

Barnens riktlinjer inom gymnastik

FINLANDS GYMNASTIKFÖRBUND 2023

Sammanfattning

Inriktningen för barngymnastik styr gymnastikverksamheten mot en mer barncentrerad träningskultur. Målet är att stärka genomförandet av barnets rättigheter inom gymnastiken och samtidigt göra barnens gymnastik av högre kvalitet och mer stödjande för barnens totala välbefinnande. Denna inriktning har uppstått ur behovet av att förändra gymnastikens idrottskultur.

Genom inriktningen strävar man efter att säkerställa att alla barn ges likvärdiga möjligheter att utöva gymnastik. Inriktningen tar också hänsyn till aspekter av hållbar utveckling.

Inriktningen påverkar barnens trygga idrottande, träningsmängd, begränsning av kostnaderna för hobbyn, stöd för gymnasters välbefinnande, kontinuitet i hobbyn, längre karriärer och främjande av kroppsfrid. Inriktningen spelar en betydande roll i att stödja barns delaktighet och handlingskraft.

Inriktningen innefattar riktlinjer som är bindande för medlemsföreningarna i Gymnastikförbundet samt rekommendationer och riktlinjer för dem som arbetar inom gymnastiken. Syftet är att styra hela verksamheten för barn under 12 år inom gymnastiken och också ge rekommendationer för hur ungdomar (13–17 år) ska utöva sin hobby. Inriktningen utgör ett konkret stöd särskilt för föreningar och vuxna som är involverade i hobbyn, tränare, instruktörer och danslärare.

Inriktningen är centrerad kring barnets rättigheter, som är bindande för vuxna och inte får bortses från inom gymnastikverksamheten (kapitel ett). I inriktningen definieras också hur ansvarsfrågorna fördelas mellan olika aktörer (kapitel tre).

Utlandsbaserade tävlingar, läger och evenemang är uppdelade i bindande riktlinjer och rekommendationer (kapitel fyra). En bindande riktlinje är att barn kan delta i internationell verksamhet det år de fyller 10 år. Denna inriktning träder i kraft den 1 januari 2024. Rekommendationen är att deltagande i internationell verksamhet sker tidigast det år barnet fyller 12 år. Målet är att höja den bindande åldersgränsen till 12 år senast den 1 januari 2026. Gymnastikförbundet förbereder detta tillsammans med föreningsaktörerna.

Inriktningen ger också en mer detaljerad förklaring av åldersgränserna för att börja tävla nationellt och internationellt, bedömning av tävlingar samt rapportering av resultat, samt bindande och riktlinjer för tävlingskläder.

Inriktningen är ett omfattande dokument som styr barnverksamheten i Gymnastikförbundets medlemsföreningar och har tagits fram i samarbete med både experter och föreningsmedlemmar.

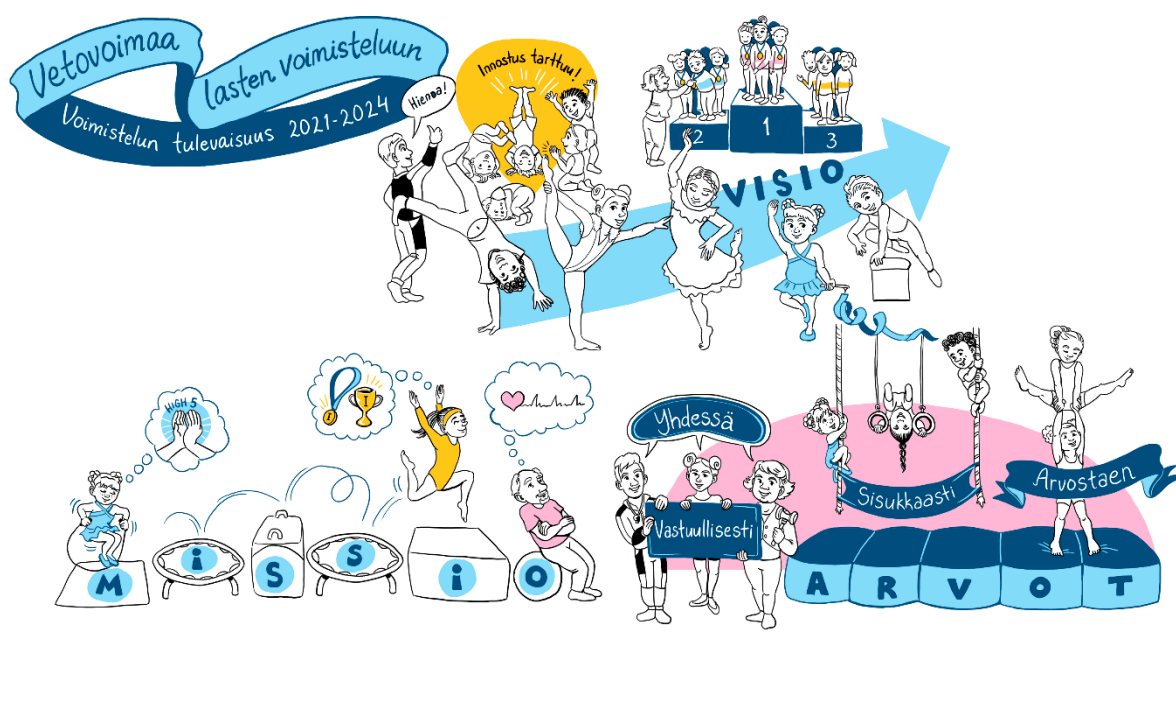
Sisällysluettelo

Sammanfattning	1
Introduktion.....	3
1 Barnens rättigheter som grund för riktlinjerna	5
1.1. Barnens riktlinjer inom gymnastik - de fem huvudpunkterna	5
1.2. Könsneutral verksamhet	6
1.3. Tävlände i hobbyn	6
1.4. Säkerhet och ansvar	7
1.5. Deltagande	8
2. Barnets tillväxt och utveckling samt sammansättning av grupper.....	8
2.1. Val av lag och grupper.....	9
2.2. Barngruppindelning.....	10
3. Ansvarsfrågor.....	11
3.1. Gymnastikförbundets ansvar.....	11
3.2. Föreningens ansvar	11
3.3. Tränarens ansvar:.....	12
3.4. Föräldrarnas ansvar:	13
3.5. Samarbete med föräldrarna.....	14
4. Riktlinjer för tävlingar.....	15
4.1. Internationell tävlings-, evenemangs- och lägerverksamhet.....	15
4.2. Tävlingsdräkt (inklusive uppvisningsdräkt, håruppsättning etc.).....	16
4.3. Träningskläder.....	18
5. Vad tävlingsarrangören bör beakta kring anordnande av tävlingar för barn.....	19
5.1. Principerna för en trygg plats.....	19
5.2. Att notera vid evenemanget	20
6. Att notera för koreografer	21
7. Tips till tränarna/ledarna gällande att ge feedback och stödja känslomässiga färdigheter	22
8. Instruktioner och riktlinjer för barns gymnastikverksamhet.....	23
8.1. Riktlinjer för ansvarsfull rörlighetsträning	24
8.2. Riktlinjer för kroppens integritet	24
8.3. Riktlinjer för matro.....	25
9. Källor.....	26

Introduktion

Syftet med riktlinjerna för barnens gymnastik är att styra vår verksamhet. Det är ett konkret stöd för föreningar och aktörer inom hobbyn, tränare, instruktörer samt lärare och vårdnadshavare till gymnaster. Riktlinjerna innefattar Riksidrottsförbundets riktlinjer och rekommendationer för de som arbetar inom gymnastiken.

Riktlinjerna grundar sig på vår nationella lagstiftning samt den internationella konventionen om barnets rättigheter, som är en del av FN:s konvention om barnets rättigheter. I bakgrunden av riktlinjerna har man även tagit hänsyn till den nationella barnstrategin, gymnastikförbundets egen strategi 2021–2024 samt förändringar i samhället och synen på människocentrerad coaching.



Barns rättigheter inom idrotten gäller alla barn. Rättigheterna baseras inte på barnens eller deras föräldrars kön, etniska bakgrund, övertygelse, sexuell läggning, kroppsstruktur, fysisk utveckling, behov av stöd eller någon annan personlig anledning.

Riktlinjernas främsta mål är att stärka förverkligandet av barns rättigheter inom gymnastiken. Dessutom säkerställer riktlinjerna att de etiska principerna för gymnastik och olika områden inom gymnastikens ansvarsfullhetsprogram (säker arbetsmiljö, lika möjligheter, jämlikhet och miljöansvar) uppfylls inom barnens gymnastik.

Genom riktlinjerna påverkas även kostnaderna för gymnastik som hobby. På detta sätt stärks alla barns möjligheter att delta i gymnastikverksamheten.

Inom riktlinjerna för barnens gymnastik finns det tre nivåer av åtgärder:

Riktlinjer: där Gymnastikförbundet anger och ålägger medlemsföreningar och deras aktörer och verksamhet;

Rekommendationer: där Gymnastikförbundet rekommenderar föreningar och de som är involverade i verksamheten att beakta specifika typer av åtgärder;

Anvisningar: där Gymnastikförbundet ger föreningar och de som är involverade i verksamheten råd om att granska sin eget verksamhet.

För gymnastikförbundet finns det processer och riktlinjer för hur eventuella överträdelser, olämpligt beteende och oklarheter ska utredas och hanteras (www.voimistelu.fi/vastuullisuus). Alla föreningar bör också ha sina egna processer för att utreda frågor på föreningsnivå. Gymnastikförbundets allmänna tävlings- och disciplinregler definierar överträdelser.

Om föreningar eller aktörer inte följer bindande riktlinjer, kan ärenden tas vid behov till förbundets arbetsgrupp för etiska frågor för utredning, vilken bedömer eventuella åtgärder.

Riktlinjerna träder i kraft den 1 januari 2024, men gymnastikförbundet rekommenderar att man under hösten 2023 bekantar sig med riktlinjerna och utvecklar verksamheten i enlighet med dem.

Idrotterna uppdaterar sina nationella tävlings- och domarregler vid behov i enlighet med riktlinjerna och ges rätt till en övergångsperiod fram till början av den följande licensperioden den 1 september 2024. Idrottsexpertgrupperna informerar om eventuella förtydliganden av idrottarnas tävlingssystem.

Riktlinjerna utvecklas under de kommande åren och eventuella förändringar, inklusive åldersgränser för internationell verksamhet, kommuniceras senast i juni året innan.

1 Barnens rättigheter som grund för riktlinjerna

Alla under 18 år barn - både utövare och unga ledare.

Barns rättigheter gäller alla. Ett särskilt skyldighetsförhållande kommer både från nationell lagstiftning och internationella mänskliga rättighetskonventioner, särskilt barnkonventionen från Förenta nationerna eller FN:s konvention om barnets rättigheter.

När barn har rättigheter har vuxna ansvar för att de genomförs.

Målet med barns gymnastik är att säkerställa en säker träningsmiljö för barnen och möjlighet att utöva gymnastik på sitt eget sätt så länge som möjligt på gymnastens väg. Barn och unga bör ges möjligheter att påverka sin egen idrott och vara med och utveckla idrotten.

Det är de vuxnas ansvar att täcka hela kostnaden för hobbyn. Under de senaste åren har träningsmängderna ökat betydligt och kostnaderna för hobbyn har stigit, ibland till och med dubbelt eller tredubbelt. Ökningen av träningsmängderna, förbättrade förhållanden, löner för professionella tränare, resor och lägerkostnader, föreningskläder och utrustning, tävlingskläder och andra tilläggskostnader har ökat kostnaderna för gymnastik, där man försöker ingripa med olika riktlinjer, rekommendationer eller instruktioner.

Syftet med riktlinjerna är att påverka barnets position inom gymnastiken. Riktlinjerna lyfter upp värderingar som utgör grunden för gymnastikhobbyn i föreningarna.

1.1. Barnens riktlinjer inom gymnastik - de fem huvudpunkterna

Kvalitativ gymnastik för barn kräver en barncentrerad handledning och träning. Inom gymnastiken implementerar vi följande huvudpunkter för barns gymnastiklinjer:

- Vi skapar en säker träningsmiljö och verksamhetsmiljö.
- Vi erbjuder delaktighet och möjligheter till påverkan för barnen.
- Vi främjar glädjen och meningsfullheten i barnens motion samt stärker deras autonomi och långsiktiga utveckling (mot en aktiv livsstil).
- Vi möjliggör en mångsidig och lekfull idrottskultur för barn.
- Vi tar hänsyn till barnens tillväxt, utveckling, hälsa och välbefinnande - med målet att främja välmående och självförtroende hos utövarna. Barns välbefinnande och hälsa ska alltid vara viktigare än tävlingsframgångar.

Enligt gymnastikförbundets strategi fokuserar kvalitativ barns gymnastik på barn under 12 år, men utesluter inte kvalitativ hobbyverksamhet för ungdomar. När man talar om barns rättigheter används alltid termen "barn" (under 18 år), därför omfattar riktlinjerna för barns gymnastik även ungdomar som deltar i hobbygrupper och tävlar i sporten.

I högkvalitativ hobbyverksamhet för barn betonas målen för barns gymnastik: entusiasm, kvalitet och framgångar tillsammans. Det viktigaste är en träningsmiljö som främjar tillväxt och utveckling i en trygg, deltagande och accepterande atmosfär.



1.2. Könsneutral verksamhet

I högkvalitativ handledning för barn och träning används inte termerna flickor och pojkar, utan barn kallas med sina egna namn eller andra könsneutrala uttryck (till exempel barn, gymnaster, lagmedlemmar, dansare).

Varje barn har rätt att vara sig själv. Varje barn har rätt att definiera sitt kön och delta i hobbygrupper och nationella tävlingar för barn under 12 år enligt deras identitet.

1.3. Tävlände i hobbyn

I denna riktlinje tar man ställning till hur långa tävlingsresor barn kan göra, vilka tävlingar barn kan delta i och vilka faktorer tränaren kan påverka när det gäller tävlingskostnader på barnets nivå. Gymnastik innefattar tävlingsverksamhet som tar hänsyn till barn, vilket motiverar många barn att lära sig färdigheter, träna, röra sig och utveckla sociala färdigheter. Tävlände är en del av barns hobbyverksamhet, men den måste ske på barnens villkor.

Barns tävlingsverksamhet bör fokusera på glädjen i aktiviteten, idrottslighet och personlig utveckling samt lärande och hantering av känslor i tävlingssituationer, snarare än tävlingsframgång och utseenderelaterade faktorer (kläder, smink).

I utvecklingen av idrottens egna tävlingssystem rekommenderas det att ta hänsyn till resultatlistor, kategorier och antalet barn som belönas. Forskningsbevis tyder på att för tidig och hård tävlingsverksamhet samt offentliga resultatlistor för små barn kan leda till tidig avhopp och minskat intresse.

I barns tävlingsverksamhet rekommenderas att erbjuda barnen positiva inlärningsupplevelser och att sätta mål som är anpassade till deras individuella utvecklingsnivåer. Det är inte rekommenderat att jämföra barn för mycket med varandra.

I verksamhet för barn betonas även domarverksamhetens ansvar. Bedömningen bör främja utövarnas utveckling. Skriftlig feedback bör betona styrkor, vara uppmuntrande samt främja utvecklingen. Feedbacken bör respektera den växande ungdomens kroppsliga integritet.

Varje barn bör sträva efter att få möjlighet att utöva sin sport i grupp. Av praktiska skäl kan inte alla tillhöra samma grupp i föreningarna, men det bör vara möjligt för barnet och dess vårdnadshavare att förstå hur grupperna är sammansatta.

1.4. Säkerhet och ansvar

Barn har rätt till en trygg hobbymiljö utan påtryckningar, utnyttjande, diskriminering, trakasserier eller våld. Barn har rätt till fysisk och psykisk integritet samt tillväxt- och kroppslig frid.

Rörlighetsträning bör vara säker, och att tvinga barnen till olika positioner är förbjudet. Tränaren är skyldig att korrigera fel positioner, men skillnaden mellan att assistera och tvinga bör identifieras i praktiken.

För barn under tre år rekommenderas endast familjegymnastiklektioner. För lektioner för barn över tre år bör det finnas minst en vuxen ledare eller ansvarig förälder närvarande i samma sal, som i sista hand är ansvarig för nödsituationer.

Dessutom kan fler ledare eller hjälpledare guida barnens idrottsaktiviteter beroende på gruppstorlek. Vi rekommenderar att varje grupps ledare är vuxen och har utbildning på nivå 1 samt har genomfört Olympiakomiténs ansvarsfulla tränarkurs och kursen "Du är inte ensam" online.

1.5. Deltagande

Barn har rätt att delta i hobbyaktiviteter och tävlingar. Syftet med barns hobbyaktiviteter är att stärka barnets vänskapsrelationer och sociala aktiviteter. Idrottsföreningen fungerar som en bra inlärningsmiljö.

Att lära sig hantera besvikelse är en del av barns vardag. Utöver föräldrarna är det ledarens ansvar att hjälpa barnet att hantera de känslor som besvikelse kan ge upphov till. I en trygg träningsmiljö bör man också kräva av barnen att de respekterar varandra och ledarna/tränarna samt att de övar på goda beteenden.

Barn har rätt att uttrycka sina åsikter. De bör ha möjlighet att delta i planeringen och genomförandet av sin idrottsverksamhet tillsammans med sin tränare/instruktör.

När man lyssnar på barn bör man ta hänsyn till deras ålder. Till exempel kan små barn uttrycka sina åsikter genom tummen upp/ner eller genom att rita.

Efter att feedback har getts är det viktigt att klargöra vilken typ av feedback som gavs och vad som görs med den, för att visa att feedbacken har behandlats.

Barn bör ha rätt att välja sin idrottsgren och det bör frågas hur många gånger i veckan de är villiga att träna. Dessutom bör man säkerställa från barnet själv om de vill tävla eller inte.

Alla barn bör ha möjlighet att delta i hobbyverksamhet oberoende av sin familjs ekonomiska situation och utan ekonomiska påtryckningar. Föreningar bör sträva efter att ordna verksamhet med låg tröskel där barn i området kan delta. Dessutom bör föreningarna identifiera organisationer som erbjuder ekonomiskt stöd i sitt område, dit familjerna kan vända sig eller vars kontaktuppgifter kan kommuniceras på föreningens webbplats.

2. Barnets tillväxt och utveckling samt sammansättning av grupper

I en grupp där barnen är födda under samma kalenderår kan barnens mognad variera betydligt. Samma åldersbarn kan ha stora skillnader i fysisk och social samt kognitiv tillväxt. Dessutom kan skillnaderna i emotionell mognad vara flera år. Detta kan skapa utmaningar för träning och gemensamma mål i gruppen.

När man bildar grupper i föreningar bör man överväga i vilken utsträckning man strikt följer ålders- och könsmissiga uppdelningar och hur mycket man kan anpassa sig efter barnets individuella utveckling.

Barnet bör garanteras kroppslig- och tillväxtfrid, dvs en miljö där barnet kan växa och utvecklas i lugn och ro, utan störningar eller påverkan som kan skada deras utveckling. Barnets kropp bör inte kommenteras och i kostundervisningen bör man vara känslig och använda sig av experter. Barnet har rätt till vila och lek samt en mångsidig och tillräcklig kost och sömn vid sidan av träningen.

Det är föräldrarnas och tränarnas ansvar att uppmärksamma de växande barnens välbefinnande. Kroppstillväxten och ensidig träning ökar risken för överbelastningsskador.

Balansen mellan motion, vila och annan fritidsaktivitet är viktig för det växande barnet. Skollov kan inte fyllas helt med träningsläger, utan barnets rätt till vila måste beaktas.

För barn under 7 år bör träningen innefatta varierad träning av grundläggande rörelseförmågor. Lek bör vara en integrerad del av träningen. Föreningar bör uppmuntra barnen att också röra sig utanför föreningsaktiviteterna.

För barn i åldrarna 7–9 år bör träningen på föreningens lektioner vara mångsidig och utveckla fysiska egenskaper för att säkerställa tillräcklig grund för träning och utveckling av färdigheter inom idrotten. Lek bör fortfarande vara en väsentlig del av träningen.

I träning för barn över 10 år bör man beakta en hög aktivitetsnivå för att säkerställa grundläggande färdigheter och grunden för teknik.

I alla åldersgrupper bör man uppmuntra barnet till mångsidig och mångfaldig rörelse och utomhusaktiviteter utanför idrottsföreningens verksamhet och i andra idrottsföreningar. Vi rekommenderar följande när man bildar grupper och lag.

2.1. Val av lag och grupper

- Vid gruppindelningen måste barnets bästa beaktas: målet är att hitta en grupp för träning som passar barnets färdigheter och utveckling. Barnet bör också ges möjlighet att hitta en grupp på sin egen nivå enligt sina intressen och motivation.
- Föreningarnas grupper får inte vara så fasta och fasta att rörlighet mellan olika nivåer är omöjlig, utan sammansättningen bör vara flexibel.
 - Barn som valts till träningsgrupper (under 12 år) måste i lagsporter få vara en del av något lag, och ingen får uteslutas förutom vid sjukdoms- och skadefall eller om barnet själv behöver en paus från tävlingsverksamheten.
- När man bildar lag måste kriterierna för laget vara öppna för alla. De bör kommuniceras öppet i förväg och de personer som ansvarar för valen av lag bör också informeras.
 - Om gruppen har förutbestämda mål bör de också kommuniceras öppet i förväg. Exempel på sådana mål kan vara: strävar barngruppen på lång sikt efter landslaget, nationell tävlingsverksamhet, eller är gruppen en hobbytävlande grupp eller grupp på hobbynivå.
- Barnet kan be om feedback gällande sin egen utveckling. Motiveringen till val av lag- och gruppsammansättning bör ges till barnet på ett åldersanpassat och förståeligt sätt och med noggrannhet.

2.2. Barngruppindelning

- En alltför strikt gruppindelning för barn gynnar inte målet att få så många som möjligt att engagera sig i gruppen.
- När man bygger olika grupper (enligt nivå/färdighet) för barn under 12 år måste alla ha lika och rättvisa möjligheter att sträva efter en plats i gruppen. Det är viktigt att notera att det är svårt att identifiera talang hos barn under 8 år och att tidiga val inte garanterar att det kommer att finnas utövare i gruppen som vuxna. Föreningarna bör överväga om de kan erbjuda alla möjligheter att delta längre enligt resurserna och önskemålen och inte fatta för tidiga beslut för barnen.

Exempel: Ett barn under 8 år väljer tillsammans med sin familj om hen vill delta i träningsgruppen två, tre eller fyra gånger i veckan. På så sätt kan familjen också utöva andra idrotter. Därför har inte föreningen nivågrupper som tränaren väljer utan grupper med olika mål och träningsintensitet, som familjen väljer den mest lämpliga träningsformen från.

- Föräldrarna måste informeras i god tid om eventuella gruppindelningar och klargöra vad gymnastik i tävlingsgruppen kräver när det gäller engagemang → det rekommenderas att det förs en öppen diskussion med föräldrarna om resurser och familjens tidsanvändning.
- Gruppindelning bör vara levande och flexibel eftersom barns tillväxt och utveckling inte är jämnt. Även förändringar i motivationsnivån och entusiasmen varierar.
- Grupperna kan inte skapas enligt en endast antagen ambitionsnivå. Ingen kan heller uteslutas bara för att tränaren tolkar att barnets motivationsnivå har sjunkit.
- Åldersgrupper bör ta hänsyn till situationernas mångfald och att det finns en slags flexibilitet gällande åldersgränser. Det är viktigt att stödja känslan av samhörighet och gruppdynamik.

Några frågor att överväga när man gör gruppindelningar:

- Hur lyssnar vi på barnen och när?
- Hur identifierar vi vad som är barnets bästa?
- Vad gör vi som vuxna med den information vi får från barnens lyssnande?
- Hur gör vi fördelarna synliga för barnen, även om vi inte alltid kan ta i beaktande alla barnens (familjernas) alla önskemål?
- Är vi redo att ändra idrottskulturen i vår förening baserat på barnens åsikter?

3. Ansvarsfrågor

Tydlig fördelning av ansvar är en förutsättning för att vi ska kunna nå våra gemensamma mål inom gymnastik. Gymnastikförbundet rekommenderar följande parter att ta ansvar för nedanstående frågor:

3.1. Gymnastikförbundets ansvar

- Utveckla stödåtgärder och riktlinjer för säker gymnastik.
- Övervaka genomförandet av riktlinjer och ingripa vid behov.
- Ansvara för utvecklingen av förbundets ansvarsfullhetsprogram och spridning av information.
- Erbjuda möjligheter till kompetensutveckling för ledare, tränare och föreningsfunktionärer.
- Bedriva internationellt påverkansarbete för att bland annat höja åldersgränser och utveckla regler och kulturer inom sporten.
- Kommunicera öppet om riktlinjer, gemensamma instruktioner och regler.

3.2. Föreningens ansvar

- Utse en ansvarig person inom föreningen som ansvarar för att undersöka barns rättigheter och Gymnastikförbundets riktlinjer.
- Använda webbutbildningar för att varje aktör ska kunna utveckla sin kompetens.
 - Hålla regelbundna föräldramöten för dem som är involverade i tävlings- och uppvisningsverksamheten.
- Göra en plan för träning och utveckling (*krävs av Sigillföreningar).
- Stödja kompetensutveckling för ledare och säkerställa att var och en känner till sin egen utbildningsväg.
- Kontrollera brottsregisterutdrag för varje nyanställd person.
- Dokumentera barnaktiviteter och säkerhetsanvisningar för att visa när barn har haft möjlighet att delta och få information om säker gymnastik.
- Se till att det finns minst en vuxen närvarande vid varje träningspass.
- Säkerställa att ingen ledare är ensam med barngruppen i känsliga situationer.
- Ge instruktioner till ledarna om hur man svarar på privata meddelanden på sociala medier.
 - Vara stödjande för barnens deltagande och deltagande i föreningsverksamheten.
- Organisera en säker miljö för idrott och motion och goda förhållanden för verksamheten (hel och säker utrustning, första hjälpen-utrustning).
- Organisera verksamhet där ingen lämnas utanför. Verksamheten är jämlik och likvärdig oberoende av kön, ålder, etnisk eller nationell härkomst, medborgarskap, språk, religion och övertygelse, åsikt, funktionsnedsättning, hälsotillstånd, sexuell läggning eller annan personlig anledning.

- I föreningens verksamhet är det lämpligt att beakta olika aspekter av tillgänglighet och tillgänglighet. Föreningen kan behöva göra särskilda arrangemang för att uppnå faktisk jämlikhet i verksamheten. Delområden är:
 - Tillgänglighet i arbetsmiljön
 - Social tillgänglighet
 - Tillgänglighet för kommunikation, information och tjänster
- Möjliggöra barnets deltagande även i andra hobbyer: För tidig tvångsmässig engagemang endast i gymnastik utesluter andra hobbyer för barnet och kan leda till alltför ensidig träning. Föreningens struktur måste ibland anpassas till barnens andra hobbyer, framträdanden och turneringar, om det är möjligt inom ramen för halltiderna. Ibland måste det finnas tillstånd att vara frånvarande även från lagträningar.
- Be om feedback från idrottare och deras vårdnadshavare om verksamheten årligen eller erbjuda en kanal för kontinuerlig feedback.
- Erbjud en kanal för att rapportera eventuell oacceptabel verksamhet.
 - Fråga barnet och föräldrarna om tillstånd att använda barnets bilder / videor i kommunikationen (särskilt bilder där barnet kan identifieras). Fråga även ett litet barn om de vill synas på bilder (även efter flera år).
 - Föredra att endast använda barnens förnamn och / eller smeknamn i presentationer på sociala medier.
- Se till att bildvinklarna i publicerade bilder är till barnets fördel. Till exempel kan vinklar och klädsel vara ogynnsamma för barnet i många rörelser eller positioner.
- Se till att nyhetsrapporteringen på föreningens webbplats är jämlik och inte bara fokuserar på att informera om framgångsrika tävlingsresultat.

3.3. Tränarens ansvar:

- Känna till barns rättigheter och se till att de uppfylls.
- Främja interaktionen mellan tränare och gymnaster och upprätthålla en positiv och lärande atmosfär.
- Planera aktiviteter som tar hänsyn till barnens vardag och fritid.
- Erbjud möjligheter för barn att bli hörda och delta i aktiviteter.
- Skapa en säker miljö och ingripa vid olämpligt beteende.
- Förebygga och hantera mobbning, diskriminering och trakasserier.
- Informera barn om deras rättigheter och säkerhet, och berätta för barnet vem hen ska ta kontakt med om hen upplever otrygghet.
- Erbjud barn möjligheter att upprätthålla en positiv kultur kring sin idrott.
- Erbjud barn möjligheter att bli hörda och delta i verksamheten som sig själva utan rädsla för att bli mobbade.
- Skapa en trygg miljö i gymnastiksalen och se till att språket används på ett lämpligt sätt och att alla behandlas med respekt.
- Alltid ingripa mot mobbning, diskriminering, rasism eller förödmjukelse.

- Rapportera diskriminering, våld och trakasserier vidare. Om hanteringen av ärendet inte är tillräcklig inom föreningen eller förbundet/sporten bör man vid behov kontakta polisen (om man misstänker brott).
- Ta hänsyn så gott det går tillsammans med vårdnadshavarna till den totala belastningen av att utöva sporten och se till att barnet också får vila. Ett sjukt barn ska inte tillåtas träna, och ingen medalj är värd hälsan. Vid planering av läger och tävlingar under skolloven bör barnets rätt till vila beaktas.
- Se till att ingen kommenterar eller jämför barnens kroppar eller kontrollerar deras ätande. Tränaren bör sträva efter att säkerställa att skadliga kroppsideal inte upprätthålls i gymnastiksalen, lägren och tävlingsevenemangen samt i idrottens vardag.
- Stödja barnet och dess föräldrar i att främja en hälsosam livsstil, till exempel genom att främja tillräcklig mängd total motion.
- Planera tävlingsprogram och serier så att barnet får känna sig kompetent och serier/program byggs med teman, musik och rörelsemönster som är lämpliga för barnets åldersgrupp.
- Organisera möjligheter för barn att upprätthålla en idol-kultur genom att ordna möjligheter att gå och titta på föreningens eller förbundets tävlingar och evenemang där barnens idoler tävlar.

3.4. Föräldrarnas ansvar:

- Säkerställa tillräcklig vila och återhämtning för barnet samt tillräckligt med tid för sociala relationer och utveckling av vänskapsfärdigheter.
- Se till att barnet får varierande och tillräcklig kost och att de lär sig om fungerande matsäkerhetspraxis.
- Visa intresse för barnets hobby, stödja och uppmuntra barnet i det som är viktigt för dem.
- Se till att barnet har en tillräckligt god hygien och får tillräckligt med sömn.
- Upprätthålla en dialog med tränaren om barnets deltagande och framsteg inom idrotten.
- Se till tillräcklig hygien och sömn genom att uppmärksamma tvätt och läggningstider.
- Lägg särskild vikt vid växande barns välmående. Övervaka deras tillväxt och samarbeta med tränaren, särskilt när det gäller att hantera intensiva tillväxtperioder, eftersom tillväxt och ansträngande träning ökar risken för överbelastningsskador.
- Se till att barnets tävlingslicens hanteras korrekt vid behov.
- Se till att täcka kostnaderna för barnets hobby och ha vid behov diskussioner om ekonomiskt stöd om familjens situation kräver det.
- Se till att barnet inte tränar när de är sjuka och inte återgår till intensiv träning för tidigt efter sjukdom.
- Ha en öppen dialog med barnets tränare om barnets hobby och framsteg, samt eventuella förändringar i motivationen, med barnets samtycke.
- Ge tränaren utrymme att arbeta och stöd barnets och tränarens relation.

3.5. Samarbete med föräldrarna

Att skapa ett fungerande samarbete med föräldrarna är till fördel för alla parter, särskilt barnet. Öppen och effektiv kommunikation utgör grunden för samarbetet.

- Öppenhet är nyckeln: glädjeämnen och framgångar delas öppet, men även eventuella utmaningar tas upp öppet med föräldrarna.
- Tränaren stöds av lagledare och/eller föreningens styrelse.
 - Tränare och ledare behöver stöd och feedback både i sitt arbete och i samarbetet med föräldrarna.
- Regelbundna föräldramöten hålls där tränaren går igenom säsongens, lagets regler, bekräftar regler som gjorts tillsammans med barnen, överenskommer om centrala händelser under säsongen (som dräkter, framträdanden, tävlingar och kostnader), diskuterar barnens totala träningsmängd, sömn och näringens betydelse för barnets tillväxt och utveckling.
 - Det är viktigt att informera föräldrarna i god tid om kostnaderna för hobbyn och vad avgifterna består av.
- E-postkommunikation är en viktig del av den feedback och det samspel som ges till föräldrarna.
 - En rapport kan skickas till föräldrarna en gång under vår- och höstsäsongen. Tydlig kommunikation och information (både om goda och "dåliga" nyheter och ärenden) till föräldrarna minskar förvirring, ger svar på frågor och kan förebygga eventuella konflikter.

4. Riktlinjer för tävlingar

För många barn och ungdomar är en viktig del av idrott och gymnastik att utmana sig själva, uppträda och tävla. Tävlingar kan vara bäst då de fungerar som en situation man lär sig av. Det är viktigt att idrotten förblir rolig och att framgång inte är huvudfokus före vuxen ålder.

Känslor, glädje och besvikelse är en väsentlig del av idrotten. Tävlingresultatet får dock inte definiera värdet av hobbyn. Målet med tävlingar bör vara att utföra rörelser som är lämpliga för den egna färdighetsnivån och att personligen utvecklas. Viktigare än medaljer är resan inom idrotten, läroerfarenheter och känslan av kompetens i träningen.

Barn kan delta i Stara-evenemang utan vuxen samma år som de fyller 6 år (obligatorisk riktlinje). Innan detta kan man delta i Stara genom familjegymnastikprogrammet.

Tävlandet kan börja det år då barnet fyller 7 år (obligatorisk riktlinje). I grenar där startåldern är högre ändras inte åldersgränserna. För unga gymnaster rekommenderas deltagande i lokala tävlingar om det är möjligt för att undvika onödig resa.

I tävlingar för barn under 10 år har tävlingsresultaten och rankinglistorna ingen betydelse.

- Rekommendationen är att använda kategorier i tävlingarna. Grenen beslutar om alla deltagare ska få deltagarmedaljer. Kostnadsfrågor måste beaktas.
- I tävlingar rekommenderas att även belöna andra än de som presterar bäst med hedersomnämningen eller på andra sätt.
- Rekommendationen är att endast kategorier och eventuellt poängen för de som ska belönas publiceras på Kisanet och på tävlingsplatsen (* med beaktande av grenens tävlingssystem). Om poäng används i grenen rekommenderas att barn under 10 år använder poängskalan eller övergår till kategorier senast den 1.9.2024.

Grenens expertgrupper informerar senast 06/2024 om eventuella grenspecifika ändringar avseende rapportering av poäng. Ändringen får inte försvaga idrottarnas rättssäkerhet i bedömningen, och bedömningen ska ge feedback till idrottaren och tränaren. Skriftlig feedback stöder barnens utveckling som idrottare.

I tävlingar för barn under 12 år rekommenderas att använda kategorier och att poängen för toppgymnasterna offentliggörs. I urval till läger kan tävlingsresultaten användas med avseende på kategorierna.

4.1. Internationell tävlings-, evenemangs- och lägerverksamhet

Barn kan delta i utländska tävlingar tidigast det år de fyller 10 år (obligatorisk riktlinje). Gymnastikförbundet rekommenderar att åldersgränsen för deltagande i utländska tävlingar är 12 år. Föreningar bör beakta deltagande i internationell verksamhet utgående från barnets synvinkel samt lyssna på familjernas åsikter.

Rekommendationen är att längre utlandsresor inom Europa tillåts från och med 12 års ålder. Att resa till tävlingar över kontinenter rekommenderas att övervägas utifrån barnets bästa med hänsyn till tävlingens totala belastning. Vid planering av tävlingsresor bör även frånvaron från skolarbete och de krav på självstudier som detta medför samt höga kostnader beaktas.

Föreningar som skickar deltagare till viktiga tävlingar har ansvaret att diskutera tävlingsresor med både barnet och dess vårdnadshavare. Ingen medalj är värd utmattning. Resor innebär alltid också hälsorisker och säkerhetsrisker. Tränaren kan inte ensam besluta om tävlings- och lägerresor.

Utländska tävlingar, evenemang och läger är inte tillåtna för barn under 10 år:

Målet är att ge barn utrymme för mångsidig träning av grundläggande rörelsefärdigheter och inte för tidig specialisering på en gren, vilket träning som baseras endast på tävlingar och regler kan leda till.

Evenemang och tävlingsresor utomlands ökar kostnaderna: resor, boende, kostnader för vårdnadshavare/tränare, tävlingsdräkter osv. och tar tid från familjens gemensamma tid.

Tävlingar och frånvaro från hemmet och skolan kan vara psykiskt påfrestande för barnet.

För tidig hård konkurrens kan leda till tidig avhopp från sporten: trötthet i tävlingar och träning.

Onödiga utlandsflygningar är inte heller miljömässigt hållbara enligt miljöplanen.

I Finland kan internationell verksamhet arrangeras för barn över 10 år.

4.2. Tävlingsdräkt (inklusive uppvisningsdräkt, håruppsättning etc.)

Vid utformningen och inköpsfasen av barnens tävlingsdräkter är det viktigt att beakta principerna för hållbar utveckling, ekonomisk synvinkel samt barnets rätt att se ut som ett barn och inte som en miniatyrvuxen.

I barnens gymnastik rekommenderas enkla dräkter med lite dekorationer som täcker hela kroppen med en färgad tyg. Dessutom rekommenderar Gymnastikförbundet att dräkter återanvänds inom föreningen och mellan olika föreningar samt att dräkter lånas ut. Förbundet uppmanar föreningar att dela med sig av goda praxis för uthyrning och återanvändning av dräkter samt möjligheter till återanvändning.

Vid behov kan kläder och utrustning väljas enligt barnets könsidentitet, vilket innebär att barnets rätt att definiera vem hen är och hur hen vill bli sedd ska respekteras.

- I nationella tävlingar för gymnastik för barn under 12 år är användning av smink eller tvättbara hårfärger inte tillåtna. Ansiktsmålningar eller strassar som limmas på ansiktet eller huden är inte heller tillåtna (obligatorisk riktlinje).
 - Undantag: I tematiska shower och tematävlingar på Gymnastikdagar kan ansiktsmålningar användas, t.ex. kan man måla mustascher på musen, men barnet har också rätt att avstå från ansiktsmålning.

- Det rekommenderas inte att planera dräkter enligt programmets tema för barn under 10 år, för att fokus ska ligga mer på gymnastiken och inte på en dyr och dekorerad tävlingsdräkt.
 - Undantag: I tematiska shower kan man använda rekvisita som passar temat om hållbar utveckling och ekonomi beaktas vid planeringen av dräkterna. Det vill säga olika rekvisita som musöron är tillåtna.
- I tävlingsdräkter för barn under 12 år bör det inte finnas hudfärgat tyg i ländryggen (obligatorisk riktlinje). Användning av hudfärgat tyg rekommenderas inte för barn, eftersom en växande barns dräkt bör vara tillräckligt täckande (det är tränarens ansvar är att se till att kritiska områden täcks: ländrygg, bröstborg). För barns och ungdomars idrottskläder rekommenderas omdöme med avseende på täckning, så att barnet känner sig bekväm i tävlingsdräkten.
- Genom att använda hudfärgat och färgat tyg kan man genom klippning skapa illusionen av en annan typ av kroppsstruktur än den barnet naturligt har, vilket kan leda till att utseendefrågor betonas istället för prestation.
- Det rekommenderas att dräkter används i minst ett år (förändringar inom laget/gruppen, dräkter bör återanvändas).
- Totala kostnader för tävlingsdräkter för barn under 12 år får inte överstiga cirka 150 €/säsong (ny dräkt: inklusive tyger, design, sömnad och dekorationer) eller priset för köpt eller hyrd dräkt (obligatorisk riktlinje).
- Även för dräkter för ungdomar över 12 år rekommenderas måttfullhet när det gäller dekorationer och kostnader, så att fokus förblir på idrotten och utvecklingen av prestationen och inte på dräkterna, där det annars handlar mer om utseende.

Ingen av de olika gymnastikgrenarnas regler nämner att poäng ges för dräkten eller dess dekoration. Dräkten är en del av helheten. Vuxnas ansvar är att också se till förändringar i kulturen kring dräkterna.

Riktlinjerna kring priser börjar den 1.1.2024, men det rekommenderas att den nya riktlinjen beaktas redan under hösten 2023 när nya dräkter köps.

Vid behov kommer Gymnastikförbundet att diskutera inköpskostnader för dräkter med föreningarna och om nödvändigt göra anmärkningar om att kostnaderna för barnens dräkter överstiger rekommenderade värden. Om detta inte leder till måttfullhet kommer dräktavdrag att läggas till i de nationella reglerna för gymnastik.

Ytterligare detaljer för riktlinjerna för tävlings- och uppvisningskläder:

- Det är tillåtet med få/måttliga dekorationer på dräkten. I återvinningsdräkter tillåts tidigare dekorationer på dräkten.
- Små håraccessoarer, hårnät och hårnålar är tillåtna. (*om grenens egna regler tillåter det)
- Kronor och dekoraionsstenar som limmas i håret är förbjudna för barn under 12 år.
- Strumpbyxor och lösögonfransar är förbjudna för barn under 12 år.
- Tränare: fundera och diskutera förhands om de totala kostnaderna för gymnastiken när du funderar på att köpa kläder och dräkter. Betona idrottslighet, rörelse och måttliga kostnader för att göra gymnastiken tillgänglig för alla i gruppen.

- Gymnastikförbundet rekommenderar också att man vid inköp av tävlingskläder för tävlande ungdomar (över 12 år) tar hänsyn till kostnader, ekologi, återanvändning och idrottighet. Fokus bör ligga på idrotten, inte på utseende.
- I hobbyserier och andra lågtröskel tävlings- eller showhobbyer bör kostnaderna för kläderna hållas rimliga så att alla har möjlighet att fortsätta med hobbyn. Det primära målet är att njuta av gymnastiken och utvecklas i sporten, inte att fokusera på dekorationer.

I lag-/gruppsporter rekommenderas måttfullhet när det gäller inköp av andra kläder för att undvika att kostnaderna för ett barn som byter lag/grupp blir för höga när det gäller att köpa liknande textilier.

Förutom föreningens uppvärmningsdräkt och tävlingsdräkt rekommenderar vi övervägande av inköp av tillbehör (tröjor, väskor, mössor, sneakers, jackor etc.)

När du utarbetar packnings- och klädinstruktioner för läger och tävlingar ska inte pressen att köpa något tillbehör vara för hög. Beslut om inköp bör diskuteras och fattas i förväg tillsammans med deltagarnas vårdnadshavare.

4.3. Träningskläder

Barnen kan träna i lämpliga träningskläder för sporten. Föreningen och tränaren bör överväga vilka typer av träningskläder som är nödvändiga att skaffa och om det är motiverat att alla alltid har samma kläder under träningarna. Gemensamma kläder kan öka känslan av tillhörighet i gruppen, men ur kostnadssynpunkt är det bra att ta hänsyn till olika möjligheter till återanvändning för växande barn.

Det är rekommenderat att utnyttja möjligheten till återanvändning av föreningskläder, så det är viktigt att använda omdöme när det gäller grupp-specifika dräkter.

Barnet har rätt att bära tights med gymnastikdräkten samt kläder med långa ärmar. Ett barn i växande ålder kan uppleva det klaustrofobiskt att bara träna i en viss typ av träningsdräkt. Vid val av kläder är det viktigt att beakta kroppsförändringarna under puberteten och till exempel början av menstruationen. Alla har rätt att använda mer täckande kläder om de önskar det, och valet behöver inte motiveras separat.

Träningsdräkten bör vara lämplig för sporten och vara säker att använda. I sporter där assistans krävs kan krav på tigha kläder komma från säkerhetsskäl, men det är viktigt att diskutera kravet med barnen och föräldrarna.

Vid val av kläder är det också viktigt att beakta eventuella begränsningar som kommer från olika kulturella bakgrunder och dessa bör respekteras så långt det är möjligt.

5. Vad tävlingsarrangören bör beakta kring anordnande av tävlingar för barn

Vid uppgörandet av tävlingstidtabeller bör man så långt som möjligt beakta att preliminära tidtabeller blir klara i god tid, så att familjerna kan planera deltagandet i tävlingarna enligt barnens bästa. Eventuella övernattningsplatser på hotell ökar kostnaderna för hobbyen. För barnets välbefinnande är det inte rekommenderat att regelbundet offra nattsöm på grund av resande.

Tävlingsarrangemang och uppvisningar bör ordnas på platser som är tillgängliga för alla. Personer som använder rullstol och andra med begränsad rörlighet (eventuellt föräldrar till barn) bör så långt som möjligt kunna komma till tävlingsplatserna som åskådare och/eller deltagare (om det är möjligt på annat sätt) och ingen får diskrimineras på grund av funktionsnedsättning. Tävlingsarrangören har ansvaret att visa framfartsvägarna för personer som använder rullstol och säkerställa att barns vårdnadshavare har möjlighet att följa barnens evenemang trots sin egen funktionsnedsättning.

Säkerhetsprinciperna bör beaktas vid tävlings- och framträdandevenemang. Dessa bör också anges i förhandsinformationen om evenemanget.

5.1. Principerna för en trygg plats

- Respektera en annan persons personliga fysiska och psykiska utrymme. Respektera deras självbestämmande. Du behöver tillstånd för att röra vid någon. Kom ihåg att du inte kan veta någons gränser om du inte frågar dem. Be även om utrymme för dig själv vid behov.
- Undvik att förlöjliga, håna, förödmjuka, skuffa bort eller förnedra någon med dina ord, beteende eller handlingar. Undvik att bedöma utseende, skvaller och att upprätthålla stereotyper.
- Var öppen och nyfiken på olika utseenden och sätt att agera. Undvik att göra antaganden.
- Ge utrymme. Sträva efter att se till att alla har möjlighet att delta i eventuella diskussioner. Överrösta inte andras åsikter och låt dem tala. Respektera även andras privatliv och hantera känsliga ämnen med respekt.
- Lyssna och lär. Ta emot nya ämnen, personer och perspektiv utan fördomar. Se varje möte och situation som en möjlighet att lära dig något nytt och utvecklas.
- Be om förlåtelse om du medvetet eller oavsiktligt har sårat andra.
- Hantera dina känslor eller känn igen när det är bra att gå och lugna ner sig om känslorna blir för starka.

5.2. Att notera vid evenemanget

Det är viktigt att komma ihåg att volontärer och andra deltagare på tävlingsområdet (tränare och domare) spelar en betydande roll i att bygga och upprätthålla en positiv atmosfär under evenemanget.

Under evenemanget är det viktigt att tänka på lämpligheten av pausmusiken med tanke på barnen. Användningen av musik med sexuella undertoner bör undvikas.

Talarrollen påverkar atmosfären på evenemanget betydligt. Allt opassande beteende från publiken bör ingripas mot. Slutligen har tävlingsarrangören rätt att avbryta tävlingarna om fortsättningen skulle bryta mot en trygg träningsmiljö.

Vuxna har ansvaret för barnens fysiska och psykiska säkerhet. Diskriminering ska alltid ingripas mot. Rasistisk diskriminering är förbjuden och förbudet mot diskriminering gäller också sexuella och könsminoriteter. Allt opassande skämt, förödmjukande gester och ansiktsuttryck är förbjudna både från deltagande barn, aktörer och åskådare.

Varje evenemang bör ha en säkerhetsansvarig och denne bör ha ett litet bakgrundsteam för stöd. Säkerhetsansvarig ansvarar för att informera om lämpliga nödutgångar och finns på plats för att hantera eventuella opassande situationer. Det är säkerhetsansvarigens uppgift att påminna om säkerheten i åskådarläktarna och ingripa konstruktivt och omedelbart tillsammans med teamet vid eventuella missförhållanden. Endast genom vuxnas föredömliga beteende och omedelbara ingripande mot opassande beteenden förmedlas viljan till en trygg verksamhet till barnen.

I situationer där tävlingsarrangören behöver ingripa i tävlingsförloppet tillsammans med säkerhetsansvarig, förs diskussion också med överdomarna. Alla tävlingsavbrott bör rapporteras till Gymnastikförbundet, som tar upp ärendet för behandling. Målet är att alla ska vara säkra under tävlingarna och att vuxna hanterar sina känslomässiga reaktioner så att korrekt beteende är normen vid alla Gymnastikförbundets evenemang.

6. Att notera för koreografer

När man planerar program för barn är det viktigt att musiken och temat är lämpliga för åldersgruppen. Vid användning av låtar på främmande språk är det viktigt att förhandsgranska vad låten handlar om.

Vid skapandet av programmet är det viktigt att granska det ur etisk synvinkel, det vill säga se till att rörelsernas utförande och riktning är barnvänliga. Barnens program, rytmer och teman rekommenderas vara hämtade från barnens värld - inte kopior av vuxenprogram.

Ur säkerhetssynpunkt bör rörelserna i programmet vara anpassade till barnens fysiska förmågor och förutsättningar. Rörelser och koreografi bör byggas med hänsyn till ålder och färdighetsnivå. Tränarens och koreografens ansvar är säker träning och val av lämpliga rörelser.

Ur synvinkeln för höga kostnader är det rekommenderat att separata koreograflöner i Stara-program och aktiviteter för barn under 10 år är måttliga. Det viktigaste i den här åldern är att fokusera på grundläggande träning. Dessutom är det bra att överväga om man i små barns aktiviteter kan återanvända och återanvända serier och program för att minska kostnader och tidsåtgång.

7. Tips till tränarna/ledarna gällande att ge feedback och stödja känslomässiga färigheter

- **Positiv feedback och konkreta rättningar:** Hitta positiv feedback och korrigerar fel konkret. Kom ihåg att berätta hur rörelsen kan korrigeras. Undvik att rikta feedbacken mot personen, utan fokusera på beteendet.
- **Positiv feedback på olika områden:** Ge positiv feedback inte bara på gymnastikkunskaperna utan även observera barnens styrkor. Använd även medveten styrkebaserad feedback i din träning.
- **Ett tips i taget:** Berätta bara en sak i taget så att barnet kan fokusera lugnt.
- **Stöd barnets självvärdering:** Främja utvecklingen av barnets självvärderingsförmåga genom frågor. Uppmuntra barnet att tänka och uttrycka sina känslor.
- **Ge positiv feedback till alla:** Se till att ge positiv feedback till alla barn under varje träningspass.
- **Stöd för utvecklingen av barnens känslor:** Anpassa din handling efter gymnasternas känslor, t.ex. genom att inkludera lekar i teknikövningarna om barnen inte kan koncentrera sig.
- **Var närvarande under emotionella situationer:** Var särskilt närvarande när en gymnast upplever sorg, ilska eller misslyckande. Möta barnet, identifiera deras känslor och ge dem tid att hantera dem. Ditt jobb är att stödja barnet framåt.
- **Öva på att känna igen olika känslor:** Under träningspassen kan man öva på att känna igen olika känslor genom spel, lekar, olika musik och rörelseimprovisation.
- **Var ett exempel:** Förmedla glädje och känslor av framgång under träningsituationerna.
- **Hantera dina egna känslor:** En tränare bör kunna hantera sin egen frustration och besvikelse utan att det påverkar gymnasten. Gymnasten kan lära sig av ett gott exempel.

8. Instruktioner och riktlinjer för barns gymnastikverksamhet

Följande riktlinjer och riktlinjer har konkretiserats som specifika riktlinjer, särskilt för instruktörer och tränare. Syftet med dessa riktlinjer är att ge praktisk vägledning för specifika situationer och standardisera arbetsmetoder.

I gymnastik för barn beaktas följande:

- Regler fastställs tillsammans med barnen för att vägleda vilken typ av beteende och deltagande som önskas under lektionerna.
- Barnen tillåts agera som barn under träningssituationer. Träningarna planeras så att de möjliggör barns naturliga beteende utan långa köer eller väntan i rad -> i barnens träningar föredras rotationsövningar, par- och gruppövningar -> enskilda övningar är effektivare och kan vara kortare.
- Barnen tillåts leka och lära genom lek. Alla barn (under 12 år) leker under barnens träningar.
- Barnet förbjuds inte att röra sig eller får höra att de rör sig fel. All rörelse utvecklar. Barnen ges möjlighet att självständigt utforska redskapen/genstandarna genom "följ ledaren"-lek.
- Aktiv rörelse är tillåten i träningshallen, men barnen lär sig också att bete sig respektfullt mot andra.
- Barnet är inte en liten vuxen. Barnet får visa sina känslor och vara ett barn.
- Barnet har rätt till kroppsfrid och olämpliga kommentarer eller kroppsskämt hör inte till en säker träningsmiljö.
 - Varje barn har rätt till en trygg träning. Detta bör gälla både vuxna instruktörer och tränare samt barn i samma ålder. Om det finns ett barn i gruppen som slår, knuffar eller retas med andra, eller kontinuerligt blockerar andra eller skrattar elakt åt misslyckanden, bör det finnas tydliga riktlinjer för hur man hanterar sådant beteende. Önskat beteende måste alltid hanteras och instruktörerna ska erbjudas stöd för att hantera situationen med föräldrarna.
- Barnet förbjuds inte att röra sig, men inget barn får äventyra sin egen eller andras säkerhet.
 - Om det finns ett barn i gruppen som inte följer de överenskomna reglerna eller vägrar delta och till och med springer från lektionen, bör det finnas en överenskommelse inom föreningen: vem ansvarar för att följa efter barnet? Vem stannar kvar med resten av gruppen i hallen?
 - Om ett barn riskerar gruppens säkerhet bör det göras en överenskommelse med föräldrarna om samarbete för att lösa situationen.
- Barnet bestämmer inte schan/semester för familjen. Det är meningslöst att klandra barnet för missade träningar eller sen ankomst på grund av vuxenangelägenheter.
- Instruktören skapar en trygg atmosfär under lektionen genom att verkligen och accepterande bemöta alla människor, särskilt barngruppen, även om man inte alltid accepterar viss beteende. Instruktören ser, lyssnar och pratar med alla. Instruktören informerar också om vem man kan prata med om man har problem utan att det leder till problem för den som pratar.
 - Det är viktigt för instruktören/tränaren att informera om vem som kan prata konfidentiellt med tränare, lagkapten eller vårdnadshavare.
- Gymnasterna och deras föräldrar informeras om att hjälp och stöd är nödvändigt för lärandet och säkerheten i gymnastikövningar. Det är viktigt för gymnasten att veta att om beröring känns olämplig eller obehaglig bör de omedelbart berätta för tränaren eller en annan vuxen. Det är viktigt för

tränarna att lära/klargöra vilken typ av beröring som är lämplig och vad som bör diskuteras separat med gymnasten. Det är artigt att be om tillstånd för beröring, med undantag för nödsituationer där barnet fångas från att falla från ett redskap. OBS! Tillstånd behöver inte begäras varje gång separat, utan hjälp och beröring diskuteras under perioder och när nya gymnaster och tränare börjar samarbeta samt under vikariat.

- Det är instruktörens ansvar att informera om säkerhetsfärdigheter och regler för beröring. Vissa gymnastikrörelser kräver hjälp och det är en normal del av träningsverksamheten.
- Vuxna ger genom sitt beteende och attityd ett exempel som lär barnen att känna glädjen i rörelse och lärande. Denna glädje följer dem förhoppningsvis genom hela livet.
- Med barnen används åldersanpassat språk, barnet får tydliga instruktioner och rörelser visas och/eller används behov av rörelsekort för att tydliggöra instruktionerna. Några barn lär sig genom att se, andra genom att höra.

8.1. Riktlinjer för ansvarsfull rörlighetsträning

- Föredra korta, cirka 30 sekunders sträckningar istället för långa passiva sträckningar.
- Sträckningen bör kännas, men får inte orsaka smärta. Diskutera med barnen hur smärta känns.
- Observera att upplevelsen av smärta är individuell och bör diskuteras.
- Vid assisterade sträckningar måste tillstånd alltid erhållas från den som assisteras för att röra och assistera.
- Kom ihåg ömsesidig kommunikation under rörlighetsträningen.
- Gymnasten har rätt att vägra assisterade sträckningar eller avbryta dem.
- Det är tillåtet att assistera gymnasten och justera positionen under sträckningen, men inte att applicera tryck. Om gymnasten upplever smärta, tala om för gymnasten att det är tryck, när man assisterar finns det ingen smärta, även om sträckningen inte alltid känns trevlig.
- Att korrigera en ren position med assistans är säkrare än att sträcka i fel position.
- Observera att prestationen när det gäller rörlighet kan variera från dag till dag.

8.2. Riktlinjer för kroppens integritet

- Ungdomssportare behöver utrymme för tillväxt och utveckling. Ingen form av kropps- eller utseendefokuserat tal hör hemma inom gymnastik, vare sig det kommer från tränare, gymnaster, domare, åskådare eller supportere.
- Uppskatta gymnastens kroppsliga prestation och kapacitet. Beröm till exempel färdigheter och fysiska egenskaper.
- Med ditt eget exempel kan du positivt påverka hur gymnasterna utvecklar sin relation till sina kroppar. Tala respektfullt om din egen kropp när gymnasterna kan höra det.
- Om oro uppstår för en idrottares välbefinnande, näring eller ätstörningar, bör tränaren ta kontakt med den minderåriga gymnastens vårdnadshavare.

8.3. Riktlinjer för matro

- Tillräcklig och mångsidig näring är viktigt för tillväxt och utveckling.
- Det finns ingen enda "rätt" tallriksmodell för barn som tränar gymnastik. Flexibilitet och tillåtande matvanor stödjer tillräcklig energiintag och främjar en hälsosam relation till mat.
 - Det är viktigt att komma ihåg att hemmen har en betydande roll i att säkerställa mångsidig näring för barnen, så dialog med hemmet är viktigt.
 - Man kan använda sig av allmänna näringsrekommendationer med hänsyn till träningsbelastningen. Fokus bör ligga på mångsidig och tillräcklig kost
 - Använd bilder av tallriksmodeller och näringsrekommendationer när du pratar med barnen eller utforska till exempel mellanmål genom praktiska experiment.
- Vi främjar matro inom gymnastiken. Det innebär att vi ger varje individ möjlighet att göra sina egna val vid måltiderna efter eget övervägande. Måltidssituationen är inte den bästa tiden att kommentera om oro uppstår för otillräcklig eller ensidig näring. Man bör komma ihåg att enskilda kostval inte alltid ger en helhetsbild av individens ätvanor.
- Det är möjligt att prata om näring och mat även under barndomen. Vi vägleder och uppmuntrar idrottare att äta och dricka tillräckligt och mångsidigt. Vi beaktar principerna för ansvarsfull och säker kropp- och matprat: vi reserverar tid för att äta tillräckligt till exempel under läger och agerar stödjande och uppmuntrande.
- Om oro uppstår för en gymnasts näring eller välbefinnande lyfter vi upp orsaken med vårdnadshavarna. Diskussioner om näring och kost bör äga rum i en atmosfär av förtroende och en trygg plats bör skapas för diskussionen. Om det behövs kan vi söka extern expertis för att lösa problemen.

9. Källor

FN:s rättigheter för barnet (i bakgrunden, t.ex. artiklarna: 2, 3, 5, 6, 12, 13, 19, 31) Gymnastikförbundets strategi 2021–2024

Barns strategi: <https://www.lapsenoikeudet.fi/kampanja/lapsistrategia/>

Högkvalitativt material för barngymnastik: <https://sway.office.com/UzA72Hg7rSFwVl7u?ref=Link>

Coachingkulturstudie 2022 International Gymnastics Federation,

Federation Internationale de Gymnastique: <https://www.gymnastics.sport/site/pages/safeguarding-goldenrules.php>

Utbildningspaketet för den nationella barnstrategin och eOppiva:

<https://www.eoppiva.fi/koulutukset/lapsen-oikeudet-vapaa-ajalla-ja-harrastuksissa/>

Agenda 2030 - mål för hållbar utveckling, Utrikesdepartementet (i bakgrunden, t.ex. mål 3, 5, 10, 12)

Nordiska källor:

Anvisningar för Barn- och ungdomsgymnastiken, Sweden

Barns rättigheter i idrotten Bestämmelsen om barnidrott, Norge

Nätverkssamarbete:

Du är inte Yksin online utbildning

Young Mind i sportmaterial

Ansvarig tränare onlineutbildning, Olympiska Kommittén

Don't Break sportmaterial, Human Rights Association

Samarbetsnätverk: Föreningen för mänskliga rättigheter, Östra Finlands universitet; träningsprogram för idrottsnäring, Mieli ry., Olympiska Kommittén, Paralympiska Kommitténs Open Doors Network, Eating Disorders Association, Urheas expertteam

Andra källor:

Exercise Act 390/2015:

<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>

LITU-studie 2022: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>

Barns rättigheter på fritiden och fritidsintressen: <https://www.eoppiva.fi/koulutukset/lapsen-oikeudet-vapaa-ajalla-ja-harrastuksissa/>

Drop out vai Throw-out? Forskning om kostnader för fysisk aktivitet för barn och unga:

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75232/okm5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Gender in sport 2017: <https://eige.europa.eu/publications/gender-sport>

Creating a gender inclusive sport event:

https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/d86c377f-6962-4962-a9c7-20fb099ec6d1/HOW%20TO_ENG.pdf

Lag om utredning av brottslig bakgrund för dem som arbetar med barn:

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020504#P3>

The role of gender and coaching styles in adolescent student-athletes' motivational orientations in sport and school 2022:

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/82660/1/s12144-022-03352-z.pdf>

Arbetsgrupp

Utvecklingsgrupp för barngymnastik

Artexpertgrupper

Gymnastikförbundets experter

Tack till de som deltog i den öppna kommentaren i april 2023.

<https://www.voimistelu.fi/blog/uutinen/lasten-voimistelun-linjaus-avoimeen-komentointiin/>

Gymnastikförbundets styrelse (2023)