

Ferier:

Juleferie: Fra og med d. 20-12-2017 til og med d. 01-01-2018

Vinterferie: Uge 7 (12/2-18/2 2018)

Sidste træning: Uge 10 - 2017

Vigtige datoer:

12-11-2017 fællesgymnastikdag (kl. 12-18)

10-03-2018 gymnastikopvisning

17-03-2018 gymnastik galla

24-04-2018 Generalforsamling

Kontaktoplysninger:

Det er vigtigt at gymnastens kontaktinfo er opdateret på Klubmodul, da det er denne platform vi benytter til kontakt vedr. ændringer af træninger, arrangementer m.v.:

<https://hgfgymnastik.klub-modul.dk>

Ulykkesforsikring:

- Gymnasterne skal dækkes af egen ulykkesforsikring.
- HGF gymnastikforening anbefaler at man tjekker op på hvad ens forsikring indebærer. (gymnastik kan kategoriseres som ekstrem sport)

HGF's samværs politik:

Link til samværs politik: <http://hgfhammel.dk/?id=1522>

Kontakt til bestyrelsen:

Link til HGF's hjemmeside http://hgfhammel.dk/bestyrelsen_gymnastik.asp

Kontingent

Tilmeldte gymnaster, som alligevel ikke ønsker at gå til gymnastik, kan få det indbetalte kontingent retur ved henvendelse til kassereren, inden udgangen af september.

Der tilbagebetales ikke kontingent i forbindelse med sommergymnastik.

Kontingentet for vintersæson (sep. – mar.) reguleres til ½ pris efter nytår, gælder ikke Gymnastik elite.



HGF Gymnastik

Infofolder til gymnaster og forældre

Hold: Springerne

Træner: Jonna Springer

Mobil nr., e-mail: 12 34 56 78, springer@spring.dk

Træningstider: Mandag 17-18

Træningssted: Hammel idrætscenter Hal 3

Ekstra træninger/Opvisninger Min. 4 ekstra opvisninger info følger.

Bemærkninger:

OBS! Vær opmærksom på at der kan komme ekstra udgifter i form af penge til opvisningstøj.

Om at gå til gymnastik i HIC:

- Hvis man selv, eller ens barn ønsker at gå til gymnastik, så tjek vores hjemmeside <http://hgffhammel.dk> under gymnastik for info vedr. tilmelding, hvilke hold vi tilbyder og hvornår sæsonen starter.
- Opret den person der ønsker at gå til gymnastik (Du skal eks. oprette dit barn og ikke dig selv som forælder).
- Man skal kunne forstå en besked/kommunikere på dansk. Det kan ikke forventes at instruktørerne, bruger tid på at gøre beskeden forståelig, andet end til den angivende aldersgruppe.
- Gymnastikholdene trænes af både mænd og kvinder. Man skal derfor være opmærksom på, at både mænd og kvinder vil komme tæt på en.
- Vintersæsonen afsluttes med en opvisning i marts.
- Se desuden afsnittet forventninger til gymnasterne og forældrene.

Hvad laver/lærer man ved at gå til gymnastik?

- Man lærer at være social og være del af et større fællesskab.
- At udfordre sig selv motorisk (at kordinere forskellige dele af kroppen på samme tid).
- Man skal forvente at komme til at svede og indimellem også blive øm i kroppen.
- Man lærer at vente på tur og stå i kø.
- Man lærer at tage imod beskeder.
- På børneholdene vil timen indeholde forskellige sanglege, redskabsbaner, samarbejde mellem børnene.
- På ungdomsholdene vil timen indeholde, opvarmning, øvelse af forskellige serier, træning af spring, enten på bane eller i trampolin.
- Voksen holdene er mere individuelle. Her tilbyder vi Zumba, Motions hold, Cross fit, Pilates m.v.
- Sportsakrobatik: Disse hold er med udtagelse.

Færdselsregler i hallen:

For at forstyrre de enkelte hold mindst muligt og for at holde hallen så ren så muligt finder vi det nødvendigt at opfordre alle til at følge nogle fælles færdselsregler.

- Adgang til hallen (springsal) via cafeteria
- Gå først ind i hallen, når din time starter
- Man må ikke opholde sig i hallen uden instruktør.
- Sæt dit ude fodtøj enten på hylderne i omklædningsrum eller på hylderne i mellemgang med fliser, dette gælder også for tilskuere.
- Hvis du er tilskuer, ophold dig i den sydlige del af hallen (mellemgangen). Vi opfordrer dog alle forældre til at vente i cafeteriaet, det kan være meget forstyrrende med mange tilskuere.

- Der må ikke åbnes vinduer og døre i hallen.
- Mobiltelefoner må ikke være tændte til træning
- Efterlad ikke værdigenstande i omklædningsrum
- Tyggegummi forbudt til træning
- Der må ikke leges i redskabsgangen
- Der må kun drikkes vand fra plastflaske i hallen
- Der må kun spilles med skumbolde i hallen. Gymnastikbolde må ikke bruges til boldspil.
- Teknikskab: Kun betjening af hejsevæg/springgrav er tilladt og må kun betjenes af trænerne. Ingen må opholde sig i nærheden når disse betjenes.
- Dørene til hallen låses op 15 min før første træning begynder.

Forventninger til gymnasterne:

Vi forventer at gymnaster møder veloplagt og omklædte op til træning.



Forventninger til forældrene:

- Vi opfordrer forældre til at opholde sig i cafeteriaet når gymnasterne er afleveret, det kan forstyrre træningen med for mange tilskuere. Det er dog ok at forældre bliver i hallen til de 2 første træninger i sæsonen.