktiva inom KTK skall ha tillgång till tränare och ledare med grundläggande kunskap och kompetens om jämställdhet.

KTK skall sträva efter att ha en jämn könsfördelning i styrelsen.

Valberedningen skall i sitt arbete sträva efter att nå en jämn könsfördelning i styrelsen.

Arbetsformer och fördelning av uppdrag utformas så att kvinnor och män får lika stora möjligheter att medverka.

Alla skall ges samma möjligheter att utvecklas som aktiva, ledare, tränare och förtroendevalda.

## Mångfaldspolicy

Med mångfald avses en blandning av människor med olika kunskaper, färdigheter, erfarenheter, bakgrunder och personligheter. Arbetet med mångfald handlar om att ta tillvara den kreativitet och det mervärde som ryms i samspelet mellan olikheter.

Verksamheten inom KTK skall präglas av öppenhet där alla blir likvärdigt bemötta oavsett ålder, kön, etnicitet, religion, politisk åskådning, funktionshinder eller sexuell läggning.

## KTK är en idrottsförening

- som tar vara på den styrka och kompetens som finns i mångfalden.
- där alla människor är lika mycket värda.
- där alla människor förstår och tar tillvara såväl sina skyldigheter som sina rättigheter, alla bär ett gemensamt ansvar för att klubben utvecklas i sin verksamhet och följer samhällsutvecklingen i stort.
- som är fri från främlingsfientlighet, rasism och diskriminering.

## Åtgärder

- Spegla mångfalden i det omgivande samhället.
- Ta tillvara den kompetens och drivkraft som finns inom och kring våra medlemmar. Trångsynthet eller förutfattade meningar får inte hindra individen att nyttja sin fulla potential.
- Aktivt arbeta för ökad integration genom att tillvarata den mångfald som finns inom och kring vår verksamhet och därmed skapa ökad delaktighet.
- Motverka alla former trakasserier, mobbning samt diskriminering,

Har samarbetat med Trygghetsteamet inom skolan ex Aranäs, Elof Lindälvs gymnasiet.

# KUNGSBACKA TENNISKLUBB

Värdegrunder som alla medlemmar i föreningen ska följa och leva efter när de ingår i Kungsbackatennisklubb.

Detta är något som vi pratar om på alla våra aktiviteter, samt föräldramöten, spelarmöten, ledarträffar samt under våra läger verksamheter. Vi har även haft Sisu - representanter på plats för att hjälpa oss samt utbilda oss ännu mer kring dessa viktiga bitar.

Målsättning:

- Alla ska ha en trygg plats i vår tennishall
- Man ska få vara den person som man är oavsett färg, sexualitet eller samhällsklass.
- Respektera sina medmänniskor samt olika kön
- Vara en bra förebild och ansikte utåt för klubben
- Inte använda Psykiskt eller fysiskt våld mot någon individ

Konsekvenser:

Om man överskrider dessa saker och inte kan respektera hur man ska uppföra sig på ett korrekt sätt vidtas följande åtgärder.

- Enskilt samtal med huvudtränare, utförs av ledaren.
- Samtal mellan förälder/spelare/ ledare, utförs av klubbchef.
- Kontakt med sociala myndigheter och polis, utförs av styrelsen.
- Ansvar för att reglerna följs är spelarnas, ledarnas och föräldrarnas.

Vi har tillsammans med ungdomar styrelse tagit fram en stor affisch med ledord för alla som befinner sig i vår idrottshall. Forumteatern som besökt våra barncamp har verkligen skapat en innebörd i orden på väggen.

### 3. Höjd utbildningsnivå på barn- och ungdomsledare

Kungsbacka tennisklubbs utbildningsplan syftar till höjd utbildningsnivå för ledare och domare m.fl. inom föreningen.

Barn- och ungdomsledare skall genomgå handledarutbildningen "Föreningslära" vid behov. Minst en utbildad handledare i Föreningslära ska finnas i klubben. Denna handledare ska utföra en utbildning i Föreningslära för 14-åringarna i klubben.

För att ytterligare öka demokratin i klubben, har vi olika sektioner där exempelvis äldre juniorer samt föräldrar deltar i. Vi har i dagsläget nio stycken olika grupper med föräldrar som jobbar med olika saker utanför kärnverksamheten. Exempel på en sådan grupp är vår trivselgrupp. Vi jobbar aktivt med att tennishallen ska vara en naturlig mötesplats för såväl barn som vuxna.

Samarbetat med en naprapat med föreläsningar i uppvärmning, Träning och förebyggande uppbyggnad av kroppen. Även samarbetat med Varbergs brottarklubb.

Under 2023 har 4 av våra tränare genomfört utbildningen grundutbildning för tränare. Utöver utbildningen så går alla nya ledare ett antal gånger tillsammans med någon av våra mer erfarna tränare för att slussas in i verksamheten på ett smidigt sätt. Vi är stolta att alla våra befintliga ledare genomfört utbildningen. Vuxna och yngre utbildade tränare ansvarar eller hjälper till med

# KUNGSBACKA TENNISKLUBB

klubbbyten, endagstävlingar och större tävlingar som ligger under Svenska tennisförbundets tävlingskalender.

Barn- och ungdomsledare skall genomgå utbildningen "plattformen" (SISU) vid ett tillfälle. Utbildningen genomförs årligen. Minst två av föreningens formellt utsedda ledare för barn upp till 12 år som inte gått grundutbildningen för barn. Utbildningsplanen presenteras för styrelsen och fastställs av densamma.

Vi utför kontinuerligt tränarkurser här på klubben med alla våra tränare. Dessa sker internt och syftar till att vi alla ska sträva mot samma mål och få en röd tråd i träningen. Alla tränare är utbildade på olika nivåer. Våra tränare har genomgått kurser som är arrangerade av Svenska Tennisförbundet samt av Tennis Göteborg. Dessa innefattar både pedagogik och teknikinlärning. Tränarna får lära sig om barn och ungdomars utvecklingsfaser för att på rätt sätt kunna tillgodose varje barn/ungdoms behov. Vi jobbar också för att många ska få chansen att gå en multiskills utbildning som handlar om att skapa rörelse samt förbättra barnens spelförståelse i olika idrotter.

Utbildningsbehovet inom klubben inventeras kontinuerligt och vi har ett krav på att alla ledare i klubben ska ha genomfört utbildning på någon nivå innan de börjar arbeta i klubben. Sista åren har filosofin/forskningen förändrats och det riktas nu stort fokus till att få barn bli mer allsidigt rörliga för att de senare ska kunna ha förmåga att få en fin teknik i sin specifika idrott. Detta är något som klubben försökt integrera i den dagliga verksamheten och som vi känner tidigt med speciellt barnen under 10 år ger grym effekt. Vi har även jobbat in och tryckt mycket på hur viktigt det är att man skapar bra relationer med ungdomarna så att man snabbt kan agera om man känner att något inte står rätt till.

Sen att poängtera hur viktigt det är att ha bra förberedelse i form av bra kost och att och ha med sig frukt till träningen för att kunna ha en så rolig timma som det bara går.

Vi jobbar också med våra tränare att göra som vi lär genom att ha med frukt och vatten under våra jobbtimmar för att kunna hjälpa barnen att ta efter.

Tennis är en sport för livet. För att ge våra medlemmar en helhetssyn på idrotten tennis har klubben under året deltagit på samt arrangerat aktiviteter som, Lilla Klubbturen, tävlingsresor nationellt samt internationellt, läger för vuxna och barn i åldrarna 5 – 75 år, arrangerat egna tävlingar (Bolloré Logistics OPEN samt Kungsbackadubbeln), 14 lag har spelat aktivt i seriespel med division 1 som det stora dragplåstret.

I början av 2023 arrangerades ett Klubbmästerskap i hallen och där vi hade hela 148st deltagare. Med det antalet deltagare var vi topp 4 i Sverige för klubbmästerskaps deltagare.

# KUNGSBACKA TENNISKLUBB



2023-12-15