HANDLINGSPLAN

Från ord till handling i socioekonomiskt svaga områden

SVENSK GYMNASTIK

Framgångsfaktorer

För att lyckas skapa en långsiktig och meningsfull verksamhet i socioekonomiskt svaga områden behövs en genomtänkt handlingsplan.

Här har vi samlat konkreta framgångsfaktorer och arbetssätt som hjälper er förening att komma igång, utvecklas och göra verklig skillnad – med utgångspunkt i erfarenheter från Idrottsklivet och lokal verksamhet.

Så använder ni handlingsplanen

- Samla styrelse och/eller ledare
- Gå igenom en rubrik i taget
- Diskutera frågorna
- Kryssa i checklistan
- Bestäm 2–3 konkreta nästa steg
- Vem gör vad?

Lokal närvaro

Målbild

Vår verksamhet är lättillgänglig – barn och unga kan ta sig dit själva.

Diskutera tillsammans

- Var finns barnen – och var rör de sig idag?
- Hur långt är rimligt att ta sig själv?
- Är vi beredda att prioritera bort vår egen hall för en mindre välutrustad hall?

Konkreta steg

1. Kartlägg gymnastiksalar/idrottshallar i området
2. Prioritera verksamhet i området (även om egen hall är bättre)
3. Testa aktiviteter på flera platser
4. Anpassa tider efter målgruppen

Hur/Vad/Vem/Vilka/När?

Lär känna målgruppen och området

Målbild

Vi har byggt relationer och förståelse – och anpassar verksamheten därefter.

Konkreta steg

1. Besök skolor, fritidsgårdar och mötesplatser
2. Sprid kunskap om gymnastik (använd infobroschyr)
3. Förklara föreningsliv och rutiner enkelt
4. Använd bilder, enkelt språk och flerspråkigt material
5. Bjud in till familjeaktiviteter

Verktyg och arbetssätt

- Introducera gymnastikens grunder
- Var flexibel med klädval
- Anpassa ledarskapet
- Ta hänsyn till ekonomi (låga avgifter/prova-på)
- Hantera kulturella skillnader (t.ex. tider)
- Engagera föräldrar – särskilt mammor
- Bygg på områdets styrkor

Diskutera tillsammans

- Har vi träffat målgruppen utanför vår verksamhet?
- Vad vet vi om deras vardag och hinder?
- Hur bygger vi förtroende?

Checklista

☐ Vi har varit ute i området

☐ Vi har testat aktiviteter tillsammans med målgruppen

☐ Vi har haft kontakt med föräldrar

Kom ihåg: Relationer är viktigare än perfekta upplägg

Val av verksamhet

Målbild

Vi erbjuder en verksamhet som efterfrågas och fungerar i området.

Konkreta steg

- Utgå från behov – inte från er ordinarie verksamhet
- Testa enkla aktiviteter (t.ex. parkour, hopprep, lekbaserad gympa)
- Anpassa efter lokal och förutsättningar
- Börja smått och utveckla successivt

Verktyg

- Bamsegympa (barn/familj)
- Startkit: Parkour, Aerobic, Hopprep, RG
- Grundmotorisk träning – "Gymnastik är grunden för all idrott"

Diskutera tillsammans

- Vad tycker barnen själva är roligt?
- Vad fungerar i våra lokaler?
- Behöver vi tänka nytt?

Checklista

☐ Vi har genomfört en prova-på-träning i området

☐ Vi har anpassat innehållet till målgruppen

☐ Vi har en enkel plan framåt

Lokala ledare = förebilder

Målbild

Vi har ledare från området som barnen kan identifiera sig med.

Konkreta steg

- Kontakta skolor och fritidsgårdar
- Rekrytera unga som hjälpledare
- Kombinera lokala och erfarna ledare
- Skapa första-jobb-möjligheter

Diskutera tillsammans

- Har vi ledare från området idag?
- Hur sänker vi tröskeln för att bli ledare?
- Vem kan hjälpa oss hitta ungdomar?

Checklista

☐ Vi ska identifiera lokala ledare

☐ Vi ska påbörja rekrytering

☐ Vi har en plan för introduktion/utbildning

Utbildade ledare

Målbild

Ledare har tillräcklig kunskap för att skapa trygg och rolig verksamhet.

Konkreta steg

- Börja med Intro Svensk Gymnastik
- Använd enkla material
- Lär tillsammans i föreningen
- Planera vidare utbildning stegvis

Utbildning och stöd

- Motorikpaketet
- Rörelsebanken (gratis)
- Intro Svensk Gymnastik (obligatorisk)
- Baskurs (15+)
- Bamsegympautbildning
- Paragymnastik – Alla kan gympa
- Hopprep / Parkour (starta upp-material)
- Inspirationsdag med utbildare
- Fadderförening

Diskutera tillsammans

- Vad är "good enough" för att börja?
- Hur gör vi utbildning tillgänglig?

Checklista

☐ Ledare har gått intro

☐ Vi använder gemensamt material

☐ Vi har plan för utbildning

Samverkan

Målbild

Vi samarbetar med aktörer som gör att vi når fler barn och unga.

Konkreta steg

- Kontakta RF-SISU
- Samverka med skola och kommun
- Bygg nätverk i området
- Samverka med andra föreningar

Diskutera tillsammans

- Vilka samarbeten har vi idag?
- Vilka saknar vi?
- Vad kan vi erbjuda andra?

Checklista

☐ Vi har minst en samarbetspartner

☐ Vi har kontakt med kommunen

☐ Vi vet vilket stöd som finns

Långsiktighet och hållbarhet

Målbild

Verksamheten lever vidare och utvecklas – även utan projektstöd.

Konkreta steg

- Skapa tydliga vägar till medlemskap
- Planera ekonomi tidigt
- Bygg struktur – inte bara aktiviteter
- Gå från prova-på till regelbunden verksamhet

Stöd och finansiering

- Fritidskortet
- Projektstöd
- Samarbeten och bidrag
- Medlems- och träningsavgifter

Diskutera tillsammans

- Vad händer efter projektet?
- Hur får vi barn att stanna?
- Hur finansierar vi långsiktigt?

Checklista

☐ Plan för fortsatt verksamhet finns

☐ Finansiering är identifierad

☐ Struktur för kontinuitet finns

Kom ihåg: Prova-på är en bra start – men målet är en regelbunden, långsiktig verksamhet.