



Helse, miljø og sikkerhet (HMS) for Tranby Turn – Lier

Dette dokumentet beskriver HMS plan for Tranby Turn – Lier og er laget for styret, trenere og medlemmer. Vi ønsker at troppsgymnastikk skal være gøy – og trygt. Derfor har vi lagt vekt på at håndboken skal være handlings- og løsningsorientert, med praktiske råd til trenere og ledere, både om forebygging og håndtering av uhell, ulykker og andre problemstillinger.

- Hva kan gå galt?
- Hva kan vi gjøre for å forhindre det?
- Hvordan kan vi redusere konsekvensene hvis det likevel skulle skje?

Mål for klubbens HMS – arbeid

Tranby Turn – Lier skal søke å skape et godt klubbmiljø med fokus på glede, utfordring, samhold og sikkerhet for turnere som er knyttet til klubben. Vi tilstreber direkte kommunikasjon, grunnlagt på gjensidig tillit mellom styret, trenere, utøvere og foresatte. Om det oppstår feil vil vi søke å forstå og fjerne årsaken til feilen. En god sikkerhetskultur i Tranby Turn – Lier innebærer for alle:

- Respektfull årvåkenhet for å hindre ulykker
- Positiv samarbeidsvilje
- Fleksibilitet
- Lærefokus – Lær av egne og andres feil

Et godt miljø innebærer at alle holder det ryddig rundt seg under og etter trening!

Ansvarsfordeling innad i klubben

Klubbens styreverv har ulike funksjoner. Et av vervene skal inneholde sikkerhetsansvarlig for klubben. Styreleder er sikkerhetsansvarlig. Styreleder har også gjennomført og bestått obligatorisk HMS-kurs for styreledere.

Ansvarsfordeling mellom klubb og eier av hall

Tranby Turn - Lier disponerer treningstid i Hegghallen. Hallen eies av Lier kommune. Forholdet reguleres av avtaler om utleie mellom klubb og kommunen.

Lier kommune eier hallen og fordeler halltid x1/ år, samt øvrig utleie av hall i helger og ferier. Tranby Turn – Lier disponerer lagringsplass for eget utstyr og benytter skolens utstyr i tillegg. Vi har ansvar for vårt eget utstyr, samt evt. ødeleggelse som skjer på skolens utstyr under vår trening. Kommunen har ansvar for bygg og teknisk vedlikehold

Godkjent av årsmøtet xx.xx.xx

Trenere som leder aktivitet i klubben

Tranby Turn - Lier er tilknyttet Norges idrettsforbund gjennom Norges Gymnastikk og Turnforbund. Reglene om politiattest for instruktører/veiledere gitt av Norges idrettsforbund gjennomføres i klubben.

Opplæring og informasjon

Intern opplæring

Tranby Turn - Lier følger Norges Gymnastikk og Turnforbund (NGTF). Instruktører og ledere av aktiviteter skal inneha formell kompetanse tilsvarende kravet til NGTF.

Ved særskilte anledninger kan styret gi personer med uformell kompetanse anledning til å lede aktiviteter de ikke har formell kompetanse for å lede i klubbens regi.

Risiko og tiltak

For å sikre at aktivitet i regi av Tranby Turn - Lier foregår på en forsvarlig og sikker måte, har vi utført risikovurdering for følgende områder.

1. Skade, ulykker og førstehjelp (utstyr)
2. Mobbing, trakassering
3. Rent idrettslag

1. Skade, ulykker og førstehjelp

Vi skal arbeide bevisst på å forebygge ulykker, miljø og helseskader.

Forebygge skader

- Gymnaster skal varme opp og tøy ut
- Gymnaster skal bruke fottøy egnet for troppsgymnastikk eller være barbeint
- Gymnastene må prøve å huske korrigeringer og instruksjoner fra trenere
- Trenere er ansvarlig for å sjekke at branndører ikke er blokkert under trening og arrangementer
- Trenerne skal inspisere utstyr for skade og rapportere utstyr som har behov for oppgradering og utskiftning til styret.
- Det gjennomføres førstehjelpskurs på trenersamlinger annethvert år.

Ved ulykke/ skade

- Trenere og hjelpetrenere må bevare roen
- Sjekk situasjonen
- Gi førstehjelp
- Hvis behov for å ringe nødnummer: Oppgi navn, sted og ulykkessituasjon
- Få en annen voksen til å ta ansvar for de andre gymnastene og ta dem bort fra ulykkesstedet
- Snakk med barna om hva som har hendt
- Kontakt foreldre

Viktige telefonnummer

- 113 Ambulanse
- 116117 Nasjonalt nødnummer
- 32 26 90 00 Legevakta i Drammen
- 110 Brann

Om brannalarmen går i treningshallen/skolen, er det hovedtrener(e) som er ansvarlige for å få alle gymnaster ut av hallen. Garderober skal sjekkes. Oppsamlingsplass ved brann er på fotballbanen rett ovenfor inngangsdøren til gymnastene.

Førstehjelpsutstyr

Førstehjelpskoffert ligger i boden. Trenerne er ansvarlig for at førstehjelpskofferten til enhver tid er oppdatert og innholdet adekvat og fullstendig.

Forsikring

Medlemmer i klubber/grupper tilsluttet NGTF er [kollektivt forsikret med en ulykkeskadeforsikring](#).

Medlemmer med konkurranselisens har utvidet forsikring, og trenere med trenerlisens har yrkesskadeforsikring i tillegg.

[Forsikringsvilkår](#)

Medlemmer under 13 år

Forsikret via [Idrettsforsikring](#) for barn gjennom forsikringsselskapet *Gjensidige*.

Medlemmer over 13 år

Forsikret via NGTFs kollektive ulykkeskadeforsikring med idrettsvilkår (grunnforsikring) gjennom forsikringsselskapet *Gjensidige*.

Utvidet forsikring konkurransetøvere (konkurranselisens) fra 9 år og oppover

Alle som deltar i arrangement hvor det konkurreres i et av NGTFs offisielle konkurransereglement må løse konkurranselisens (utvidet forsikring for konkurransetøvere) for å kunne delta.

[Vilkår](#)

Trenerlisens

Trenerne med trenerlisens er dekket av yrkesskadeforsikring og ulykkesforsikring med idrettsvilkår (grunnforsikring). Konkurransetøvere skal løse konkurranselisens som inneholder en utvidet ulykkesforsikring. Ulykkeskadeforsikringen gjelder under organisert trening, konkurranser eller stevner i regi av NGTFs kretser eller klubber/grupper.

2. Mobbing/ trakassering

Vi har nulltoleranse for mobbing.

- Hvis du ser eller får vite om mobbing, skal du reagere
- Alle, dvs. gymnaster, foresatte, trenere og styret har et ansvar for at mobbing ikke skjer i Tranby Turn

Forebygging

Det er viktig at trenere og lagledere har en bevisst holdning til dette og går foran som et godt eksempel og gode rollemodeller. Vi må være tydelige på at «vi ser» og «vi bryr oss». Da kan vi unngå at noen av våre utøvere eller trenere/ledere havner i en slik situasjon, og vi forebygger mer alvorlige tilfeller av krenkelser, som også kan føre til vold.

Hva gjør vi når noen mobber

1. Ta tak i mobbesituasjonen med en gang du blir oppmerksom på det!
2. Snakk med den som er plaget, for å skaffe informasjon og gi støtte.
3. Snakk med den som mobber. Om det er flere som mobber, snakk med dem en om gangen. Si fra at mobbing er uakseptabelt og må stoppe straks
4. Snakk med foresatte til begge parter dersom mobbingen betegnes som veldig aggressiv og gjentakende. Informer styret.
5. Oppfølging. Mobbesituasjonen må følges opp til det stopper helt.
6. Søk råd og hjelp om du kjenner du trenger det. Snakk gjerne med lærere eller rektor på skolen/skolene gymnastene går på.

Vi har nulltoleranse for diskriminering og trakassering uansett kjønn, etnisk bakgrunn, livssyn, seksuell orientering og funksjonshemming.

Fra 1. januar 2009 kreves politiattest fra alle som har kontakt med barn og ungdom i form av ansvars- og tillitsverv i idrettslaget. Dette viser at idretts-Norge ser på problemet med seksuell trakassering med stort alvor.

Både støtteapparat og utøvere har ansvar for å få til et trygt og godt idrettsmiljø. Støtteapparatet har hovedansvar for å etablere grenser i forhold til utøverne og for å overholde retningslinjene nedenfor, men utøverne har også medansvar.

Hvordan kan vi forebygge trakassering?

- Arbeide for å etablere et trygt miljø og en trygg atmosfære hvor utøveren kan bevege seg trygt
- Avstå fra alle former for handling eller behandling som krenker utøveren
- Støtteapparatet skal ikke blande seg unødig i privatlivet til utøveren
- Handle på en reservert og respektfull måte overfor utøveren og de områder utøveren bruker under trening, konkurranser og reiser
- Se konkrete retningslinjer på www.nif.no

NIF har utarbeidet [en veileder for varsling av seksuell trakassering og overgrep](#). Denne gir god informasjon om hvordan man skal forholde seg dersom det oppstår eller oppdages slike forhold.

Det kan også tenkes andre kritikkverdige forhold som man ønsker å be om hjelp til å håndtere. Det kan for eksempel være ved brudd på [idrettens etiske veiledere slik de framkommer på NIF sine hjemmesider](#).

Dersom det er behov for å oppnå kontakt med forbundet for å varsle om slike problemer, så kan man sende e-post til <mailto:varsling@gymogturn.no>

3. Rent idrettslag

Alle medlemmer i Tranby Turn er forpliktet gjennom medlemskapet til å følge Norges Idrettsforbunds (NIF) lover og dopingbestemmelser. I vårt idrettslag står idrettens grunnverdier i fokus. Helse og ærlighet er viktige verdier. Vi tar avstand fra all bruk av dopingmidler og arbeider i tråd med vår verdiprofil som et rent idrettslag. Les mer om Rent Idrettslag på www.rentidrettslag.no og www.antidoping.no

Rusmidler

Rus og idrett hører ikke sammen. Rusmidler er alkohol, tobakk og alle narkotiske eller sentralstimulerende stoffer. De voksnes holdning til rusmidler har stor betydning. Barn arver i høy grad foreldrenes livsstil.

Forebyggende tiltak

- Diskutere rus med de unge
- Være aktivt med på å bygge holdninger mot rus
- Lære de unge hvordan de kan stå imot rus-press
- Vær oppmerksom på faresignaler som endringer i atferd og interesser og skifte av vennekrets

Samarbeid mot rus og doping

Foreldre, andre foresatte, trenere og lagledere bør alle arbeide med forebyggende tiltak, men samtidig ha oppmerksomheten rettet mot faresignaler. Ved mistanke om bruk av rusmidler eller doping, har trenere og ledere et ansvar for å ta tak i det og sette i gang tiltak i samarbeid med styret.

Revidering av HMS plan og rutiner

HMS-planen skal revideres årlig