



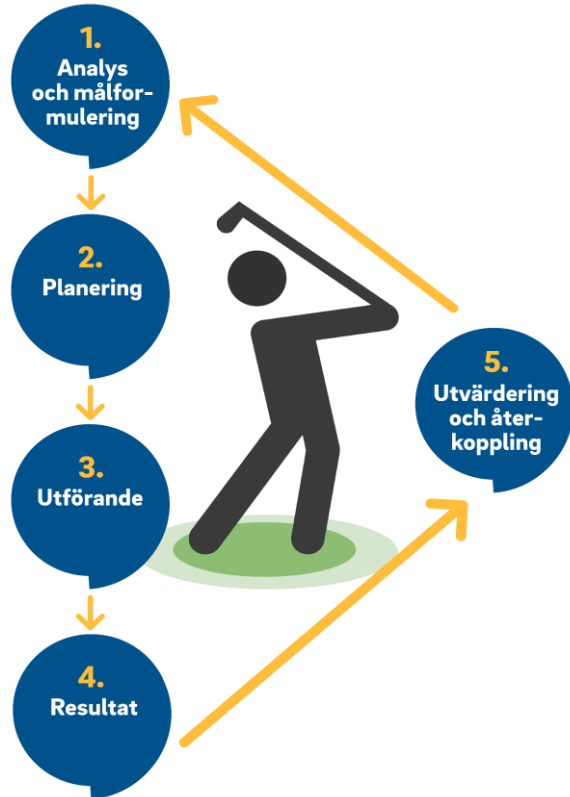
Handbok Träningsjuniorer DGK – komplement till golfklubbens policies



Modeller som vi använder på DGK



Modeller som vi använder på DGK





Attityd & Jargong

- DGK ska erbjuda en kvalitativ utvecklingsmiljö på högsta nivå.
- Vi lyfter oss själva och andra i vår träning.
- Vi känner stolthet i att utveckla oss själva och andra i vår golfsatsning.
- Vi uppmuntrar och berömmar ansträngning, kämpande och att genomföra träningar på korrekt sätt.
- Vi unnar oss själva och andra framgång.
- Vi skämtar inte om saker som andra kan uppfattas nedlåtande och stötande.
- Vi behandlar alla tjejer och killar med respekt oavsett ålder, gruppnivå och bakgrund.
- På DGK är vi viktiga förebilder för andra juniorer samtidigt som vi tar inspiration och lär oss av våra egna förebilder.

Beteende

- Det är coolt att kämpa och göra sitt bästa på övningar.
- Vi ger inte upp i första hand, vi antar utmaningen med positivitet.
- Vi tränar och kämpar även i dåligt väder
- Vi förstår att motgång kan vara bästa sättet att lära sig och utvecklas
- Vi stör inte annan junior som har fullt fokus i sin träning
- Vi använder inte mobiler i träning, de ska ligga i väska/bag under hela träningen.
- All beteende i vår handbok och RF policies gäller såväl på sociala medier som på golfanläggningen.





Utrustning/kläder

- Vi tar ansvar för våra golfklubbor och håller dem rena och vårdade
- Vi tar hand om vår golfbag och ser till att den är hel och ren
- Vi ser till så att bagen är fylld med lämpliga golfartiklar såsom paraply, handduk, regnkläder, vattenflaska och övriga golfartiklar för spel och banvård.
- Vi ger oss själva bästa möjliga förutsättningar genom att uppdatera golfbagen så att utrustning passar vår tillväxt och nivå.
- Vi spelar i ordentliga golfskor som är hela och rena.
- **Utomhus:** Vi tränar och spelar i golfmässiga och vårdade kläder. Vi avråder jeans, både för traditionen och för dysfunktionaliteten då de kan hämma golf-fys övningar. Strikt förbjudet att bära trasiga eller dåligt sittande "baggy" jeans i träningsverksamheten. T-shirt med olämpligt tryck och dylikt avråds.
- **Inomhus:** I DGK Indoor rekommenderar vi träningskläder och inomhusskor som både lämpar sig till svingträning och fysövningar. Det kan vara funktionella träningskläder, motsvarande idrottslektion i skolan.

Gruppnivåer och uttagning på DGK

- 1) Team DGK (min 3 ggr/veckan + aktiviteter + tävlingar)
- 2) Tävlingsgrupper (2 ggr/veckan + aktiviteter + tävlingar)
- 3) Träningsgrupper (1 ggn/veckan + aktiviteter)

Vintertid i DGK Indoor heter nivå 2 och 3 endast Indoor grupper och utgår från 1 ggn/veckan + golffys Vasaskolan.

- Åldersgrupper 12-18 år är representerade inom varje nivå. Kriterier Sportchef/tränare bedömer är **ambitionsnivå/egen träning, närvaro, attityd, tävlingsmängd, tävlingsnivå och SGF ranking/hcp.**
- Kriterierna dokumenteras för att kunna motivera vår helhetsbedömning av junioren samt kunna ge feedback på vad som behövs för att kunna ta nästa steg.
- DGK tränare/sportchef har möjlighet att flytta spela ”upp eller ned” i träningsgrupper beroende på ex. ökad eller minskad tränings- och tävlingsnärvaro.



Tävling i lag för DGK

Uttagning till lag i förhållande till nivå/ålder på lagspel.

Elitlag, JSM klubblag, Future League och Sthlm Junior Mixed

Kriterier Sportchef/tränare bedömer är **ambitionsnivå/egen träning, närvaro, attityd, tävlingsmängd, tävlingsnivå och SGF ranking/hcp.**

I lagspel accepterar vi coach/ledares beslut om laguppställning och oavsett spel på banan eller inte så stöttar vi laget på ett positivt och uppmuntrande sätt (åskådare, caddie etc). Vi kommer till angiven samlingstid och är delaktiga i lagets med- och motgångar.

Vi ser till att vi är goda representanter för golfen och Djursholms GK när vi besöker andra banor för lagspel. Vi tackar funktionärer, visar uppskattning och en ansvarsfull och positiv attityd. Vi kämpar och ser till att göra processmålen så bra som möjligt, hela vägen till sista hålet.

Vi använder alltid DGK loggade och lämpliga lagkläder efter de färger/råd som skickas ut av coach/ledare.

Tävlingar individuellt för DGK

Vi ser till att vi är goda representanter för golfen och Djursholms GK när vi tävlar individuellt. Vi tackar funktionärer, visar uppskattning och en ansvarsfull och positiv attityd. Vi kämpar och gör bra processmål hela vägen till sista hålet. Vi fullföljer alltid tävlingar oavsett resultat (undantag allvarlig sjukdom eller skada).

Vi tävlar helst i DGK loggade kläder. Finns ej den möjligheten så gäller vårdade och golfanpassade kläder.

Vi uppträder enligt modellen "silen" (bild nedan) med glädje-hälsa-ansvar-ärlighet. Det innebär att vi är goda medspelare, äter och dricker lämpligt (ej tobak), spelar ärligt och fair play, tar ansvar för banan och oss själva, m.m.

Vi stöttar andra DGK spelare och gläds åt varandras framgångar samtidigt som vi finns där och uppmuntrar varandra vid motgång.

Vi pratar ihop oss och hjälper varandra med samåkning och praktiska tips för att ge förutsättningar till bättre utveckling. Gäller både inspel och tävlingsdagar.



Tävlingsersättning - riktlinjer

- **Nivå 1** Svenska Juniortouren (SJT) div 3 och Slaget om Stockholm Future ersätts med startavgift/ touravgift. **Max ersättning per år: 1500 kr**
- **Nivå 2** SJT div 2 samt JMI och Slaget om Stockholm Elit ersätts med startavgift/touravgift. **Max ersättning per år: 2000 kr**
- **Nivå 3** SJT div 1 och Elit samt Nordic Golf League och Future Series ersätts med startavgift/ touravgift. **Max ersättning per år: 3000 kr**
- **Mängdbonus för spelare på nivå 1-3:** Över 10 tävlingar +1000 kr. Över 15 tävlingar + 2000 kr
- Spelaren får tillgodoräkna sig den högsta nivån som den deltagit på under säsongen.
- Om spelare uteblir betalar klubben inte någon ersättning, om inte sportchef godkänt frånvaron.
- För att få ersättning krävs att redovisning sker via ersättningsblankett på hemsida. En gång per år mellan 1-31 oktober
- Ersättning utgår endast till spelare som deltar aktivt i träningsverksamheten och som har betalt träningsavgift.

Svenskalag

-
- Vi ser till att tacka JA/NEJ till träningar via den kallelse som skickas ut flera dagar innan. Ju tidigare ni svarar på kallelsen desto bättre, dock senast 6 timmar före träning. På så sätt kan DGK tränare planera passen bättre.
 - Vi ser till att ha uppdaterad information på två viktiga ställen:

Svenskalag där vi föredrar minst två av dessa tre kontakter. Hit kommer kallelser, träningsgrupper, faktura för träning, aktiviteter, läger m.m. Sms och mail inför träningar.

- 1) Juniorens mail och telefon
- 2) Målsman 1 mail och telefon
- 3) Målsman 2 mail och telefon

Golfens IT system (GIT) som är kopplad till golfklubben med ”min golf bokning”. Hit kommer anmälan till tävlingar, bokning av starttider, faktura för medlemskap, koppling till Golf-ID m.m.

Riksidrottsförbundet Policy

Vi är knutna till riksidrottsförbundet (RF) och svenska golfförbundet (SGF) och följer de generella policier som gäller för idrottsföreningar i Sverige och inom golfen. Vänligen kopiera och öppna i webbläsare.

- [RF Sisu policy](#) Regler och riktlinjer gällande alkohol, narkotika, doping, tobak och spel
- Riksidrottsförbundet: Regler och riktlinjer gällande trygghet, delaktighet, glädje, hälsa och allsidighet
- [Barnens spelregler](#)

Juniorverksamhetens konsekvenstrappa

Steg 1

Exempel på beteende:

- Ovårdat språk
- Lyssnar ej på genomgångar
- Stör träning/aktivitet, ej fokuserad.
- Uppträder ojuste, kränkande jargong.
- Bristande säkerhet
- Otillåten användning av mobil
- Respekterar inte tränare eller andra juniorer/medlemmar

Konsekvens 1:

En första varning efter upprepande tillsägelser att sluta upp med beteendet

Steg 2

Exempel på beteende:

Trots varning steg 1

- Fortsatt ovårdat språk
- Stör träning/aktivitet
- Kränkande kommentarer, taskig jargong, otrevlig attityd.
- Utgör fara för sig själv eller annan, ej säkerhetstänk.
- Otillåten användning av mobil
- Respekterar inte tränare eller andra juniorer/medlemmar

Konsekvens 2:

- Utvisande från delar eller hela träningen/aktiviteten
- Omhändertagande av mobil
- Vårdnadshavare kontaktas av tränare/ledare.
- "gult kort" vilket innebär att personen hamnar på steg 3 om förfarandet inträffar igen under samma träningsår

Steg 3

Exempel på beteende:

Gäller endast de som har fått konsekvens på steg 2 under träningsåret.

- Upprepas beteende på steg 1 med dess konsekvens som följd så kommer en ny varning och påminnelse om att personen har ett "gult kort"
- Inträffar beteende från steg 1 eller 2 på nytt så tillämpas konsekvens 3

Konsekvens 3:

- Utvisande från träningen med omedelbar verkan samt från all träning/aktiviteter upp till 14 dagar
- Tränare kontaktar vårdnadshavare och informerar om händelsen samt om hur lång tid som junioren är avstängd från träning/aktiviteter
- Avstängning är inget skäl för återbetalning av träningsavgifter under perioden

Steg 4

Gäller vid grov överträdelse inom någon av DGK's:

- Värdegrund & riktlinjer
- Policy medlemmar, gäster och personal
- Policy anläggning

Konsekvens 4:

- Samtal till vårdnadshavare och möte med ledning och/eller styrelserepresentant.
- Avstängning på DGK upp till 14 dagar eller rapport och konsekvens till SGF som handlägger ärendet.
- Avstängning är inget skäl för återbetalning av tränings-, spelrätts-, eller medlemsavgifter.

