



Trivselpolicy

KRAFT träning är en ideell förening som bedriver gruppträning i Eskilstuna med syfte att bidra till högre grad av rörelse och en inkluderande gemenskap. Föreningen erbjuder ett brett schema med Les Mills-koncept samt egna pass. Vi vänder oss till människor från 12 år och uppåt – oavsett bakgrund, erfarenhet eller förutsättningar. Denna policy gäller för både medlemmar och funktionärer och syftar till att skapa en trygg och trivsam miljö där alla känner sig välkomna.

Tillsammans skapar vi **KRAFT träning**.

Barnkonventionen

KRAFT träning verkar i enlighet med FN:s barnkonvention. Det innebär att alla barn och unga som deltar i föreningens verksamhet ska bemötas med respekt och ges möjlighet till delaktighet och trygghet. Barns bästa ska alltid vara en utgångspunkt i föreningens beslut och aktiviteter. KRAFT verkar för att barn och unga ska få röra sig i en miljö fri från kränkningar, diskriminering, mobbning och osunda kroppsideal. Alla instruktörer och funktionärer har ett gemensamt ansvar att agera förebilder och att reagera om något barn far illa eller utsätts för otrygghet.

Jämställdhet

KRAFT träning ska vara en förening där kvinnor, män och personer med olika könsidentiteter samt könsuttryck ges lika rättigheter, möjligheter och förutsättningar att delta och utvecklas. Föreningen strävar efter att representation och bemötande inom föreningen ska spegla jämställdhet i både ord och handling. Det innebär att:

- Alla ska ges samma möjlighet till träning, inflytande och ansvar.
- Föreningen motverkar stereotypa normer och arbetar aktivt för att synliggöra och motverka ojämställdhet.
- Språkbruk, bilder och kommunikation ska vara inkluderande och fria från könsstereotyper.

Diskriminering

KRAFT träning tillåter inte någon form av diskriminering eller trakasserier. Ingen får behandlas sämre än någon annan utifrån lagstadgade diskrimineringsgrunder.

Föreningen ska aktivt arbeta för likabehandling, vilket innebär att medlemmar och funktionärer bemöts med respekt. Kränkningar, trakasserier eller exkluderande beteende accepteras inte. Instruktörer och funktionärer har ett ansvar att agera vid misstanke om diskriminering eller kränkande behandling.

Föreningen följer Diskrimineringslagen och Riksidrottsförbundets riktlinjer för trygg idrott.

Politik

KRAFT träning är en medlemsdemokrati, vilket innebär att du som medlem ges möjlighet att komma med förslag samt påverka verksamheten.

Föreningen är politiskt obunden, vilket innebär att den ska vara fri från partipolitisk påverkan och inte användas som plattform för politiska budskap.

Doping

KRAFT träning tar tydligt avstånd från all form av doping. Föreningen verkar för hälsosam träning som är fri från droger. Föreningens verksamhet ska alltid genomsyras av hälsa, ärlighet och respekt för kroppen. Mer information om hur KRAFT arbetar mot doping finns i föreningens policy för antidoping.

Funktionärer

Vårdar, instruktörer och styrelsemedlemmar representerar KRAFT träning varje gång de verkar ideellt för föreningen. KRAFTs funktionärer är föreningens ansikte utåt – både gentemot medlemmar, samarbetspartners och allmänheten. Att vara funktionär innebär att du:

- bemöter alla med respekt, värme och engagemang,
- bidrar till en välkomnande och inkluderande atmosfär,
- pratar gott om föreningen och dess verksamhet – både på plats och i andra sammanhang,
- är ett gott föredöme genom att följa föreningens värderingar och trivselregler,
- tar ansvar för att föreningens lokaler, utrustning och miljö hålls i gott skick,
- samarbetar med andra funktionärer och instruktörer för att skapa trygghet och glädje i träningsmiljön.

Instruktörer bör i möjligaste mån vara på plats i god tid före sitt pass och stanna en stund efter, för att kunna hälsa välkommen, svara på frågor och bidra till gemenskapen.

Medlemmar

Alla medlemmar förväntas bidra till en positiv stämning, visa hänsyn och följa föreningens trivselregler.

För att skapa en trivsamt miljö för alla gäller följande:

- **Inneskor:** Av hygien- och säkerhetsskäl används alltid rena inneskor i träningssalen. Ytterskor lämnas på anvisad plats.
- **Doft och hygien:** Visa hänsyn till andra genom att undvika starka dofter som parfym, rakvatten eller starka tvättmedel. Alla förväntas hålla god hygien och byta till rena träningskläder inför passen.
- **Respekt för lokalen:** Hjälp till att hålla träningssalen och gemensamma utrymmen rena och i ordning. Ställ tillbaka redskap på sin rätta plats och i gott skick.
- **Uppträdande:** Uppmuntra och visa respekt för varandra, samt bidra till den goda stämningen som är grunden för KRAFT träning.

Av säkerhetsskäl gäller följande åldersgränser på träningspassen:

- Pass utan vikter: 12 år
- Pass med vikter: 15 år