

STENSBALLE  
**Sik**  
GYMNASTIK



# Kære gymnast og forældre

Med denne lille folder byder vi jer velkommen til en ny sæson i Stensballe Gymnastik – en aktiv gymnastikforening med stort udvalg af hold for både børn og voksne.

Vi beder om, at du læser folderen igennem, da den indeholder vigtige informationer for dig og din familie.

## Om foreningen

Bag Stensballe Gymnastik sidder en bestyrelse af frivillige kræfter, som altid arbejder på at skabe den bedste gymnastikforening med tidssvarende tilbud og et godt foreningsliv. Vores opgave er at tilbyde et bredt udvalg inden for gymnastik og beslægtede discipliner og sikre, at vi har dygtige, uddannede instruktører og redskaber, der lever op til tidens krav.

Vi har et stærkt hold af engagerede instruktører og hjælpetrænere, så du og dine børn trygt kan komme på vores gymnastikhold.

Ikke mindst har vi en stor skare på ca. 600 medlemmer i alle alder, som med deres engagement og gå-på-mod gør, at det er sjovt at være instruktør, hjælpetræner og bestyrelsesmedlem.

At være medlem i vores forening handler ikke kun om gymnastikken. Det handler i høj grad også om venskaber, glæde, udfordringer og engagement. Sammen udgør vi et forpligtende fællesskab, hvor undervisning, vilje til at lære og sjovt samvær følges ad.

## Vores hjemmeside og facebook

På vores hjemmeside - [www.stensballegym.dk](http://www.stensballegym.dk) - kan du finde oplysninger om hold og tilmelding, gymnastikopvisninger og andre arrangementer, træningstider, kontaktinformation til bestyrelsen, nyheder mv.

## Tilmelding og tilbagebetaling

Tilmelding til vores hold foregår via tilmeldings-systemet Conventus på vores hjemmeside. Vi åbner for tilmelding i slutningen af august, når

holdplanen er på plads. Det præcise tidspunkt for tilmelding vil fremgå af vores hjemmeside og Facebook.

Det er vigtigt, at du tilmelder den person, der skal gå på vores hold – et barn kan altså ikke tilmeldes i en forælders navn.

Hvis du fortryder din tilmelding, kan du få refunderet kontingentet indtil 3 uger efter første time, du deltager i. Du/dit barn kan altså prøve at være med på holdet 3 gange, inden I tager den endelige beslutning.

Hvis du efter de tre uger ikke længere ønsker at deltage på holdet, bedes du give instruktøren eller bestyrelsen besked, så vi ved det, når vi skal planlægge arrangementer, opvisning mv.

Vi kan komme ud for, at sæsonen bliver afbrudt, hvis Covid-19 situationen forværres. Hvis det sker, har vi desværre ikke mulighed for at tilbagebetale kontingentet.

## Information fra instruktører

Al information fra vores instruktører foregår via e-mail eller sms.

Det er vigtigt, at du opdaterer dine oplysninger i Conventus, hvis du skifter e-mailadresse eller telefonnummer, da vi ellers ikke kan sende dig information om aflyste træninger eller ændret træningssted.

## Information om dit hold

Har du spørgsmål vedrørende dit eller dit barns hold, så kontakt instruktørerne eller bestyrelsen. Der er ingen træning i uge 42, mellem jul og nytår eller i uge 7.

## Hvor foregår træningen?

Vores gymnastiktræning foregår i Stensballehallen, i skolens gymnastiksal eller i multihallen.

Stensballehallen ligger på Bygaden 57, 8700 Horsens.

Gymnastiksalen finder du ved at gå til skolens "glasgang", som kan ses fra parkeringspladsen

foran hallen. Når du kommer ind på glasgangen skal du gå til venstre og fortsætte til vindfanget, hvor indgangen til gymnastiksalens omklædningsrum ligger.

Multihallen er placeret i forlængelse af hallen. Der er indgang til multihallen gennem atrium fra den nye parkeringsplads, der er anlagt bag ved hallen.

## Retningslinjer

Alle skal have det sjovt til træningen – både gymnaster og instruktører. Derfor har vi nogle generelle retningslinjer, som vi håber, I som gymnaster og forældre vil støtte op om.

- Ingen leg på redskaberne uden instruktørens tilladelse.
- Gymnasten skal have sportstøj på, der passer til aktiviteten og ikke begrænser fysisk udfoldelse. Gymnasten skal have bare tæer eller gymnastiksko (gælder ikke step/styrke), for at undgå at glide på gulv og redskaber.
- Langt hår skal sættes op, så det ikke hænger I ansigtet og generer gymnastens udfoldelse. Dette gælder både drenge og piger.
- Ingen smykker og ure. Øreringe og piercinger skal tages ud eller tapes til.
- Der må ikke tygges tyggegummi under træningen.
- Der må ikke spises mad, slik, chips eller lignende under træningen.
- Medbring gerne vandflasker, men placer dem ved væggen eller på bænken.

## Særlige COVID-19- retningslinjer

Grundet Covid-19 er der i denne sæson nogle særlige retningslinjer, som vi skal overholde, så vi kan passe på hinanden. Det betyder at:

- alle redskaber skal rengøres efter træning. Dette er en forældreopgave. Der vil blive lavet en liste for hvert hold, hvor det fremgår, hvilke forældre der skal rengøre redskaberne efter timen. Foreningen sørger for korrekte rengøringsmidler – I skal selv medbringe klude og en spand/balje.
- gymnasterne skal møde omklædt. Omklædningsrummene i hallen må ikke benyttes, ligesom der ikke må tages bad efter træning, hverken

i salen eller hallen.

- du tidligst må møde op 5 minutter før holdet starter, og at du skal forlade hallen hurtigst muligt igen efter træning/rengøring.
- forældre og søskende ikke må opholde sig i hallen/gymnastiksalen/multihallen under træningen. Det er muligt at vente udenfor, i cafeteriet i hallen, i omklædningsrummet ved gymnastiksalen eller i atriummet ved multihallen

Vi har valgt at vi følger DGIs retningslinjer, så der kan ske ændringer løbende.

Har du spørgsmål til ovenstående retningslinjer, er du velkommen til at kontakte bestyrelsen.

## Opvisning og opvisningstøj

Hvert år holder vi forårsopvisning I Stensballehallen, hvor alle hold kan få lov til at vise forældre, bedsteforældre og andre interesserede, hvad de har lært I løbet af sæsonen. Det er altid en festlig og hyggelig dag, som både gymnaster, instruktører og bestyrelsen ser meget frem til.

Nogle hold tager også til opvisning andre steder.

Vi har en forventning om, at gymnasten møder op til opvisninger, som holdet deltager i, med mindre der på forhånd er meldt afbud. Holdet mangler dig, hvis du ikke dukker op, og det er helt klart sjovest og flottest, hvis alle indtager på deres plads på gulvet.

En del af kontingentet for sæsonen går til opvisningstøj til gymnasterne. Gymnasten får udleveret opvisningstøjet til en træning inden opvisningen, men vi henstiller til, at tøjet ikke bruges til træning eller andet før alle opvisninger er overstået.

Som forælder er du en vigtig del af vores afdeling. Du bedes sørge for, at dit barn møder omklædt til tiden. Ved mindre børn er det også en god ide, at barnet har tisset af og fået lidt at drikke og evt. spise, inden holdet går i gang.

Vi beder dig hjælpe med at tage redskaber frem inden træning og sætte dem på plads bagefter. På den måde hjælper du med at sikre, at den tid, der er afsat til holdet ikke skal gå med at slæbe red-



skaber, og at vores gymnaster får mest muligt ud af træningstiden.

Vi henstiller også til, at I som forældre har talt med jeres børn om, at de skal høre efter hvad instruktørerne siger og rette sig derefter.

Desuden forventer vi, at du så vidt muligt respekterer instruktørernes retningslinjer for, om der må være tilskuere i træningslokalet under træningen. Der er mulighed for at vente i gymnastiksalens omklædningsrum eller i hallens cafeteria.

## Forsikring

Gymnastens eller gymnastens forældres har ansvaret for, at der er tegnet ulykkesforsikring.

Jo flere vi er, desto sjovere bliver det  
Vi kan altid bruge en hjælpende hånd fra gymnaster, forældre og bedsteforældre.

Hvis du har tid og lyst til at give en hånd med i løbet af sæsonen, så kontakt os endelig. Det kunne f.eks. være til forårsopvisningen, som er en afgrænset opgave, eller det kunne være, du kan noget, vi kan drage nytte af f.eks. søge legater, opdatering af hjemmeside, være med på sponsorsiden eller noget helt andet, vi ikke har tænkt på.

Vi kan også altid bruge hjælpeinstruktører til vores børnehold. Vi sørger for, at du bliver klædt på til opgaven.

Bestyrelsen vil meget gerne have tilbagemeldinger fra jer, om det er ris/ros, nye ideer, lyst til at starte et nyt hold eller hvad I måtte have på hjertet, så tøv ikke med at sende os en mail på [sikgym@gmail.com](mailto:sikgym@gmail.com), så kigger vi på det hurtigst muligt og vender tilbage til dig.

Vi håber I vil tage godt imod instruktører og bestyrelsen, hvis vi spørger jer om hjælp i løbet af sæsonen.

Derudover har vi blot at sige, at vi glæder os til en ny sæson med mange positive og sjove oplevelser.

Med venlig hilsen

**Bestyrelsen i Stensballe Gymnastik**