****

**Vår värdegrund**

 **och våra policys!**

**VÄRDEGRUND**

Värdegrunden för Uppsala Life IF vilar på en kristen grund. Den utgår från bibelordet i Matteus 7:12.

**”Behandla andra så som ni vill att de ska behandla er.”**

**Allas rätt att var med**

Vi gör ingen skillnad på människor. Vi behandlar alla lika. Alla som vill, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön eller sexuell läggning samt fysiska och psykiska förutsättningar, får vara med i vår förening.

**Glädje och gemenskap**

Glädje och gemenskap är starka drivkrafter för att idrotta. Vi vill bedriva och utveckla all verksamhet så att vi ska kunna ha roligt, må bra och prestera mera tillsammans Vi vill verka för att skapa sunda och goda vanor för träning, mat och hälsa. Att bemöta alla med stor integritet och respekt är en viktig del i detta.

**Demokrati och delaktighet**

Föreningsdemokratin innebär att alla medlemmars röst har lika värde. Delaktighet innebär att alla som deltar får vara med och bestämma om och ta ansvar för sin verksamhet. Demokrati och delaktighet utövas jämställt och alla har rätt att ta plats.

**Rent spel**

Vi står för rent spel och ärlighet för tävlande på lika villkor. Det innebär att hålla sig inom ramarna för överenskommelser och en god etik och moral. Att verka mot fusk, doping och en osund ekonomi, mot mobbning, trakasserier och våld såväl på som utanför idrottsarenan. Vi vill främja det goda spelet och välja att aktivt uppmuntrar både medspelare, motspelare och domare.

**Hur gör vi detta**

Samtliga beslut som tas inom föreningen, oavsett nivå, ska vila på denna värdegrund. Målet är att all verksamhet inom föreningen ska följa och genomsyras av vår värdegrund. Alla inom föreningen bör känna till vår värdegrund och tillämpa den i verksamheten.

Vi har även tagit fram en rad policys och handlingsplaner. De innehåller regler och principer som hjälper oss att förstå värdegrunden och driva en god verksamhet. De riktar sig till Uppsala Life IF:s samtliga medlemmar - aktiva, ledare och förtroendevalda - samt anställda och andra som representerar föreningen.

Ansvaret för att föreningens policy efterlevs är alla berörda runt föreningen, men slutligen styrelsen. Styrelsen gör årliga revisioner av policys och handlingsplaner och följer aktivt utvecklingen inom idrottsrörelsen.

Inför varje terminsstart så går samtliga sektioner igenom vår värdegrund, våra policys och våra handlingsplaner på sina respektive uppstartsamlingar och löpande vid behov.

**LEDARPOLICY**

Som ledare i Uppsala Life IF spelar jag en viktig och central roll för föreningens verksamhet.

**Som ledare ska jag:**

* Följa föreningens verksamhetsplan, värdegrund och policys och ha kännedom om våra handlingsplaner.
* Visa stort engagemang, förmedla en positiv inställning och stötta laget och varje individuell spelare så att de får möjlighet att utvecklas på ett bra sätt.
* Ha en insikt om att jag inte är där för min egen skull utan för de som jag leder.
* Uppträda respektfullt både på och utanför planen.
* Verka för att skapa goda relationer mellan spelare, föräldrar, ledare, andra lag inom föreningen, motståndare, domare och andra funktionärer, media och förbund.
* Närvara på de möten föreningen kallar till så att jag håller mig uppdaterad.
* Utbilda mig enligt de riktlinjer som finns hos respektive specialförbund och delta i de utbildningar som föreningen erbjuder.
* Lämna in ett utdrag från polisens belastningsregister till av föreningen utsedda personer vid anmodan av styrelsen.
* Inte ingår egna avtal med andra leverantörer utan använder de leverantörer föreningen har avtal med och använder de profilkläder som föreningen tagit fram.

**Som ungdomsledare ska jag även;**

* Tänka jag på att jag är tränare för hela laget och inte bara för mitt barn.
* Vara först på plats och lämna sist, och aldrig lämna någon barn- eller ungdomsspelare ensam kvar.

**TRAFIKPOLICY**

Verksamheten i Uppsala Life IF innebär transporter i grupp eller enskilt av barn, ungdomar och vuxna. Om det är möjligt så bör cykel användas för att ta sig till träningen. Ledare ska verka för att spelare cyklar till och från träningar och matcher samt uppmuntra till användning av cykelhjälm.

För aktiviteter inom Uppsala Life IF som kräver transport gäller följande:

* Planera resan väl så att tidsbrist inte uppstår.
* Ha en defensiv körstil. Det bidrar till en bättre miljö och minskar risken för olyckor.
* Gällande trafikföreskrifter ska alltid följas.
* Vid resor med privatbil bör samåkning främjas i den utsträckning det är möjligt.
* Övningskörning är inte tillåten vid samåkning.
* Förare ska alltid vara helt nyktra, utvilade och drogfria.
* Vid busstransport ska föreningen anlita bussföretag med säkerhetsbälte på samtliga sittplatser samt förare med minst tre års erfarenhet.

**Reserutiner vid cuper och läger**Rutin vid läger och cuper där vi har längre resor och övernattningar.

* En ansvarig ledare. Meddela dennes kontaktuppgifter till deltagarna samt kansliet.
* Följande information ska skickas till sektionsansvarig och kansliet; Deltagare på resan, resans mål och adress, färdsätt, färdväg, tid för avresan, ankomst och hemkomst, bussbolag och mobilnummer till privatförare. Meddela alla förändringar till den kansliet.
* Notera eventuella sjukdomar och svårare allergier.
* Vid cuper och läger så är det ofta inkvartering i skolsalar och idrottshallar, vilka inte är byggda för att fungera som hotell. Kontrollera därför att det finns två av varandra oberoende
utrymningsvägar, till exempel fönster eller brandstegar. Kontrollera också brandskyddsutrustning och var återsamlingsplatsen finns. Gå igenom detta med gruppen!

**SPELARPOLICY**

Som spelare i Uppsala Life IF visar jag respekt för andra, både på och utanför planen. Jag värnar om klubbkänslan och ställer upp på klubbens behov och villkor. Jag följer och stödjer föreningens värdegrund och policys.

Jag behandlar samtliga i Uppsala Life IF rättvist, från de yngsta ungdomsspelarna upp till seniorspelarna.

 När jag representerar klubben uppträder jag juste och respektfullt mot domare, medspelare, motspelare och ledare. Tillsammans med mina lagkamrater arbetar jag för att motverka all form av mobbing i det egna laget och i klubben i stort.

Som spelare uppträder jag alltid drogfritt och nyktert i de forum jag befinner mig i, till exempel träningar, matcher och cuper.

Jag är förberedd och kommer i tid till träning, match och andra arrangemang i klubbens regi. Som äldre spelare strävar jag efter att vara en god förebild för yngre spelare.

**FÖRÄLDRAPOLICY**

Som förälder spelar jag liksom ledarna en central roll och är av avgörande betydelse för föreningens och lagets löpande verksamhet. Jag följer och stödjer föreningens värdegrund och policys.

Jag ansvarar för att mitt barn kommer i tid till träningar och matcher. Jag är en del av lagets organisation och ställer upp solidariskt tillsammans med andra föräldrar för att få verksamheten att fungera på ett bra sätt.

Som förälder låter jag tränare och andra ledare leda laget under matcher och träningar. Jag behandlar och uppträder juste mot domare, medspelare, motspelare och ledare vid matcher och cuper. Jag hejar på laget inte bara mitt eget barn. Alla behöver bli sedda och uppmuntrade.

Som förälder deltar jag på de föräldramöten jag kallas till och jag tar del av den information som kommer via e-post och som finns på hemsidan.

**JÄMSTÄLLDHETSPOLICY**

Flickor och pojkar, kvinnor och män inom Uppsala Life IF ska ha samma rättigheter, skyldigheter och möjligheter och ska dela inflytande och ansvar, på alla nivåer och inom alla områden.

* Kvinnors och mäns, flickors och pojkars idrottsutövning värderas lika och prioriteras på ett likvärdigt sätt.
* Kvinnors och mäns idrottsutövning tilldelas resurser efter samma principer, när det gäller budget, träningsanläggningar, träningstider och liknande och att kvinnors och mäns idrottande får samma uppmärksamhet.
* Kvinnor och män har lika stort inflytande i beslutande och rådgivande organ. Uppsala Life IF arbetar för att dra nytta av de olikheter som finns i kvinnor och mäns sätt att arbeta.
* Arbetsformer och fördelning av uppdrag utformas så att kvinnor och män får lika stora möjligheter att medverka. Det innebär att flickor och pojkar, kvinnor och män, ges samma möjligheter att utvecklas som aktiva, ledare, tränare, anställda och förtroendevalda.

**MEDIEPOLICY**

Sociala medier är en fantastisk möjlighet för att skapa engagemang och intresse för Uppsala Life IF. Sociala medier underlättar delaktigheten och demokratin i föreningen, stärker bilden av en organisation som är öppen och tillgänglig. När vi använder sociala medier på ett positivt sätt bygger det vårt varumärke, skapar kontakter och ger fler möjlighet att hitta till föreningen och vår verksamhet.

Uppsala Life IF arbetar efter Idrottens värdegrund (RF). Det är viktigt med rent spel, ärlighet, moral och god etik. Vi tar avstånd från mobbing, trakasserier och förtal såväl på som utanför idrottsarenan och i sociala medier. Därför följer vi dessa enkla regler:

* Vi håller en god ton och visar respekt för varandra
* Tänk efter före och var alltid korrekt. Din kommentar kanske var avsedd för en viss person men den kommer att läsas av många andra
* Kommentarer baserat på en persons nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön eller sexuell läggning samt fysiska och psykiska förutsättningar är aldrig acceptabelt, inte heller att kommentera någon nedsättande
* Tänk på att det du publicerar påverkar bilden av dig själv, men även bilden av Uppsala Life IF
* Försäkra dig om tillåtelse när du använder andras material. Ange källan och följ de upphovsrättsliga regler som gäller
* Fråga de som är med på bild om den får publiceras
* Tänk på att länkar och referenser kan uppfattas som en rekommendation från föreningen
* Avstå spekulationer och ryktesspridning
* Vid alla frågor och diskussioner som rör fakta bör du hänvisa till Uppsala Life IF:s kansli eller styrelse

Övertramp i sociala medier kommer att hanteras av ledare, eller andra som har förtroendeuppdrag såsom styrelse i syfte att få förståelse för de övertramp som skett och se till att upprepning inte sker. Olämpliga inlägg och kommentarer ska på Uppsala Life IF:s uppmaning tas bort.

I enlighet med föreningens stadgar kan även medlem ges en varning eller i undantagsfall uteslutas.

**DROGPOLICY**

**Droger och idrott hör inte ihop!**

Det är inte tillåtet att nyttja droger när du i idrottsliga sammanhang är tillsammans med spelare eller är iförd Uppsala Life IF:s profilkläder. Med droger menas alla former av dopingpreparat, alkohol, tobak eller narkotika.

Följande riktlinjer gäller vid all verksamhet inom föreningen, vid matcher, träningar, cuper och träningsläger. De gäller även vid resor i anslutning till verksamheten.

**Alkohol**

Det är inte tillåtet för någon av våra medlemmar, spelare, ledare eller medföljande föräldrar att dricka alkohol eller uppträda berusad när man representerar föreningen. Ingen alkoholförtäring får förekomma inom föreningens sportsliga verksamhet.

Skulle någon komma till en föreningsaktivitet påverkad av alkohol avvisas denne och samtal ska så snart som möjligt ske i anslutning till händelsen. Överträdelse kan innebära utestängning från match och träning, efter samtal mellan ledare och styrelsen.

**Tobak:**

Vid upptäckt att någon av våra barn och ungdomar under 18 år använder tobak inom ramen för verksamheten agerar vi på följande sätt:

* Ledarsamtal med spelaren om riskerna med rökning samt genomgång av drogpolicy.
* Vid upprepade tillfällen tar föreningen kontakt med vårdnadshavare.

Aktiva över 18 år är förebilder för våra yngre medlemmar. De bör föregå med gott exempel och inte använda tobak inom verksamheten.

**Narkotika och doping:**

Användande av narkotika och dopingpreparat är förbjudet enligt svensk lag. Ingen narkotika eller doping skall förekomma inom föreningens verksamhet. Om vi skulle misstänka eller upptäcka att någon av våra medlemmar hanterar eller brukar narkotika eller dopingpreparat agerar vi på följande sätt:

* Kontakt tas med polisen.
* Är personen i fråga under 18 år tas även kontakt med föräldrar samt en orosanmälan till socialtjänsten upprättas.

Överträdelser innebär utestängning från match och träning, efter samtal mellan ledare och styrelsen.

Vid medicinskt bruk av föreskrivna dopning eller narkotikaklassade preparat skall den aktive alltid redovisa sådant bruk för sin ledare så eventuell dispensansökan kan göras. En dispensansökan gör den aktive tillsammans med en ledare. Den aktive är själv ansvarig att titta efter i "**röd-gröna listan**" om dennes läkemedel klassas som dopingmedel.

**LIKABEHANDLINGSPLAN**

Likabehandlingsplanen är till för att stödja barnens rättigheter att behandlas lika. Den är också till för att förebygga och förhindra diskriminering samt kränkande behandling.

**Målsättning**

Målet är att alla aktiva barn, ungdomar och ledare i föreningen ska trivas och må bra. Ingen ska känna sig diskriminerad, trakasserad eller känna sig utsatt för annan kränkande behandling.

Alla i föreningen ska känna sig välkomna, trygga och sedda. Det ska vara trevligt och roligt att komma till Uppsala Life IF.

**Nuläget**

Vi strävar efter att alla barn och ungdomar ska känna sig trygga när de utövar sin sport i Uppsala Life IF. Ledarna är ansvariga för att trakasserier eller kränkande behandling inte förekommer. Alla måste visa att vi inte accepterar något beteende som kan uppfattas som kränkande. De vuxna ska vara goda förebilder. Inom Uppsala Life IF står vi för följande principer:

* Vi arbetar för att stärka individens självkänsla
* Vi bedriver en verksamhet där laganda, gemenskap, glädje och kamratskap prioriteras
* Vi fostrar ungdomar socialt efter allmänna demokratiska principer

**Rutiner och utredning vid kränkande behandling**

* Om barn/ungdomar upptäcker att det förkommer mobbning eller kränkning av något slag ska de ta kontakt med någon ledare.
* Ledaren kontaktar sektionsledaren och ev. ordförande för att få hjälp och stöd.
* Vid en kränkning tar ledaren kontakt med de inblandade för samtal om vad som inträffat.
* Ledaren tar reda på vad som hänt och pratar med alla parter för att få en allsidig bild. Det omfattar både den eller de som kan ha eller har utövat kränkningen, och den som blivit utsatt.
* Ledaren försöker ta reda på orsakerna till den uppkomna situationen och analyserar dem.
* Vårdnadshavare till barn och ungdomar som är inblandade ska informeras snarast av ledaren.
* Ledaren och vårdnadshavaren söker lösningar som ska hindra att kränkningen upprepas.
* Utredningen dokumenteras och sparas på Uppsala Life IF:s kansli i särskild ordning.