

# Välkomna på föräldramöte

22 augusti 2022

Kl. 18:00



**Söderhamns  
Gymnastikförening**

# Agenda

## Söderhamns Gymnastikförening

- Värdegrund och vision
- Verksamheten

## Föräldrauppdraget

- Avgift och uppgift

## Träning

- Gymnast
- Ledare



# Söderhamns Gymnastikförening



Det är hit man  
kommer hem

# Föreningsidé

I Söderhamns Gymnastikförening inriktar vi oss på att utveckla individen positivt, såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt. Barn, ungdomar och motionärer som är aktiva i föreningen ska ges möjlighet att utvecklas inom gymnastiken i sin egen takt och utifrån sina egna ambitioner.

Söderhamns Gymnastikförening ska ge barn, ungdomar och motionärer möjlighet till att utöva gymnastik som lek, träning, tävling, motion och uppvisning. Genom att ge våra medlemmar möjlighet att träna gymnastik vill vi medverka till en aktiv och meningsfull fritid. Barn, ungdomar och motionärer av båda könen skall på lika villkor kunna delta i föreningens verksamhet.

Genom god organisation, klara regler och utbildade tränare ska föreningen medverka till att verksamheten får bredd, men även att de gymnaster som har vilja och potential bereds möjlighet för en högre satsning.





# Vision

Söderhamnsgympan är dit du kommer hem.  
Alla är välkomna precis som de är.

Söderhamnsgympan vill vara världens bästa  
gymnastikförening!  
Tillsammans gör vi det möjligt!



Inkluderande

Gemenskap

Värdefull



Söderhamns  
Gymnastikförening

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.



Söderhamns  
Gymnastikförening

# Verksamheten

## Barn- och Familjegymnastik

- 7 st grupper (120 st)
- Åldrar 2-5 år
- Bergvik, flygstaden, Ljusne, Sandarne, Trönö och Vågbro

## Ungdoms- och vuxengymnastik

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

## Minitrupp & Trupp (235 st)

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

## Parkour

- Projekt- Nå ut till nya målgrupper.
- Åldrar 6-20 år
- Lokaler

## Alla kan gympa

- Rörelseglädje för ALLA I Söderhamn.
- Åldrar 6 år och uppåt
- Kommunens lokaler samt flygstaden

## Gruppträning

- 6 -7 st pass
- Åldrar ca 13-100 år
- Spegelsalen på Idrotthallen

# Styrelsen

## **Ordförande**

Jessica Zetterberg

[ordforandesoderhamn@soderhamnsgympan.se](mailto:ordforandesoderhamn@soderhamnsgympan.se)

070-318 19 78

## **Barn-och ungdomsansvarig**

Jan Ekholm

[barnochungdomsansvarig@soderhamnsgympan.se](mailto:barnochungdomsansvarig@soderhamnsgympan.se)

**Vice ordförande** - Margareta Kemi

**Kassör** - Anna Ahlander

**Sekreterare** - Lotta Zetterström

**Personalansvarig** – Erik Onelius

## **Ledamöter**

Kerstin Sandberg

Rose-Marie Koivisto

Monika Nilsson





# Kontakt

Mikaela Halvarsson

mail: [kansli@soderhamnsgympan.se](mailto: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. **TOAPAPPER!**

Självbetjäning med swishbetalning.



# Utvecklingsmodellen



- 1 Utgå från barnrättsperspektivet
- 2 Uppmuntra utövarnas inre drivkraft
- 3 Ta hänsyn till individuell utveckling
- 4 Träna smart och ha tålamod
- 5 Vårda och utveckla ett brett utbud
- 6 Säkerställa välutbildade och kompetenta ledare
- 7 Bedrivs i anpassade och utvecklande fysiska miljöer
- 8 Bestå av välmående föreningar
- 9 Arbeta med kvalitetssäkrade strukturer
- 10 Ständigt utvecklas

# 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

Jan Ekholm, [barnochungdomsansvarig@soderhamnsgympan.se](mailto:barnochungdomsansvarig@soderhamnsgympan.se)

### Ordförande

Jessica Zetterberg, [ordforandesoderhamn@soderhamn.se](mailto:ordforandesoderhamn@soderhamn.se), 070-318 19 78

### Tränare

Mikaela Halvarsson, [kansli@soderhamnsgympan.se](mailto: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 hanterar utifrån en handlingsplan (beslutad av styrelsen).
- Större incidenter som till exempel slagsmål mellan barn/ungdomar och grov olämpligordväxling 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

# Föräldrauppdraget

Föräldrar är barns förebilder. Föräldrarnas roll är också att finnas som stöd för ett barn som utövar idrott.

- **Föräldraveckor** - Vid träning vill vi att hallen är föräldrafri, vid särskilda tillfällen bjuds ni in för att titta och kanske t.o.m. delta på träning.
- Gymnastik är en krävande sport. Mat före och efter träningen – Kostföreläsning 28 september kl. 18
- **Ledaren** - För att ett gott klimat ska råda i föreningen är det viktigt att du som förälder och vi som förening är överens. Ledarna kommer att ha yttersta ansvaret när det gäller säkerheten i hallen. Alla utvecklas olika och av den anledningen kommer inte alla gymnaster kunna genomföra samma övningar hela tiden. Om något är oklart eller om du har frågor vill vi att du kontaktar närmaste ledare i första hand och styrelsemedlem i andra så vi kan diskutera kring det du funderar över.
- Vid tävlingar och uppvisningar samt vid försäljningar och andra aktiviteter som arrangeras av föreningen förväntar vi oss föräldrars hjälp så att vi kan genomföra dessa. Ni föräldrar kommer att delas in i grupper och få ansvar över en viss uppgift, kan du inte delta är det upp till dig att se till att någon tar din plats.
- Det är viktigt att alla föräldrar håller sig uppdaterade gällande träningstider och aktuell information. Se till att du är med i våra Facebookgrupper, kontakta närmsta ledare för att få veta mer.



# 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 föräldauppdrag
- 1 Storstäd och 1 föräldrastäd/termin
- Redskapsflytt/funktionär vid arrangemang

# Städ- och föräldradagar höstterminen 2022

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!

<b>Aktivitet</b>	<b>Vecka</b>	<b>Dag</b>	<b>Datum</b>	<b>Trupp</b>
<u>Storstäd</u>	v.33	Söndag	21-aug	Sirius/Vega/Adara
Föräldra-och städträning	v.34	Söndag	28-aug	Vela
Föräldra-och städträning	v.35	Torsdag	01-sep	Bellatrix
Föräldra-och städträning	v.36	Onsdag	07-sep	Adara
Föräldra-och städträning	v.37	Tisdag	13-sep	Capella
<u>Storstäd</u>	v.38	Lördag	24-sep	Indi/Astra/Nova/Pollux
Föräldra-och städträning	v.39	Torsdag	29-sep	Crux
Föräldra-och städträning	v.40	Söndag	09-okt	Astra/Nova
Föräldra-och städträning	v.41	Söndag	16-okt	Virgo
<u>Storstäd</u>	v.42	Lördag	22-sep	Vela/Bellatrix/Atria
Föräldra-och städträning	v.43	Onsdag	26-okt	Sirius
	v.44	Lov		
Föräldra-och städträning	v.45	Måndag	07-nov	Indi
Föräldra-och städträning	v.46	Tisdag	15-nov	Atria
<u>Storstäd</u>	v.47	Lördag	26-nov	Capella/Virgo/Crux
Föräldra-och städträning	v.48	Torsdag	01-dec	Vega
Föräldra-och städträning	v.49	Tisdag	06-dec	Pollux

# Uppgift förälder i tävlingsgrupp

Föräldraansvarig i tävlingsgrupperna – vi behöver lite hjälp av en eller flera föräldrarepresentanter till våra tävlingsgrupper

- Samordna gruppen inför tävling
- Fördela arbetsuppgifter inför arrangemang

# Träning

- Alla gymnaster och ledare är försäkrade av föreningen
- Byta grupp – maila kansli
- Föreningskläder
  - 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)
  - 2 ggr/termin kan du beställa kläder på Team Sportia
    - 23 september
    - 21 oktober

# 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.
- 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 gymnastikskor 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 träninge ledaren rätt att be gymnaster som inte betar sig på ett lämpligt och hänsynsfullt sätt att lämna golvet.

# 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 vic till styrelsen innan beslut. Vi uppmuntrar till engagemang, var inte rädd för att höra av dig!



# 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
- Ledarträna
- Roliga sammankomster 3 ggr/termin
- Arvode
- Förtur för ditt barn vid eventuell kö

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!



# Verksamheten – Terminsplan

Augusti		November	
21	Storstäd Sirius/Vega/Adara	19-20	Tävling i Gävle
22	Föräldramöte trupp	26	Storstäd Capella/Virgo/Crux
23	Terminsstart -barngrupperna annat	December	
September		3	Juluppvisning
24	Storstäd Indi/Astra/Nova Pollux	10-11	Tävling Hudiksvall
28	Kostföreläsning kl. 18 Inga träningar	12/12 -	Jullov – hyra hallen för barnkalas eller nyårskalas!
Oktober		Januari	
5	Johan Fallby kl. 18-20		Avanmäla dig till vt 2023
18	Ledarmöte – inga träningar		
22	Storstäd Vela/Bellatrix/Atria	v. 3	Terminsstart
22	Prova på Alla kan gympa		
31/10- 6/11	Höstlov – prova på		

TACK FÖR DIN TID OCH  
ENGAGEMANG



**Söderhamns  
Gymnastikförening**