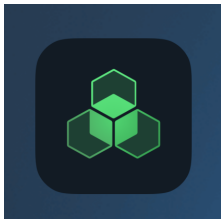




HÖSTTERMINEN 2026

Välkomna till en ny spännande termin

SPORTADMIN - DIN MEDLEMSAPP



Vår förening använder appen [SportAdmin](#). I appen kan du se träningstillfällen, ta emot information från ledarna, svara på kallelser och meddela om ditt barn kommer att delta eller inte vid varje träning. Kom ihåg att markera i god tid om du är tillgänglig eller inte tillgänglig inför varje träningstillfälle.

Vid uteblivet svar tolkas det som att du eller ditt barn inte kommer att delta i aktiviteten, träningen eller tävlingen.

Vid längre tids frånvaro på grund av skada eller sjukdom är det viktigt att du meddelar huvudledaren.

PROVA PÅ

Som medlem har man rätt att **prova på två veckor** räknat från terminens startdatum. Om man väljer att inte fortsätta efter dessa tillfällen och meddelar inom detta tidsspann, återbetalas träningsavgiften.

Om ditt barn bestämmer sig för att sluta i föreningen ska du alltid meddela detta via e-post till engelholmsgymnasterna@live.se — inte enbart till gruppens huvudledare.

FRITIDSKORTET

Vi tycker att Fritidskortet är ett fantastiskt initiativ som gör det enklare för fler barn och ungdomar att delta i fritidsaktiviteter.

Om ni har ett beviljat fritidskort kan ni använda ert saldo genom att gå in på den aviserade fakturan i SportAdmin och välja att nyttja Fritidskortet som betalning.

[Här kan ni läsa exakt hur man gör för att ta del av ert saldo](#)

HEMSIDAN

På vår hemsida finns mycket information om föreningen, våra grupper, kontaktuppgifter med mera. Letar du efter information? Ta gärna en titt på hemsidan först – kanske hittar du svaret där innan du kontaktar oss.

[Här hittar du till vår hemsida](#)

GDPR

Vi följer de regler som gäller, och följer även Gymnastikförbundets och Riksidrottsförbundets (RF-SISU) riktlinjer och rekommendationer.

FÖRÄLDRAMÖTE

Vi uppmuntrar alla föräldrar att delta på sitt föräldramöte. En separat kallelse skickas ut av respektive grupps huvudledare.

Alla tävlingsgrupper har föräldramöte, medan träningsgrupper kallas vid behov eller önskemål.

Föräldramötet är ett bra tillfälle att ställa frågor, få information samt lära känna ledarna och de andra föräldrarna i gruppen.

KLUBBUTRYMME & KANSLI

Du hittar vårt kansli i stora A- och B-hallen, uppför läktaren (se karta).

Här kan du exempelvis:

- Träffa vår kanslist under öppettiderna
- Köpa eller sälja kläder
- Köpa enklare mellanmål
- Göra läxor, jobba eller umgås före och efter träning

Under öppettiderna är du varmt välkommen att besöka vårt kansli.

Utanför dessa tider når du oss enklast via e-post:

engelholmsgymnasterna@live.se

För aktuella öppettider, se vår [Se hemsidan](#)

Följ oss gärna på [Instagram](#) och [Facebook](#) för information och uppdatering vad som händer i vår förening.

ARRANGEMANG

Denna termin anordnar föreningen följande evenemang:

- **Söderfemman: 9–11 Oktober**
- **Föreningstävling: 29- 30 November**

Se bifogad fil för information om vad som gäller för respektive grupp.

FÖRÄLDRAINSATSER - ENGAGEMANG

Att arrangera tävlingar är en viktig del av vår förenings verksamhet – både för gemenskapen och ekonomin.

Genom att hjälpas åt kan vi hålla avgifterna nere, investera i bra redskap och ge våra gymnaster trygga och utbildade ledare.

Inför höstterminen 2026 har vi flera spännande tävlingar planerade, och för att kunna genomföra dem behöver vi din hjälp som förälder. Att bidra vid våra arrangemang är en del av medlemskapet – ett gemensamt ansvar som vi alla delar för att föreningen ska fungera och utvecklas.

Om du eller ditt barn har fyllt 18 år är det inget krav att föräldrar deltar, men självklart blir vi glada och tacksamma om ni ändå vill vara med och stötta.

Utöver arrangemangen deltar alla aktiva medlemmar i vår årliga försäljning av Bingolotter och Julkalendrar inför uppesittarkvällen.

Mer information om uthämtning av lottpaketen kommer under hösten.

Om du önskar att inte delta vid arrangemanget kan du istället välja att betala en förhöjd träningsavgift på 1 000 kr vid terminsstart.

För dig som inte vill delta i Bingolottoförsäljningen finns möjlighet att köpa sig fri från detta åtagande för 500 kr vid höstterminens start.

♥ Tillsammans skapar vi Engelholmsgymnasterna – en förening full av rörelseglädje, gemenskap och engagemang!

TÄVLING - KOSTNADER

Svara alltid på den kallelse som huvudledaren skickar ut inför tävling.

När du anmäler dig förbinder du dig samtidigt till de kostnader som deltagandet innebär. Om du inte kan delta på grund av sjukdom eller annan anledning, hänvisar vi till din hemförsäkring.

För att bekräfta anmälan betalar du fakturan för tävlingen senast på förfallodagen, vanligtvis några veckor före tävlingsstart.

- På regionnivå betalas startavgiften för tävlingen vilket är 150 kronor.
- På riksnivå betalas startavgift samt faktiska kostnader såsom kost, logi, transport med mera

Kom ihåg att varje tävling kräver mycket planering och förberedelser från ledarna. Varje gymnast är lika viktig och bidrar till gruppens trygghet, sammanhållning och gemenskap



TÄVLINGSDRÄKT - NY RUTIN

Samtliga medlemmar i föreningen har nu möjlighet att låna tävlingsdräkt av föreningen.

För gymnaster i Rikstruppen, Ungdomstruppen och Engelholm Elit finns alternativen att köpa eller hyra sin tävlingsdräkt. Hyra erbjuds till en kostnad av 50 kronor per tävlingstillfälle.

Den gemensamma heldräkten introduceras i samband med att gymnasten börjar tävla på riksnivå, från och med det år man fyller 13 år. Väljer man att köpa sin dräkt görs detta i samband med övergången till tävling på riksnivå.

Gymnaster som tidigare köpt tävlingsdräkt från 10 års ålder kommer att erbjudas möjlighet att sälja tillbaka sin nuvarande dräkt till föreningen det år de går över till heldräkt. Detta ger möjlighet till rabatt vid köp av den nya heldräkten.

Genom denna rutin skapar vi en enhetlig och professionell tävlingsprofil, samtidigt som vi värnar om hållbarhet, gemenskap och tillgänglighet inom föreningen.

FÖRENINGSKOLLEKTION

På vårt kansli hittar du ett stort utbud av träningskläder och tillbehör – både nya och begagnade:

- Provkollektion av Föreningskläder
- Träningskläder
- Dräkter
- Väskor
- Vattenflaskor
- Tävlingstights

Vi har även en [webshop](#) där du kan beställa föreningskläder när som helst under terminen. Det går också att beställa lagtröjor – kontakta info@jovo.se för mer information.

Vi samarbetar dessutom med Prima Salto, där du som medlem får rabatt på dräkter och gymnastikkläder. Läs mer om detta samarbete på vår hemsida.

Du kan köpa begagnade kläder antingen uppe på kansliet eller via vår Facebookgrupp [GKE fyndtorg](#)

Har du tränings- eller tävlingskläder som du inte längre använder? Då får du gärna hänga upp dem till försäljning i vårt klubbutrymme.

Märk varje plagg tydligt med:

- Nummer för betalning
- Pris
- Ta med en galge för upphängning.

På så sätt hjälper vi varandra att återanvända, spara pengar och bidra till en mer hållbar förening!

LAGKASSOR

Vi uppmuntrar alla grupper att ha en lagkassa som kan användas till exempelvis avslutningar, aktiviteter utanför träningshallen, lagtröjor eller andra gemensamma insatser som stärker sammanhållningen.

Det är dock viktigt att det är föräldrarna som ansvarar för lagkassan – ansvaret ska inte ligga på huvudledare.

Alla pengar i lagkassan förvaras på föreningens konto, och insättningar samt uttag sker via gruppens kassör som ni kan nå via kassorgke@gmail.com Du kan läsa mer om vår policy för lagkassor [Här](#)

VILL DU BLI LEDARE?

Från och med det år du fyller 12 år har du möjlighet att bli ledare i vår förening.

Det är en fantastisk möjlighet att få värdefull erfarenhet, utveckla ditt ledarskap och vara med och forma framtiden för våra gymnaster – samtidigt som du bidrar till föreningslivet.

Vi söker också hjälpföräldrar till de flesta barn- och träningsgrupper. Sätt

på dig träningskläderna och häng med in i hallen! Som hjälpförälder blir du en del av vårt härliga ledarteam, där du får ha roligt tillsammans med barn, ungdomar och ledarkollegor.

Vi välkomnar nya ledare med eller utan tidigare erfarenhet. Är du nyfiken på att engagera dig? Tveka inte att kontakta oss på engelholmsgymnasterna@live.se – vi hittar alltid en uppgift som passar just dig!

Vi är stolta över att kunna erbjuda kostnadsfria utbildningar till alla våra ledare samt arvode från och med det år du fyller 15 år.

VILL DU VARA ENGAGERAD I VÅR TÄVLINGSKOMMITTÉ?

Vi har lediga platser i vår tävlingskommitté och söker dig som vill engagera dig lite extra i ditt barns förening.

I kommittén samarbetar ideella föräldrar, styrelsemedlemmar och ledare för att planera och genomföra våra arrangemang och tävlingar – två gånger per termin.

Det här är ett roligt och meningsfullt uppdrag där du får vara med bakom kulisserna och bidra till att skapa inspirerande tävlingsupplevelser för våra gymnaster. Är du intresserad eller vill veta mer? Hör gärna av dig till engelholmsgymnasterna@live.se

OLYCKOR & SKADOR

När det som inte får hända ändå inträffar, ska händelsen anmälas till ert försäkringsbolag.

På vår hemsida finns all information om hur du går tillväga, och du kan enkelt anmäla skadan direkt till [Svedea](#) med hjälp av BankID om en olycka skulle ske.

Vi ser gärna att skadade gymnaster fortsätter att komma på träning för att ta del av den sociala gemenskapen och delta i det som är möjligt utifrån skadan. Det är dock viktigt att du, tillsammans med huvudledare, gör upp en rehabplan för vad som kan genomföras under träningstillfällena.

Att komma till träningen utan plan och aktivitet kan störa fokus för de andra gymnasterna, så en tydlig plan hjälper både dig och gruppen att få ut det bästa av träningstiden. Tillsammans skapar vi en trygg och omtänksam miljö – även när någon tillfälligt står vid sidan av.

LINGVALLEN

Det är många barn som tränar på Lingvallen, och vi delar denna fantastiska anläggning med flera andra föreningar.

Eftersom det finns begränsat med parkeringsplatser, önskar vi att ni – om möjligt – samåker, cyklar eller promenerar till träningen.

Av säkerhetsskäl har varje grupp egna in- och utgångar för att logistiken ska fungera smidigt. Ni får information om vad som gäller för just er grupp, men det går även att läsa mer på vår hemsida under respektive grups sida.

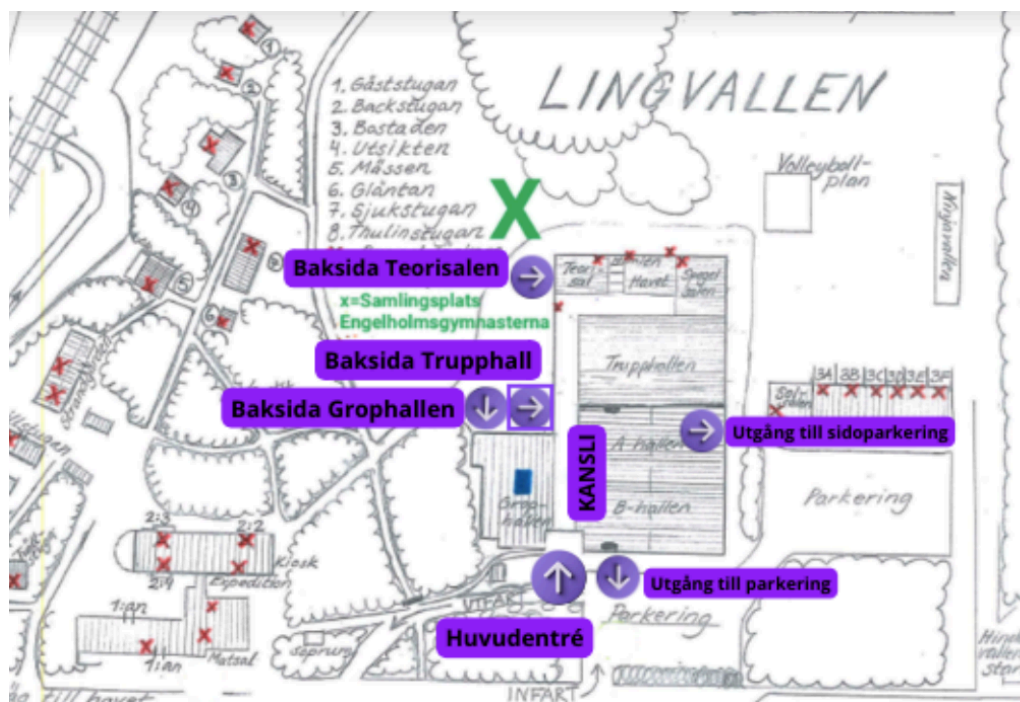
Det är viktigt att alla följer anvisade in- och utgångar för att skapa en trygg och säker träningsmiljö för våra barn och ungdomar. Nedan hittar ni en översiktskarta över alla våra in- och utgångar samt var kansliet finns.

Hjälp gärna till genom att:

- Använda rätt in- och utgång
- Släppa av barnen så nära rätt entré som möjligt
- Stanna inte vid utfarten för avsläpp – det skapar lätt stopp i trafiken och ökar risken för olyckor.

⚠ Observera: Det är förbjudet att ta in elkickar på Lingvallen, på grund av brandrisk. Ta med ett lås och lås fast dem utanför.

Tack för att ni visar hänsyn och hjälper oss skapa en säker och trivsamt miljö för alla våra gymnaster!



ÄR DU VÅR NYA SPONSOR?

Har du ett företag, eller arbetar du på ett företag som vill vara med och stötta våra barn och ungdomar?

Vi söker ständigt nya sponsorer som vill bidra till att utveckla vår verksamhet och skapa ännu bättre förutsättningar för våra aktiva. Läs gärna mer i det bifogade sponsorbrevet om hur ert företag kan bli en del av vår förening.

Alla bidrag går oavkortat till våra barn och ungdomar – för glädje, gemenskap och rörelse!

STÖDMEDLEM

Älskar du glädjen i rörelse, gemenskapen och den positiva energin som flödar i vår gymnastikförening?

Vill du vara med och bidra till att skapa fantastiska möjligheter för barn, ungdomar och vuxna att utvecklas fysiskt och socialt även om du själv inte är aktiv på golvet?

Då är du varmt välkommen att bli stödmedlem hos oss. [HÄR](#) registrerar du dig enkelt - Varenda krona räknas.

GRÄSROTEN

Vår förening är en stolt del av Svenska Spels initiativ Gräsroten som varje år delar ut miljoner kronor till ungdomsidrotten i Sverige. Genom att välja GK Engelholmsgymnasterna som din förening får vi ta del av dessa pengar – utan att det kostar dig något extra!

Gör ditt val på svenskaspel.se/grasroten eller hos ditt närmaste Svenska Spel-ombud.

JOYNA

Vår förening är ansluten till lotteriet JOYNA – där både du och föreningen vinner!

När du spelar har du chansen att vinna fina priser, samtidigt som du stöttar våra barn och ungdomar i verksamheten. Hjälp oss gärna att sprida informationen om JOYNA till dina nära och kära.

Ju fler som deltar, desto mer stöd får föreningen! Läs mer på joyna.se eller via [Mer info](#)

NORDIC WELLNESS

Det finns ett mycket förmånligt föreningsmedlemskap med Nordic Wellness. Om man köper Sverige Plus kortet kostar det 2595:- upp till 18 år och 3595:- från 19 år.

Detta erbjudande gäller för alla medlemmar över 11 år (Minimiålder i förälders sällskap) Stödmedlemmar får 20 % på Sverige Plus kortet och Guldkortet 7188:- resp. 5988:- Om ni är intresserade - Kontakta Kansliet för mer info och betalning.



För vår förening och 10 miljoner andra skäl.

VINN VARJE VECKA!

CHANS PÅ 10 MILJONER!

JOYNA

JOYNA är ett digitalt prenumerationslotteri som ger dig chansen att vinna stort, samtidigt som du stöttar vår förening.

- Vinner du 100 000 kronor går även 100 000 kronor till din förening!
- Pris: 160kr/månad, helt utan bindningstid.
- Dragning varje fredag.

Engelholms gymnasterna



Nu är vi laddade för höstterminen 2026

Styrelsen, ledarna och verksamhetsansvariga önskar alla våra gymnaster och familjer en fantastisk termin fylld med glädje, gemenskap och rörelse

