

## GCF Uppsala

Gymnastik och Cheerleadingföreningen Uppsala (GCF Uppsala) är en ideell förening med ca 4200 medlemmar och är en av Sveriges största gymnastikföreningar.

Vi arbetar för att ha en verksamhet som ger barn och ungdomar **glädje, gemenskap, utveckling** och **framgång** på olika nivåer.

Vår värdegrund är:

**Glädje** Vi inspirerar/inspireras och uppmuntrar/uppmuntras av våra insatser så snart tillfälle ges. Vi är positiva till oss själva och vår omgivning.

**Utveckling** Vi utgår från våra egna förmågor, egenskaper och förutsättningar. Alla aktiva ska få chansen att träna och utvecklas oavsett ambitionsnivå.

**Stolthet** Vi är stolta över att tillhöra GCF Uppsala och delar föreningens värderingar. Vi tar alltid ansvar för att vara väl förberedda och vara förebilder.

**Trygghet** Vi erbjuder gymnastik med utbildade tränare och erbjuder träning i en trygg och säker miljö. GCF Uppsala är en stabil förening med lång tradition.

Vi är en stor förening med många verksamheter

- Alla kan gympa
- Artistisk Gymnastik
- Barngymnastik
- Cheerleading
- Familjegymnastik
- Rytmask Gymnastik
- Truppgymnastik
- Vuxengymnastik

## Vi arbetar tillsammans

Tillsammans arbetar styrelse, tränare, kansli, föräldrar och gymnaster för att nå olika mål:

- Känna glädjen till gymnastiken och känna föreningens "anda".
- Samarbete och utbyte mellan de olika grupperna och verksamheterna.
- Samarbete med andra föreningar och andra organisationer i kommunen.
- Skapa ekonomiska förutsättningar för att både kunna vidareutveckla den breda verksamheten samt kunna bedriva en verksamhet på hög nationell nivå och nå medaljer på nationella mästerskap.

## Vi tränare och ledare i GCF Uppsala

- Är föredömen för aktiva och verkar för en öppen föräldrakontakt.
- Håller en hög utbildningsnivå genom att prioritera tränar- och ledarutbildning.
- Verka mot droger, rasism och våld.

## Vi föräldrar i GCF Uppsala

- Visar intresse och delaktighet för sitt barns idrottande och stöttar i såväl med som motgång.
- Har insikt och respekterar föreningens policy.
- Visar hög sportmannanda och är en god förebild.

## Våra olika verksamheter och grupper

I GCF Uppsala börjar vi med familje- och barngymnastik 2-6 år. Från och med 7 år finns nybörjargrupper, fortsättningsgrupper i nästan alla våra verksamheter. Grupperna finns i olika åldrar runt omkring i Uppsala och Knivsta. Det är fri anmälan via vår hemsida [www.gcfuppsala.se](http://www.gcfuppsala.se). De grupper/lag som är på fortsättningsnivå har önskade förkunskaper för att träningen ska kunna genomföras tryggt och säkert. Från 7 år kan man börja träna i våra tävlingsverksamheter men starten för att börja tävla med placering börjar först från 10 år. Är ni som förälder osäker om ert barn har hamnat i rätt grupp ber vi er att fråga gruppens tränare.

### Tävlingar och uppvisningar

På tävlingar och uppvisningar har vi roligt och upplevelsen är viktigare än resultatet. Vi följer våra förbunds anvisningar för tävlingar i barn och ungdomsidrott.

Vi har våra föreningskläder för att visa att vi tillhör GCF Uppsala och det är allas ansvar att göra positiv reklam för föreningen och bibehålla en god image.

### Aktiva

Hos oss ska du känna dig både trygg och utmanad. När du tränar ska du känna glädje och utveckling såväl fysiskt som psykiskt.

### Vår träning

Vår träning ska vara planerad, inspirerande, utmanande och rolig. Övningarna ska tränas från enklare till svårare och repeteras för att aktiva ska känna sig trygga och säkra.

### Hur använder vi oss av sociala medier

Vi använder oss av nätet för att sprida information. Varje tränare eller annan utsedd ansvarig person, i föreningens regi, som öppnar något slags "konto" på nätet ansvarar för att information och dialog genomförs korrekt och med respekt. Varje grupp som har medlemmar under 13 år måste, innan införande av någon typ av nätgrupp, få ett godkännande av alla föräldrar på ett föräldramöte. Se separat bilaga med vår policy för sociala medier.

*"Vi utvecklas och gläds tillsammans och vi lär för livet."*