

**Ferier:**

Efterårsferie : Uge 42  
Juleferie: Sidste træningsdag d. 19.12-2018. Første træningsdag d. 03.01-2019  
Vinterferie: Uge 7

Sidste træning: Uge 11 - 2019

**Vigtige datoer:**

10-11-2018 Fællesgymnastikdag (kl. 14-17)  
16.03-2019 Gymnastikopvisning  
30-03-2018 Gymnastik gala  
April 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://hfggymnastik.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 ekstremsport)

**HGF's samværspolitik:**

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

**Kontakt til bestyrelsen:**

Link til HGF's hjemmeside [http://hgfhammel.dk/bestyrelsen\\_gymnastik.asp](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:** \_\_\_\_\_

**Træner:** \_\_\_\_\_

**Mobil nr., e-mail:** \_\_\_\_\_

**Træningstider:** \_\_\_\_\_

**Træningssted:** \_\_\_\_\_

**Ekstra træninger/Opvisninger** \_\_\_\_\_

**Bemærkninger:**

---

---

---

---

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

## Om at gå til gymnastik i HIC:

I HGF Gymnastik lægger vi vægt på gensidig respekt overfor hinanden, og godt humør. Vi ønsker at have et idrætsmiljø der bærer præg af tillid og at alle vil hinanden det godt i en positiv og ordentlig omgangsform. Alle skal kunne færdes trygt i foreningen og føle sig velkommen.

HGF Gymnastik arbejder altid på at have et udbud af aktiviteter til både drenge og piger i alle aldre uanset om man er begynder eller øvet.

- Hvis man selv, eller ens barn ønsker at gå til gymnastik, så tjek vores hjemmeside <http://hgfhammel.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 cafeteriet, 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 cafeteriet 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.