



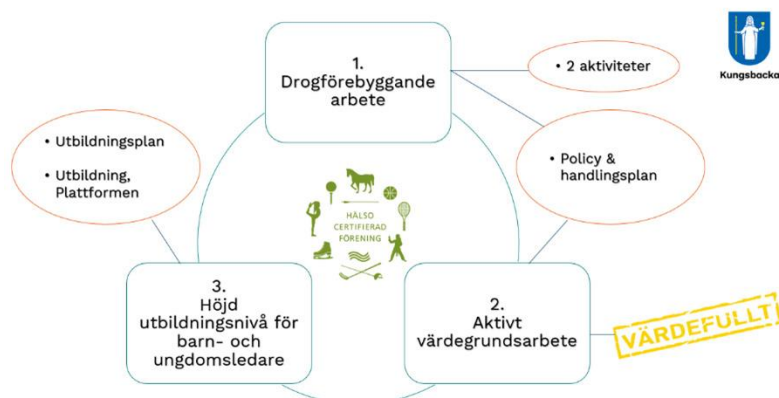
Hälsocertifiering 2021

Rapport antagen av Westans styrelse 2021-10-18

Bilaga till e-tjänst-blankett Checklista för hälsocertifiering



Westan en hälsocertifierad förening

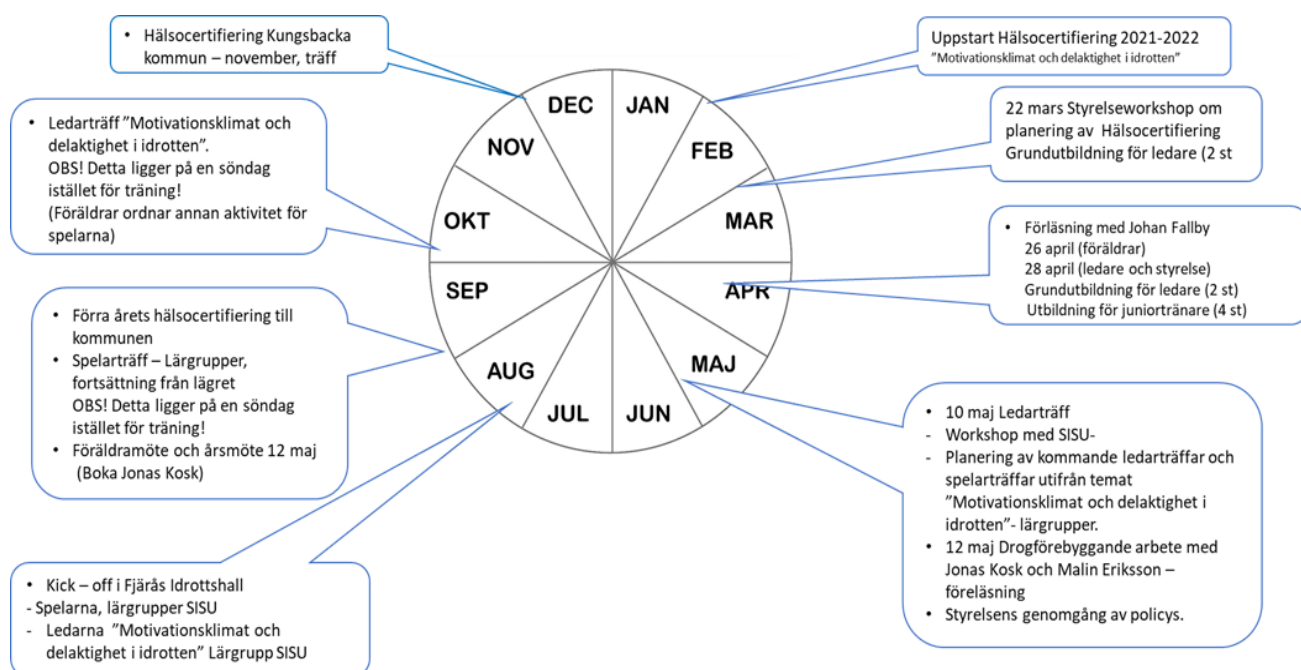


VK Westan har varit en hälsocertifierad förening sedan 2016 och vi tycker att det är viktigt att fortsätta att vara det. Det är en kvalitetsmärkning från kommunen och det hjälper föreningen att utvecklas inom viktiga områden som drogförebyggande arbete, värdegrundsarbete och utveckling av våra ledare.

Året 2021 valde vi att göra en plan för hälso-certifieringen med temat "Motivationsklimat och delaktighet i idrotten". Vi fick inspiration på den digitala träffen med alla föreningar, som Kungälv bjöd in till 2020.



Vårt hälsocertifieringsarbete 2021-2022 har baserats på planen och i den finns ett årshjul för 2021.

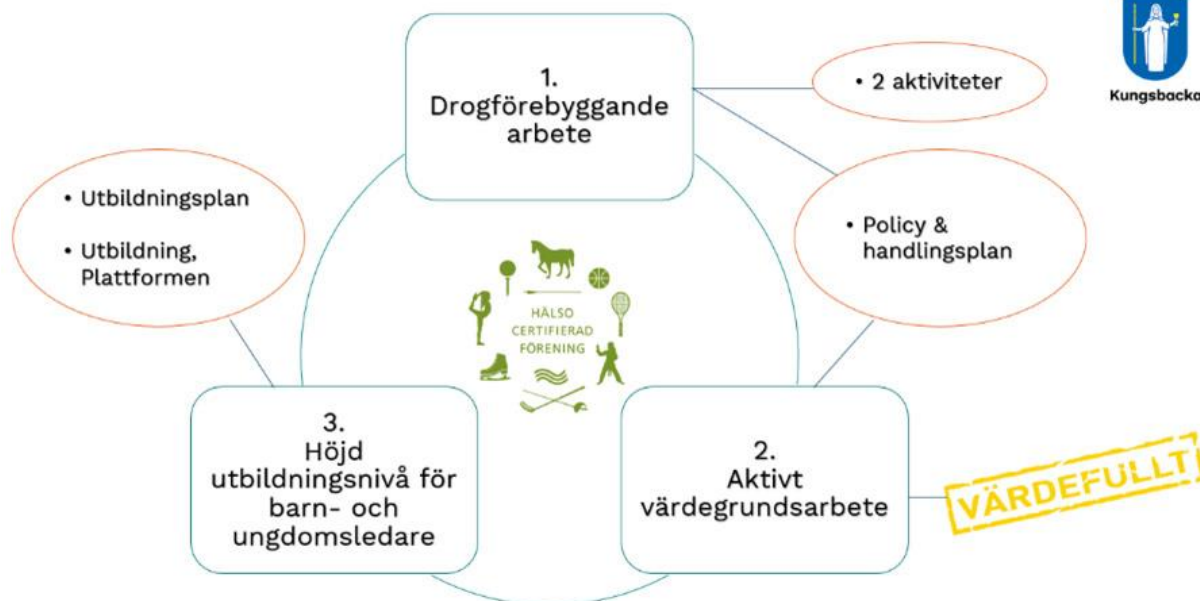


Temat för planen 2021-2022 är motivationsklimat och delaktighet i idrotten. Vi tror att man både har roligare och att man når bättre resultat genom att alla få vara delaktiga på olika sätt för olika målgrupper.

Vi tror att det är viktigt med dialog, både vuxna emellan och med barn och ungdomar. Hur vill de vara delaktiga på riktigt? När upplever de själva att de är delaktiga utifrån sina perspektiv? Genom att utforska det och jobba tillsammans i föreningen så vill vi också leva upp till barnkonventionen på ett ännu bättre sätt än idag.

Vi hade höga ambitioner men av olika anledningar så nådde vi inte upp till allt som vi hade föresatt oss. Dels har Corona kommit och gått vilket har påverkat oss, dels så har tidsbrist gjort att vi fått skjuta på en del av aktiviteterna till 2022. Om man utgår från årshjulet ovan, så har vi gjort allt utom spelarträffarna i september och ledarträff i oktober.

Nedan följer en beskrivning av hur vi arbetat inom de olika delarna inom hälsocertifieringen och vad vi gjort under året.



1. Utveckla det drogförebyggande arbetet

Westans Drogpolicy är uppdelad i fem delar

Tobak	Alkohol	Läkemedel	Sniffning	Narkotika, Dopning
-------	---------	-----------	-----------	--------------------

Drogpolicy

VK Westan är en ideell idrottsförening som arbetar för idrottande, gemenskap, kamratskap och social fostran. För oss är det viktigt att våra barn och ungdomar utvecklas i sin idrott och i kamratskap. Hur vi som ledare agerar mot våra barn och ungdomar är viktigt i denna utveckling. Ett led i detta arbete är att ha en drogpolicy där föreningens gemensamma regler fungerar som riktlinjer och till ett stöd för medlemmar, föräldrar, styrelse och ledare.

Vår policy skall vara en grund till att helt avstå från, eller senarelägga debut med droger. Den skall hjälpa till att förhindra ungdomar från att hamna i dåliga vanor. Den skall vara en grund för att alla får samma budskap från föreningens funktionärer och ledare. Den ska också bidra till att ge föreningen ett gott anseende utåt.

Policyns tillhörande handlingsplan mot droger ska bidra till att vi får en säkrare och tryggare miljö att arbeta och vistas i. Den ska hjälpa oss att förebygga och förhindra de problem som kan uppstå samt att agera enhetligt om någonting händer.

Policy och handlingsplan omfattar alla medlemmar, styrelse, ledare, aktiva och föräldrar.

Den ska bidra till en bättre sammanhållning och laganda. Den ska ge ett bra stöd i möjligheten att visa att vuxna bryr sig om vad ungdomarna gör. Den ska också visa att föreningen tar sitt sociala ansvar.

Handlingsplan

- Vi informerar kontinuerligt om föreningens drogpolicy på möten för föräldrar, ledare, styrelse och medlemmar.
- Policyn finns tillgänglig på föreningens hemsida.
- Föreningens värdegrundsdokument och ledstjärnor är ett bra komplement till drogpolicyn och dessa följs åt vid informationen.
- Drogpolicyn är ett levande dokument och följs upp med jämna mellanrum på tex uppstartsträff "kick-off" inför säsongen, på föräldra- eller ledarträffar.

Nedan finns en beskrivning av varje del i drogpolicy med handlingsplan (benämnda åtgärder) och ansvar.



Policyn gällande tobak

- Åtgärd om medlem som är 15 år eller yngre brukar tobak: Hänvisning till gällande drogpolicy. Påminna ungdomarna om att de är förebilder för föreningens yngre medlemmar. Är personen under 15 år eller yngre kontaktas föräldrar/vårdnadshavare av styrelserepresentant.
- Åtgärd om medlem som är 16-18 år brukar tobak: Hänvisning till gällande drogpolicy. Påminna ungdomarna om att de är förebilder för föreningens yngre medlemmar.
- Åtgärd om medlem som är över 18 år brukar tobak: Hänvisning till gällande drogpolicy. Påminna om vikten av att vara förebilder för föreningens yngre medlemmar.

Ansvar: Ledare kontaktar föräldrar/vårdnadshavare. Alla i VK Westan är gemensamt ansvariga för att dessa regler efterlevs.



Policy gällande alkohol

- VK Westan tillåter inte att alkohol förekommer vare sig bland ledare, föräldrar eller aktiva i samband med träning, match eller andra arrangemang i föreningens regi.
- Åtgärd om medlem under 18 år: Hänvisning till gällande drogpolicy. Enskilt samtal via styrelserepresentant med personen och föräldrar/vårdnadshavare. VK Westan erbjuder stöd och hjälp.
- Åtgärd om medlem över 18 år: Hänvisning till gällande drogpolicy. Enskilt samtal via styrelserepresentant med personen. VK Westan erbjuder stöd och hjälp.

Ansvar: Styrelsen i VK Westan men också övriga medlemmar har ett gemensamt ansvar för att eventuella misstankar uppmärksammas.

Policy gällande läkemedel

- All form av prestationshöjande läkemedel som ej är ordinerat av läkare till personen i fråga är förbjudet i VK Westan.
- Receptfria läkemedel såsom Alvedon, Ipren eller liknande delas inte ut till någon under 15 år utan målsmans medgivande.
- Åtgärd om medlem under 18 år: Hänvisning till gällande drogpolicy. Enskilt samtal via styrelserepresentant med personen och föräldrar/vårdnadshavare. VK Westan erbjuder stöd och hjälp.
- Åtgärd om medlem över 18 år: Hänvisning till gällande drogpolicy. Enskilt samtal via styrelserepresentant med personen. VK Westan erbjuder stöd och hjälp.

Ansvar: Styrelsen i VK Westan men också övriga medlemmar har ett gemensamt ansvar för att eventuella misstankar uppmärksammas.

Policy gällande sniffning

- Sniffning är totalförbjudet i VK Westan.
- Åtgärd om medlem under 18 år: Enskilt samtal via styrelserepresentant med personen och föräldrar/vårdnadshavare om medlemmen är under 18 år. Om det är en händelse av brottslig karaktär ska kontakt tas med polis och sociala myndigheter av styrelsen.
- Åtgärd om medlem över 18 år: Enskilt samtal via styrelserepresentant med personen. Om det är en händelse av brottslig karaktär ska kontakt tas med polis och sociala myndigheter av styrelsen

Ansvar: Styrelsen i VK Westan men också övriga medlemmar har ett gemensamt ansvar för att eventuella misstankar uppmärksammas.



Policy gällande narkotika, dopingpreparat och otillåtna kosttillskott

- Narkotika och dopingpreparat är förbjudet enligt svensk lag. VK Westan har nolltolerans för narkotika och dopingpreparat (till dopningsmedel räknas även av riksidrottsförbundet icke tillåtna kosttillskott.) Undantaget läkarordinerad medicin.
- Åtgärd om medlem under 18 år: Enskilt samtal via styrelserepresentant med personen och föräldrar/vårdnadshavare. Om det är en händelse av brottslig karaktär ska kontakt tas med polis och sociala myndigheter av styrelsen.
- Åtgärd om medlem över 18 år: Enskilt samtal via styrelserepresentant med personen. Om det är en händelse av brottslig karaktär ska kontakt tas med polis och sociala myndigheter av styrelsen.

Ansvar: Styrelsen i VK Westan men också övriga medlemmar har ett gemensamt ansvar för att eventuella misstankar uppmärksammas.

Förtydligande: Med styrelserepresentant är antingen ordförande, ledamot, suppleant eller ledare utsedd av styrelsen.

Vad vi har haft för aktiviteter under 2021

Vi har informerat om drogpolicy på spelarträffar, ledarträffar och föräldramöten.

Vi inbjöd föräldrar och ledare att delta i drogförebyggande föreläsning den 12 maj och vi hade en handfull deltagare.

Styrelsen har gått igenom och drogpolicyn, ingen uppdatering behövdes då det gjorde grundligt 2020. Policyn finns på hemsidan.

2. Aktivt Värdegrundsarbete



Verksamhetsidé och Värdegrund

Vår Verksamhetsidé

Volleybollklubben Westan erbjuder volleyboll och gemenskap för medlemmar, stor som liten.

Detta gör vi för att ha kul, utvecklas och skapa ett livslångt idrottsintresse som bidrar till fler i rörelse.

Volleybollklubben Westans verksamhet vilar på tre grundpelare – vår värdegrund

Vi har kul	Vi är schyssta mot varandra	Vi tränar volleyboll och blir svettiga
-------------------	------------------------------------	---

Detta har vi med oss i allt vi gör; på träning, på match, i styrelserummet och i bemötandet med varandra.

Vi erbjuder en positiv, kamratlig och trygg social miljö där spelare och ledare utvecklas och också är delaktiga i utformningen av verksamheten. Vår verksamhet genomsyras av glädje och gemenskap där alla ska vara trygga och känna sig respekterade och inkluderade. Detta gäller i samtliga åldersgrupper från de yngsta deltagarna till de äldsta.

Barn- och ungdomsverksamhetens huvudsyften är att

Ha kul	Lära sig volleyboll och få ett livslångt idrottsintresse	Gemenskap och laganda – få ett ökat självförtroende och nya kompisar
---------------	---	---

Volleybollklubben Westan är en förening där det är roligt att engagera sig i, både som förälder, barn/ungdom och ledare. Ju fler vi är som engagerar oss desto roligare blir det. Vi har alltid öppna dörrar för nya spelare och ledare under hela säsongen i alla våra grupper.

Verksamheten bedrivs i enlighet med "Idrotten vill" och barnkonventionen.

All idrott ska bedrivas utifrån ett barnrättsperspektiv där barnkonventionen är grunden. Det betyder att verksamheten utgår från barnets eget uttalade intressen och behov. Där leken och lusten att röra på sig sätts i första rummet. En verksamhet som innehåller allsidig träning och uppmuntrar till deltagande i flera idrotter.

Barnen och ungdomarna lär sig att ta hänsyn till kamrater och ledare, att samarbeta samt lära sig vikten av rent spel. Med rent spel menas att vi håller oss inom ramarna för överenskommelser och har en god etik och moral, såväl på som vid sidan av volleybollplanen.



Alla barn är välkomna hos oss och vi är därför måna om att hålla låga kostnader för både medlemsavgifter och läger eller resor vid cuper.

Vi vill uppmuntra till ett livslångt idrottsintresse och vår verksamhet bygger på gemenskap, att ha roligt och att må bra både när vi tränar och gör andra aktiviteter. Därför försöker vi alltid anpassa verksamheten utefter de önskemål och behov som finns.

Vår målsättning är

Så många som möjligt är med i vår verksamhet så länge som möjligt	Vi välkomnar nybörjare i alla åldrar och anpassa träningen till olika nivåer	Det ska finnas möjlighet för alla utvecklas på den nivå och i den mängd man önskar
---	--	--

Vår verksamhet genomsyras av glädje och gemenskap där alla ska vara trygga och känna sig respekterade och inkluderade. Detta gäller i samtliga åldersgrupper från de yngsta deltagarna till de äldsta. Psykiskt och fysiskt våld ska inte förekomma och verksamheten ska bedrivas enligt barnkonventionen.

Polycys som kopplar till vår verksamhetsidé och värdegrund

Policy för förhållningsätt till psykiskt och fysiskt våld

Policy för jämställdhet och mångfald

Policy för förhållningsätt till psykiskt och fysiskt våld

- Volleybollklubben Westan har nolltolerans mot psykiskt våld, till exempel kränkningar, trakasserier, diskriminering, hot, mobbing, obscena gester, grovt språk (svordomar, könsord osv.)
- Volleybollklubben Westan har nolltolerans mot fysiskt våld, till exempel slag, sparkar, knuffar, skallningar, sexuella övergrepp. (Sexuella övergrepp är alla sexuella handlingar som görs mot någon, inför någon eller som en person får någon annan att göra, mot den utsatta personens vilja).

Volleybollklubben Westan följer Riksidrottsförbundets policy mot sexuella övergrepp som syftar till att förstärka skyddet av barn och ungdomar mot sexuella övergrepp, utnyttjande och trakasserier inom idrotten. Den utgår från gällande lagstiftning, Barnkonventionen och ett barnrättsperspektiv.

Förtydligande: Nolltolerans gäller för spelare, ledare, styrelse och föräldrar.



Policy för jämställdhet och mångfald

Westan är en förening för alla. Vi är övertygade om att volleyboll och idrott utvecklar alla människor positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt. Med mångfald avses en blandning av människor med olika kunskaper, färdigheter, erfarenheter, bakgrunder och personligheter. Vi tar tillvara den kreativitet och det mervärde som ryms i samspelet mellan olikheter.

Alla har rätt att vara med i Volleybollklubben Westan. Allas rätt att vara med innebär att alla som vill ska kunna vara med utifrån sina förutsättningar. Alla som vill, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, fysiska och psykiska funktionsvarianter, religion, ålder, kön, sexuell läggning eller könsuttryck/könsidentitet, får vara med i vår idrottsverksamhet. Nybörjare är alltid välkomna i våra barn- och ungdomsgrupper. Vi välkomnar till befintliga grupper, och också nya initiativ till nya grupper.

Idrotten är lika viktig för kvinnor som för män, för flickor som för pojkar. Och alla är lika viktiga för idrotten. Därför finns det hos oss jämställdhet mellan könen. I de yngre åldersgrupperna är pojkar och flickor tillsammans, när barnen/ungdomarna blir äldre kan det finnas fysiska förutsättningar att i högre åldrar tränings- och tävlingsmässigt skilja på män och kvinnor. Men i VK Westan finns det lika möjligheter för alla att utöva idrott vilket innebär att all idrott värderas och prioriteras på ett likvärdigt sätt och att resurser fördelas rättvist. All verksamhetsplanering sker utifrån ett medvetet jämställdhetsperspektiv. Uppdrag fördelas och utformas också så att både kvinnor och män kan medverka.

Vi är alla i klubben gemensamt ansvariga för att policyn efterlevs: spelare, ledare, styrelse och föräldrar.

Handlingsplan kopplad till värdegrundspolicys

Förebyggande åtgärder

- Vår värdegrund hålls levande i olika sammanhang och är förankrad hos föreningens ledare, spelare, föräldrar och styrelse.
- Värdegrunden går igenom med samtliga ledare minst en gång per år.
- Värdegrunden går igenom med samtliga spelare minst en gång per år.
- Vid varje träning med yngre barn pratar vi om våra tre grundpelare. Vad innebär det att vara schyssta kompisar, att bli svettig och ha kul?
- Värdegrunden går igenom på föräldramöten vid säsongsstart.
- Värdegrunden skickas (länk) till samtliga medlemmar en gång per år.
- Alla barn och ungdomar får, under ledning av SISU, genomgå värdefullt och/eller forumteater en gång per år.

- Vi har alltid minst två vuxna på plats vid barn- och ungdomsverksamhet.
- Alla ledare och styrelsen ska genomgå utbildningen Trygga möten och föräldrar uppmuntras att gå den.
- Alla vuxna agerar föredömen och är uppmärksamma och lyhörda för att kunna ingripa om något går emot våra värdegrundspolicys.
- Vi har formulerat "Ledstjärnor" på vår hemsida för att underlätta för olika målgrupper att leva upp till värdegrund och policys.

Åtgärder när Värdegrundspolicys inte efterlevs

Vid misstanke eller upptäckt av att värdegrunden inte följs ska en skyndsam bedömning göras, t.ex. om någon i föreningen upplever att någon annan i föreningen inte följer värdegrunden.

Enskilt samtal görs med den som känner sig / blir utsatt samt med den som utsätter någon annan för kränkande behandling eller något som nämns i Westans policys ovan.

Ansvarig: Respektive ledare

Om situationen inte förbättras efter att ovan nämnda åtgärder vidtagits, **lämnas ärendet över till styrelsen** för vidare åtgärder. Bedöms händelsen av brottslig karaktär ska en polisanmälan göras.

Ansvarig: Ledaren och styrelsen

Om någon i föreningen utsätts för grövre psykisk eller **fysisk misshandel eller någon form av sexuella övergrepp.**

Efter en skyndsam bedömning vad som är bäst för barnet beslutar styrelsen om den utpekade bör ta timeout tills frågan är utagerad. När frågan är utredd tar styrelsen beslut om åtgärder och eventuell uteslutning ur föreningen. Bedöms händelsen vara av brottslig karaktär ska en polisanmälan göras.

Ansvarig: Styrelsen

Vad vi har haft för aktiviteter under 2021

Under 2021 har vi, i styrelsen pratat om vårt värdegrundsarbete och hur viktigt det är för vår förening. Våra spelare, stor som liten ska känna sig trygga och ha roligt hos oss. Vi har, under året, fått bekräftat att vi är en förening som lever våra värderingar. Vi har fått många nya spelare och både de själva och deras föräldrar har berättat att de känner sig välkomna, sedda och att vi har en god stämning hos oss.

Detta har vi gjort 2021:

- I januari startade styrelsen upp vårt arbete med planen "Hälsocertifiering 2021-2022". Temat "Motivationsklimat och delaktighet i idrotten" togs fram genom att alla ledare fått möjlighet att skicka in förslag till teman. Styrelsen valde ut detta tema.
- 22 mars – Styrelseworkshop om planering för planen och dess aktiviteter. Planen förankrades med ledare via digital kanal. Planen beslutades i styrelsen. (Alla ledare hade fått Johans bok i julklapp).
- April – vårbrev till alla föräldrar och ledare om vår hälsocertifieringsplan med information om temat med inbjudan till föreläsningar med Johan Fallby.
- April – två föreläsningar med Johan Fallby, en föräldrar, en för ledare.

10 maj träff med ledargruppen. Workshop med SISU i lärgrupper utifrån vårt tema.

- Vår värdegrund och policys finns på hemsidan för alla medlemmar att ta del av.
- Våra ledare har alltid med sig värdegrunden och pratar och reflekterar om denna på sina träningar.
- I augusti hade vi en volleybollupptakt med alla våra grupper och ledare i Fjärås. Vi varvade volleyboll och korvgrillning med aktiviteter från SISU utifrån "barnens spelregler" för olika åldersgrupper. Ledarna jobbade i lärgrupper kring boken "Gör det bättre själv" av Johan Fallby
- På digitalt föräldramötet under hösten i oktober berättade vi för föräldrarna vad Westan står för, gick igenom verksamhetsidé, värdegrund och drogpolicy.
- Vi uppmuntrar varje träningsgrupp till minst två aktiviteter utanför volleybollen för att umgås, och att stärka gemenskapen. Det har gjorts i mindre utsträckning detta år pga Covid.
- Våra ungdomslag (6-manna) har haft spelarträffar för att stärka laget då de pratat värdegrund och laganda.
- Vi har frivillig fredagsträning för alla i föreningen som en gemenskapsaktivitet.

Höjd utbildningsnivå på barn- och ungdomsledare



Utbildningsplan Volleybollklubben Westan

Volleybollklubben Westans målsättning är att alla ledare ska ha en anpassad utbildning för den nivå de verkar på och också att alla ledare är utbildade i SISU Idrottsutbildarnas utbildningar för aktuell åldersgrupp. Alla ledare och föräldrar ska gå utbildningen Trygga möten. Ledare har även ett eget ansvar att gå utbildning som erbjuds, för att på bästa sätt utveckla våra ungdomar både idrottsligt och socialt. Utbildningar inom Svensk Volleyboll och SISU Idrottsutbildarna uppmuntras och är kostnadsfri för den enskilde ledaren, dessa utbildningar bekostas av föreningen.

Vi har en person i styrelsen som ansvarar för att följa upp att ledarna kontinuerligt går anpassade utbildningar.

Ledare



Ledare för grupp med barn upp till 12 år

- Minst en ledare i varje ledarlag, ska ha gått Riksidrottsförbundets barnledarutbildning Grundutbildning för tränare som arrangeras av SISU Idrottsutbildarna. Vi uppmuntrar alla ledare att gå den och minst två av föreningens ledare ska genomgå den årligen.
- Ledare ska regelbundet prata om sund kost och kostvanor i samband med psykisk och fysisk aktivitet.

Alla ledare

- Minst en i varje ledarlag, i respektive grupp ska ha genomfört Svenska Volleybollförbundets utbildning inom den spelform man är ledare i. Vi uppmuntrar och uppmanar våra ledare att gå fler utbildningar hos SISU Idrottsutbildarna. All utbildning är kostnadsfri och betalas av föreningen.
- Minst en ledare i varje grupp, deltar på föreningens större ledarträffar som sker minst två gånger per år.

VK Westan följer Riksidrottsförbundets idéprogram Idrotten vill med riktlinjer för barn- och ungdomsidrotten. De beskriver på ett övergripande plan hur en trygg och utvecklande barn- och ungdomsidrott bör utformas. Alla föreningens ledare ska vara väl insatta i Idrotten vill.

Vi arbetar kontinuerligt med SISU Idrottsutbildarna i värdegrundsfrågor i Värdefullt. Genom SISU finns mycket stöd att få både för dig som ledare och för din träningsgrupp. Som ledare i barn- och ungdomsgrupper ansvarar du för att minst en träff med SISU Idrottsutbildarna och Värdefullt genomförs per år i din grupp.

Kontakt och samarbete med andra föreningar är ett bra tips för att få utbyte som ledare och för barnen att träffa andra barn som spelar volleyboll.



Utbildningar för spelare

För spelare i de åldersgrupperna där man börjar döma själv, anordnas utbildningar i regellära och dömning. Obligatoriskt för spelare att delta på dessa utbildningar. Unga ledare kan få stöd och utbildning via SISU.

Styrelse

Det är alltid minst en i styrelsen som deltar på föreläsningar, arrangerade av SISU eller Kungsbacka kommun, under året.

Föräldrar

Styrelsen bjuder in till 1-2 föräldramöten per år med tema. I år har det varit utifrån Johan Fallbys bok.

Vad vi har haft för aktiviteter under 2021

- Två av våra ledare har deltagit i SISU – Grundutbildning för tränare.
- Vi har uppdaterat vår broschyr till alla ledare "Ledare i Westan Volleyboll" med information om våra värderingar, ledstjärnor för ledare, utbildningar, hälsocertifiering och praktisk information.

Fyra av våra juniortränare har deltagit i RF:S tränarutbildning och våra ungdomsspelare har deltagit i domarutbildning inför att de började med seriespel 2021.

- Idrotts- och hälsocertifieringen granskas av styrelsen varje år och revideras vid behov.

Certifieringsansvarig

Christina Jannesson, Ann-Charlotte Järnström

Volleybollklubben Westans styrelse 2020-2021:

Bittan Lundström, bittan@hotmail.com , 070-301 46 32

Ann-Charlotte Järnström, ac.jarnstrom@gmail.com , 070-087 86 10

Ana Sanz, ana.sanz@kattegattdesign.se , 070-959 01 34

Vladimir Vujic, vladimir_vujic@yahoo.se, 070- 307 31 51

Christina Jannesson, christina.jannesson@telia.com, 070-525 45 78

Martin Lindqvist, martin.lindqvist@intersport.se, 076-119 11 50

Nya ledamöter från årsmötet 2021

Anna Lohbrandt

Therese Lundborg

Malin Thelander