

IF32 Glostrup Gymnastikforening



DGI

GYMNASTIK

SIKKERHED ANSVAR FORENING ENGAGEMENT

CERTIFICERET

Kære gymnaster og forældre

Velkommen til IF32 Glostrup Gymnastikforening

Så er det igen blevet tid til gymnastik. Dette vil altid indebære en masse sjov og spænding, men samtidigt en masse forventninger fra gymnaster, forældre, bestyrelse og trænere. Ved fælles hjælp og positivt samarbejde vil vi gøre vores til at leve op til disse forventninger.

I IF32 Glostrup Gymnastikforening bestræber vi os på at levere en god og bred træning, så vores gymnaster får nogle dejlige timer i selskab med andre børn, motionen og gymnastikken.

Vi lægger vægt på ligeværdig og respektfuld kommunikation mellem gymnaster, forældre, trænere og bestyrelse. Og vi lægger vægt på, at forældrene er engagerede i deres børns udvikling og støtter, at de udvikles som selvstændige og socialt engagerede mennesker.

I håbet om mange gode og aktive timer

De bedste hilsner fra bestyrelsen

Hold dig opdateret på vores hjemmeside if32gymnastik.dk samt på vores Facebookside – [IF32 Glostrup Gymnastikforening](#).

Her vil man kunne finde sæsonens program, kalender, nyt i foreningen og vigtige datoer (fx ferielukket, opvisning, generalforsamling m.m.)

Meld dig gerne til Hold 902 De Glade Hjælpere – vores gratis "hold" for glade hjælpere. Tilmelding foregår på hjemmesiden og så kontakter vi dig i forbindelse med årets arrangementer, hvor der er brug for flere hænder, end bestyrelsen har. Det kunne være et par timers hjælp ved opvisningen eller lignende. Jo flere vi er, jo færre tjanser til hver – og vi hygger os samtidigt ☺

Gymnaster og forældre kan forvente, at:

- ☼ Vores trænere er velforberedte, opmærksomme, engagerede og møder friske op til tiden
- ☼ Man altid er velkommen til at kontakte bestyrelsen for spørgsmål, input, gode ideer eller andet
- ☼ Bestyrelsen gør alt for at have fingeren på pulsen og have føling med, hvad der rører sig på holdene og i gymnastikkens verden
- ☼ Spørgsmål i relation til dagens træning kan naturligvis stilles til trænerne, som vil gøre alt for at være behjælpelige efter træningen

Træneren forventer, at:

- ☼ Forældrene ikke er til stede i træningssalen af hensyn til fokus på gymnasterne og træningen
- ☼ Gymnasterne lytter til trænerne, ikke forstyrrer træningen og kan modtage beskeder (naturligvis under hensyntagen til gymnasternes alder). Ved gentagne forstyrrelser kan træneren vælge at give gymnasten en "timeout". Det vil sige, at man sætter sig ned et kort øjeblik for at genskabe fokus på gymnastikken
- ☼ Gymnasterne møder op med en positiv indstilling, og koncentrerer sig om træningen i det tidsrum, man er til gymnastik
- ☼ Gymnasterne ikke forlader salen uden trænerens accept, så træneren altid ved, hvor gymnasterne er
- ☼ Gymnasterne ikke medbringer/benytter mobiltelefon i løbet af træningen
- ☼ Langt hår ALTID er opsat for at undgå skader i forbindelse med spring og modtagning. (Godt råd: hav ekstra elastikker med i tasken)
- ☼ Smykker er blevet hjemme eller ligger i tasken
- ☼ Gymnasterne er klædt om til fysisk aktivitet, og ikke i for løst eller for lidt tøj. Gymnasterne træner i bare tæer eller skridsikre strømper

IF32 Glostrup Gymnastikforenings forventninger til forældre:

Som forælder til en gymnast i IF32 Glostrup Gymnastikforening er du også en del af foreningen. Du er med til at skabe dit barns interesse i gymnastikken og foreningen, og du har derfor en vigtig rolle. Derfor er det vores forventning, at alle bakker op om foreningens arbejde og støtter og deltager i vores arrangementer.

- 🌿 Kom i god tid, så barnet afleveres i god ro og orden og får både krop og sjæl med ind i gymnastiksalen
- 🌿 Pres ikke dit barn til at gå til gymnastik, men giv opmuntrende opfordringer til deltagelse
- 🌿 Sørg for at barnet har tisset af inden træning og fået lidt sundt at spise. Så er der lagt en solid bund for koncentration og god gymnastik. Sørg også gerne for at barnet medbringer en drikkedunk med VAND i
- 🌿 Børn med langt hår: Barnet SKAL – af hensyn til sikkerheden – have håret opsat
- 🌿 Halskæder, ure og hængende smykker bliver hjemme / tages af inden træningen og lægges i tasken
- 🌿 Omklædning: Gymnasten benytter dameomklædning, hvis mor henter, og herreomklædning, hvis far henter af hensyn til de næste hold
- 🌿 Bak op om trænerne. Har du spørgsmål/kommentarer til træningen, kontakt altid først trænerne, da den direkte dialog er at foretrække

