



Lek & Rörelse 2022 VT 2025

Hej alla gymnaster och föräldrar!

Välkommen till en ny termin med Engelholmsgymnasterna, äntligen är det terminsstart och så kul att du valt att fortsätta/börja att gympa med oss!

Träningstider, upplägg och hall:

Vi tränar i A- och B-hallen

Söndagar kl. 16.30-17.30

Gruppen slutar i god tid så att alla hinner lämna golvet innan nästa grupp börjar sin träning. Under denna tid kommer andra ledare in och tar bort en del av de redskap som vi använt oss utav så slipper vi plocka undan.

Ledarna håller i upplägg, samling, uppvärmning, lek och avslutning medan ni föräldrar följer och ansvarar för ert barn på samtliga redskap under hela träningen och ser till att de gör övningar som de är tänkta på ett säkert sätt.

Vi ledare är tacksamma om ni inte låter era barn leka på redskapen innan träningen börjar utan ni väntar på läktaren tills ledarna meddelar att alla är välkomna ner. Vi samlas alltid i en ring på golvet innan vi värmer upp till musik. Redskapsbanorna används först när uppvärmningen är klar.

Ingång: Huvudentré

Utgång: Inifrån hallen ut till parkeringen

Ingång till anläggningen är via huvudentrén från parkeringen på framsidan. Utgång kommer att ske via en annan dörr därför ber vi er att med era skor in i hallen och att ni använder den högra sidans läktare för att lägga era saker. När ni kommer in i hallen passerar ni foajén och några omklädnings-rum håll höger så kommer ni in stora hallen.

Lite att tänka på:

- Gymnaster och föräldrar skall vara ombytt i kläder som är sköna att röra sig i
- Aldrig ha tuggummi eller något annat i munnen vid träning
- Barn med långt hår har håret uppsatt pga av säkerhet vid volter



- Aldrig ha smycken på sig, varken runt halsen eller i öronen
- Ha gymnastiskor (med sula som ej färgar av sig) eller var barfota vid träningarna.
- Aldrig äta något under träningarna, det görs före och efter träning
- Ha en namnad och fylld vattenflaska med sig
- Föranmäl i sportadmin om ert barn kommer eller ej på träningen. Markera Tillgänglig eller Ej tillgänglig under förhandsrapportering under aktuell träning i god tid innan träningens start
- Parkeringen är begränsad, ni som har möjlighet att cykla, gå eller samåka får gärna hjälpa oss med det.

Medföljande syskon

Ni som har större/äldre syskon med er i hallen ber vi att ni informera dem om att det inte är deras träning, med andra ord de får endast vara med om det finns möjlighet och plats för det. Det är alltid de barnen som är inskrivna som har företräde och **syskon måste ta hänsyn till de små.**

Information om ert barn

- **Vänligen se till att alla uppgifter är korrekta i sportadmin, till exempel kontaktuppgifter, information om eventuella allergier m.m.** Meddela också där om det är OK att ditt barn är med på foton el ej.
- Viktigt att ladda ner appen Sportadmin, där kommer träningstillfällen, kallelser, men även annan viktig information. Tips
 - Sätt på notiser

Vårterminen

- Terminstart är vecka 4 datum 26/1
- Terminsavslut är vecka 15 datum 13/4
- Vi har lovuppehåll vecka 6 datum 9/2 och vecka 9 2/3

Kontakt

Huvudledarna för gruppen är: Jeanette Tarring & Jimmy Lindén. Ni når Jeanette på jeanette@bms.nu eller nr 070-52 837 46

Vi ser fram emot en härlig gympatermin med er,
snart ses vi på Lingvallen!

Med vänliga hälsningar
Ledarna i Lek & Rörelse 2022