

Träningspolicy för Torsby gymnastikförening



Torsby gymnastikförening ska vara en trygg, välkomnande och inkluderande plats där alla medlemmar, ledare och föräldrar känner sig respekterade och lika mycket värda. Vi tolererar inga former av kränkande behandling, trakasserier, diskriminering eller olämpligt språk och beteende.

Vi följer barnkonventionen, RF:s riktlinjer för barn- och ungdomsverksamhet samt Svenska Gymnastikförbundets värdegrund.

Innan träning: Mat, sömn och skola går i första hand.

Hår: Allt hår på huvudet ska vara uppsatt för att inte fastna och riskera skador.

Träningskläder: Mjuka, rörliga träningskläder. Barfota eller halvskor, inga strumpor på grund av halkrisken.

Smycken och tuggummi: inga hängande smycken, ringar, klockor eller tuggummi är tillåtet under träningen.

Mobilen: ej tillåten under träning (vid undantagsfall prata med din tränare). Fotografering eller filmning är ej tillåtet.

Vatten och mat: ta med vattenflaska med vatten i. Ej tillåtet att ta med godis eller dricka.

Frukt/mellanmål tas endast med på träningar längre än 2 timmar, och äts då vid längre pauser där tränare planerat detta.

Bra kompis: hjälp och stötta varandra. Säg hej och hejdå till varandra. Inga reaktioner vid gruppindelningar. Inget viskande.

Instruktioner och säkerhet: lyssna och följ tränarens instruktioner, be om hjälp om du inte förstår och meddela om du behöver lämna hallen för exempelvis toabesök. Tala om för tränaren om du har ont någonstans.

Utrustning: var rädd om redskapen och plocka undan efter dig. RG-mattorna rullas ut och in först, innan man plockar med sina egna saker. Tränare och gymnaster hjälps åt att plocka in och ut redskap som används.

Läktaren: tänk på ljudnivån och visa hänsyn till de som tränar.

Som förälder hjälper man till med att vid behov påminna sitt barn om föreningens träningspolicy.

Man stöttar alla barn och respekterar ledarnas insatser och beslut.

Vid frågor kontakta RG-representanter från styrelsen:

2026-05-27

Caroline Lundell; c.lundell@outlook.com

Erika Haraldsson; erikaharaldsson@outlook.com