

Välkomna på föräldramöte

20 Augusti 2024

Kl: 18:00

Plats: Flygstaden byggnad 9



Söderhamns
Gymnastikförening

Söderhamns Gymnastikförening



Det är hit man
kommer hem

Inkluderande

Gemenskap

Värdefull



Glädje

Trygghet

Gemenskap - Vårt engagemang skapar en miljö som ger oss förutsättningar för att alla ska trivas

Värdefull- Hos oss blir alla sedda och bekräftade

Inkluderande- Hos oss är alla välkomna! Ung som gammal, liten som stor!

Glädje - Glädje är en förutsättning för att individen och föreningen ska utvecklas

Trygghet - Alla ska känna sig trygga i vår verksamhet genom utbildade ledare och anpassade lokaler.



Verksamheten

Barn- och Familjegymnastik

- 8 st grupper
- Åldrar 2-5 år
- Bergvik, flygstaden, Ljusne, Sandarne, Norrtull och Vågbro

Ungdoms- och vuxengymnastik

- 1 st grupp
- Åldrar 15 år och uppåt
- Flygstaden

Minitrupp & Trupp

- 15 st grupper
- Åldrar 6 år och uppåt
- Flygstaden

Parkour

- 4 st grupper
- Åldrar 6-12 år
- Stentäktens gympasal och Flygstaden

Alla kan gymnastik

- saknar ledare

Seniorgrupp

- 1 grupp

Gruppträning

- 9 st pass
- Åldrar ca 13-100 år
- Spegelsalen på Idrotthallen och ett pass i Stentäktens gympasal

Styrelsen

Ordförande

Jessica Zetterberg

ordforandesoderhamn@soderhamnsgympan.se

070-318 19 78

Barn-och ungdomsansvarig, Trygghetsansvarig

Peter Sjögren

barnochungdomsansvarig@soderhamnsgympan.se

- Ungdomskommittén

Vice ordförande – Erik Onelius

Kassör - Anna Ahlander

Sekreterare - Lotta Zetterström

Personalansvarig – Erik Onelius

Ledamöter

Kerstin Sandberg

Rose-Marie Koivisto

Therese Åsman Lusth

Irma Hedman

Kontakt

Mikaela Halvarsson – Sportchef

mail: kansli@soderhamnsgympan.se

Telefon måndag- torsdag kl. 09:00-15:00, annars vid överenskommelse, 070-249 96 07

Köket på hallen har vi försäljning av kaffe, pan pizza, godis, dricka och fikabröd. **WORKOUT EMPIRE kläder!**

Självbetjäning med swishbetalning.

Uppförandekod

- 1.Jag är en god förebild.
- 2.Jag respekterar allas lika värde.
- 3.Jag respekterar allas personliga integritet.
- 4.Jag värnar individens hälsa, säkerhet och välmående i samband med gymnastikverksamhet.
- 5.Jag bidrar till att alla kan känna glädje och gemenskap.
- 6.Jag underlättar individens utveckling med utgångspunkt i den enskilda individens utvecklingsnivå, förutsättningar och ambitionsnivå.

Avsteg från värdegrunden

Grupp som hanterar avsteg:

Barn- och ungdomsansvarig

Peter Sjögren, barnochungdomsansvarig@soderhamnsgympan.se

Ordförande

Jessica Zetterberg, ordforandesoderhamn@soderhamn.se, 070-318 19 78

Sportchef

Mikaela Halvarsson, kansli@soderhamnsgympan.se



Avsteg från värdegrunden

Den som uppmärksammar oönskat beteende informerar Mikaela eller en trygg vuxen som den känner sig bekväm med (ledare, förälder) som i sin tur informerar Mikaela. Alternativt kontaktar Barn- och ungdomsansvarig (via e-post)

- Mindre incidenter som ruff, olämplig ordväxling och annat som är mindre avvikelser från Värdegrunden eller Uppförandekoden hanteras utifrån en handlingsplan (beslutad av styrelsen).
- Större incidenter som till exempel slagsmål mellan barn/ungdomar och grov olämplig ordväxling som är större avvikelser från Värdegrunden eller Uppförandekoden hanteras utifrån Handlingsplanen samt informerar gruppen för hantering av incidenter i efterhand som bedömer om styrelsen ska informeras.
- Allvarliga incidenter som till exempel allvarliga kränkningar, våld, stöld och anklagelser som sexuella trakasserier som inte bara är avvikelser från Uppförandekoden utan även kan vara brottsliga handlingar hanterar gruppen tillsammans utifrån Handlingsplanen - samt informerar styrelsen löpande

Ledaruppdraget

Ledaren:

- är den som planerar och genomför träningar och tävlingar
- ska genomföra föreningens uppsatta riktlinjer för träning och tävling
- har utbildning samt licens

Träning: kunskaps- och ambitionsbaserade grupper för att gymnasten ska få den utmaning och utveckling den behöver och vill ha. Gymnasten tränar på både den nivå den är nu samt på "svårare" saker för att lära sig nytt.

Tävling: Gymnasten tävlar på det den KAN. Säkerhet går alltid först och det är ledarens uppdrag att göra den bedömningen. Ledaren är utbildad av Svenska Gymnastikförbundet och innehar licens för de övningar gymnasten utför.

Ledare

- Ledarna i Söderhamns gymnastikförening har ansvar för att utveckla gymnasternas kunskaper inom gymnastik. Ledarna fungerar även som lagledare och som förebilder för sina träningsgrupper. Vi som förening accepterar inte bruk av alkohol och tobak i samband med någon gymnastikaktivitet som sker i föreningens regi.
- Ledarna i Söderhamns gymnastikförening har ansvar för att utveckla barnens kunskaper och glädje för gymnastik. Du ska komma förberedd och vara engagerad, positiv och glad vid träningstillfället. Det är viktigt att du verkligen vill vara ledare, att du engagerar dig i ditt uppdrag. Du ansvarar för att utveckla dig själv som gympaledare samt att väl förvalta dina erfarenheter, utbildning och ditt uppdrag.
- Ledarna ansvarar för att göra gruppindelningen. Grupperna är inte statiska utan kan förändras beroende på gymnastens utveckling, kompetens och målinriktning. Gruppens ledare bedömer vilka gymnaster som ska delta i tävlingar.
- Ledaren har ansvaret i hallen. För att alla som vill ska ges möjlighet till bra träning, och för att det inte ska hända olyckor på träningen, har ledaren rätt att be gymnaster, som inte betar sig på ett lämpligt och hänsynsfullt sätt, att lämna golvet.
- Ledare som är aktiva i klubben utbildas genom Svenska Gymnastikförbundets kurser. Föreningen bekostar utbildningskostnader och eventuella övernattningar i samband med dessa. I utbyte önskar vi ett ledarskap som varar minst ett år efter avslutad utbildning. Annars kan du få bekosta del av, eller hela, utbildningen själv beroende när på året du slutar.
- Förslag och idéer som bidrar till föreningens utveckling såsom nya grupper eller inköp av redskap måste tas vi till styrelsen innan beslut. Vi uppmuntrar till engagemang, var inte rädd för att höra av dig!

Medlemsappen

Sportadmin medlemsapp – ladda ner

- Träningar i kalendern
- Fakturor och utskick
- Meddela om du kommer/inte kommer

Betalningssätt

- Swish
- Faktura
- Delbetalning

Anmälan

- Aviseras via e-post/medlemsappen
- Anmälan för nya på hemsidan



Avgift och uppgift

Vi är en ideell förening med egen hall och alla redskap är föreningens som vi själva köper in.

AVGIFT

- I terminsavgiften ingår 4 st Sverigelotter
- Försäljning går till inköp av redskap

UPPGIFT

- Uppgift i form av föräldrauppdrag
- 1 Storstäd och 1 föräldrastäd/termin
- Redskapsflytt/funktionär vid arrangemang

Städ- och föräldradagar vårterminen 2024

Alla grupper har ett storstäd och ett mindre städtillfälle per termin.

För att vi ska slippa köpa in en städtjänst krävs det att vi alla hjälps åt och vi förväntar oss att varje gymnast representeras av en vuxen vid dessa städtillfällen.

Hålla ned kostnaderna så alla kan ha möjlighet att gympa!

Vecka	Dag	Datum	Tid	Trupp	Städ
33	Söndag	18-aug	kl. 10:00	Sirius/Luna	Storstäd
34					
35				Atria	F-städ
36	Söndag	07-sep	kl. 10:00	Adara/Naos	Storstäd
37				Lynx/Capella	f-städ
38				Sirius	f-städ
39	Lördag	28-sep	kl. 10:00	Vega/Crux	Storstäd
40				Indi	f-städ
41				Luna	f-städ
42	Lördag	19-okt	kl. 10:00	Pollux/Mira	Storstäd
43				Adara	f-städ
44				Lov	
45	Lördag	09-nov	kl. 10:00	Lynx/Atria	Storstäd
46				Pollux	f-städ
47				Vega/Vela	f-städ
48	Lördag	30-nov	kl. 10:00	Capella/Vela	Storstäd
49				Crux/Mira	f-städ
50	Lördag	14-dec	kl. 10:00	Astra/Indi	Storstäd

Föräldrastäd

Dessa städtillfällen utförs under gruppens träningstid på utsatt dag. När städningen är klar bjuds du som förälder in i hallen för att kunna titta på träningen. Alla grupper har en föräldra- och städvecka per termin, övriga träningar hänvisas föräldrar till köket. Denna höst börjar vi med att föräldrarna ansvarar hela veckan. Viktiga är att de är rent och fräscht. Så behövs de skuras då skurar man.

Detta ska göras:

- Dammsuga och torka golv i hall, kök och toaletter nere
- Dammsuga och torka golv i omklädningsrum och toalett uppe
- Spola av golvet i duschen uppe
- Torka av handfat och toaletter
- Tömma sopor
- Fylla på toapapper och pappershanddukar på toaletter

Efter städet får föräldrarna sitta i hallen efter väggen och titta på träningen

Storstäd

Alla grupper har en storstädning per termin. Det kommer komma en kallelse till varje storstäd. Och kan man ej delta kommer de en avgift på 250 kr. Vid storstädningar ska förutom ovanstående även följande göras.

- Dammsuga blå mattorna inne i träningshallen
- Dammsuga och torka golv runt blå mattorna
- Dammsuga och torka golv under trampolinerna
- Ta ur skumgummi kuddarna ur gropen och dammsuga inuti

Terminsstart

- Bingolotter till uppesittarkvällen
- Julkalender från Bingolotto
- Tävling Gävle - Gävlebocken
- Tävling Hudiksvall – Uppsvenska Mästerskapen
- Uppvisning för samtliga trupper Lördag 23 november, tre sittningar.
- Arrangörsgrupp – tävling/uppvisning finns kvar
- Lager 157 träningskläder att beställa (inte tävlingskläder)
- Föreningsoverall och tävlingstights Team Sportia

Träning

- Alla gymnaster och ledare är försäkrade av föreningen (ingår i medlemsavgiften)
- Föreningskläder
 - Tävlingskläder - Finns att prova på Team Sportia (föreningsjacka, byxa och tävlingstights)
Obligatoriskt för tävlingsgymnaster att ha en föreningsjacka samt tävlingstights (byxa är extra tillval om man önskar).
Ni provar, beställer och betalar på Team Sportia.
2 ggr/termin kan du beställa kläder på Team Sportia 27/9 och 25/10.
 - Lager 157 - beställning av träningskläder med logga.
Det kommer att finnas provstorlekar och beställningslista i köket på hallen under vecka 34-37.
Fredag den 6/9 skickas beställningen in av oss.

Träning

För att det ska fungera så bra som möjligt inom föreningen har styrelsen tillsammans med ledarna i Söderhamns gymnastikförening utformat denna ansvarslista:

- Var i tid till träningen, meddela din ledare om du inte kan delta. Kommer en kallese i sportadmin.
- Träna eller tävla aldrig om du är sjuk.
- Ät ordentligt före och efter träningen, kom ihåg vattenflaska!
- Lyssna på ledaren
- Ingen är på redskapen före träningen eller mellan övningarna. Före träningen samlas vi alltid i en ring på golvet för en genomgång.
- Långt hår ska alltid vara uppsatt vid all träning.
- Ingen träning genomförs i strumpor. Barfota eller gymnastiskor är det som gäller.
- Koncentrera dig på vad du själv gör. Det räcker inte bara med att komma till träningen, du måste träna koncentrerat och jobba hårt för att uppnå bra resultat.
- Dina tränings- och tävlingsresultat beror framför allt på ditt arbete, ditt engagemang och din träningsnärvaro.
- Beröm dina lagkamrater!
- När du representerar Söderhamns gymnastikförening vid tävling ska du vara en lika god vinnare som förlorare.
- Ta hänsyn och ha ett trevligt sätt mot dina träningskompisar när du är på träning/tävling.
- Ledaren har ansvaret i hallen. För att alla som vill ska ges möjlighet till bra träning, och för att det inte ska hända olyckor på träning, ledaren rätt att be gymnaster som inte beter sig på ett lämpligt och hänsynsfullt sätt att lämna golvet.

Inför tävling

- Svara på kallelsen i tid. Detta för att underlätta planeringen kring tävlingen för våra ledare.
- Det är ledaren/ledarna i truppen som beslutar vilken klass truppen är redo att tävla i.
- Ledaren beslutar när gymnasten är redo att utföra de olika övningarna på tävling (det handlar om säkerhet för gymnast och ledare).

Verksamheten – Terminsplan

	Augusti		November
14/8	Ledar-kick off	2-3/11	Tävling i Hudiksvall Uppsvenska Mästerskapen
20/8	Föräldramöte Trupp		För samtliga trupper - ej minitrupper
v.34-35	Terminsstart	23/11	Uppvisning för alla trupper
			December
	September	30-1/12	Tävling i Gävle Gävlebocken
			För samtliga trupper - ej minitrupper
	Oktober	v.50	Ledaravslutning
12/10	Rörelse för alla (konvent för ledare)		

Föreningsoverall och tävlingstights

Sista beställningsdatum för hösten:
27 september
25 oktober

Beställning och betalning görs på
Team Sportia.

Obligatoriskt vid tävling är föreningsjacka
och tävlingstights. Dräkt står föreningen för.

Söderhamns gymnastikförenings föreningsoverall & tävlingstights
Beställningsdatum: VT 23/2 & 22/3 och HT 27/9 & 25/10

Beställningssedel

 **TEAM SPORTIA**

Namn: _____
Telefon: _____

Storlekar finns att prova på Team Sportia, Tel: 0270-410 00.

Namntryck på jackan, pris 50 kr ☐

Texta tydligt: _____

Föreningsjacka 410 kr



Jacka

S	M	L	XL	XXL	XXXL
116	128	140	152	164	

Byxa 280 kr



Byxa

S	M	L	XL	XXL	XXXL

Tävlingstights barn, 199 kr



Tävlingstights vuxen, 229 kr



Tights

XS	S	M	L	XL
90/100	110/120	130/140	150/160	

Hur ser upplägget och tanken bakom träning och tävling?

Det finns klasser från 9-3, klasser över det tävlar på SM-stegen.

I varje klass finns det olika krav på övningar som bör uppfyllas och det ska ske på ett säkert sätt, för både gymnast och ledare.

Du som vill veta mer kan klicka på länken för att läsa mer ingående:

Klass 9-6 [Microsoft Word - Tävlingsbestämmelser Niva 6-9 version 2.0 januari 2023 \(gymnastik.se\)](#)

Klass 5-3 [Tävlingsbestämmelser Regionsfemman-Regionstreaan 2024.pdf \(gymnastik.se\)](#)

Vår sport är en bedömningssport och domarna bedömer hur stil- och teknikmässigt övningen utförs.

Om truppen tävlar på nivå 8 så tränar man även på det som krävs för att tävla på nivå 7, man jobbar framåt med målet att utveckla varje gymnast.

Tävlingsklasser och krav i redskap

I alla grenar finns det krav på typer av övningar som ska genomföras. I redskapet tumbling finns även krav på antal övningar.

Övningskrav:

Klass 9 - 2 varv på varje redskap, Tumbling - handstående fall, Trampett - kullerbytta till mattberg.

Klass 8 - 3 varv på varje redskap, Tumbling - handstående fall el. handstående nedrullning, Trampett - frivolt till mattberg, ett hopp med landning till fötter, ett varv med ett bord el. liknande, får ha mattberg.

Klass 7 - 3 varv på varje redskap, Tumbling - handvolt med eller utan station, Trampett - volt utan skruv med landning på fötter, ett varv med bord el. liknande, får ha mattberg.

Klass 6 - 3 varv på varje redskap, Tumbling - ett varv med flickis och ett varv med handvolt, Trampett - volt till landning på fötter (med eller utan skruv i valfri position), ett varv med bord eller liknande med landning på fötter.

Klass 5- 3 varv på varje redskap, Tumbling - flickis flickis el. flickis salto och handvolt, Trampett - en sträckt volt med eller utan skruv, ett med bord eller liknande.

Klass 4 - 3 varv på varje redskap, Tumbling - flickis salto, handvolt volt, Trampett - sträckt volt med minimum 180° skruv, ett varv ska innehålla bord eller liknande.

Gymmix

Frukost-träningar, läggs ut på hemsidan och på Gymmix fb-sida.
Datum att boka in 21/9, 5/10, 16/11 och 14/12.

Gymmixschema

Måndagar - Pilates kl. 18:00, Cirkelträning kl. 19:10 i spegelsalen

Tisdagar - Funktionell träning kl. 18:00 Stentägten, Step kl. 19:10
spegelsalen

Onsdagar - Soma Moves kl. 18:00, Styrka och kondition kl. 19:10 i
spegelsalen

Torsdagar- Cirkelträning kl. 18:00 i spegelsalen

Söndagar - PUMP k



Gå med i truppens och föreningens Facebook

- Föreningens facebook
- Truppgymnaster ,föräldrar och ledare!

- Truppernas facebook

- Sök efter rätt grupp

Alla börjar med

SGF Trupp *truppensnamn*
t.ex

SGF Trupp Sirius

SGF Trupp Vela

Vi vill bli fler!

Vill du bli ledare eller vet du någon som vill bli ledare? Kontakta Mikaela. Som ledare får du:

- Utbildning inom ledarskap och gymnastik
- Ledartröja
- Roliga sammankomster 3 ggr/termin
- Arvode
- Förtur för ditt barn vid eventuell kö

Att vara ledare är ett **förtroendeuppdrag** 😊

Vi hämtar in polisregisterutdrag från alla våra ledare.

Tycker du det är kul att arrangera uppvisningar och tävlingar? Då kanske du vill vara med i vår arrangemangskommitté?

Kontakta Mikaela om du är intresserad!

Sociala medier

RF-SISU

Per Svensson



Gävleborg



TACK FÖR DIN TID OCH
ENGAGEMANG



Söderhamns
Gymnastikförening