



*Hej, vad roligt att du eller ditt barn ska träna med oss!
Här nedan kan du läsa lite om sånt som är bra för dig/er att veta.*

MÄLARÖMOVES

Vilka är vi?

Vi är en flersportsförening med tre verksamheter, Mälarö gymnasterna, Mälarö Parkour och Mälarö Dans och tillsammans är vi Mälarö Moves, en sportfamilj med ett gemensamt efternamn.

Vår vision är att skapa en meningsfull fritidssysselsättning och ett livslångt intresse för fysisk aktivitet. Det gör vi genom gemenskap och rörelse och på så vis bygga barnen till trygga, starka och glada vuxna.

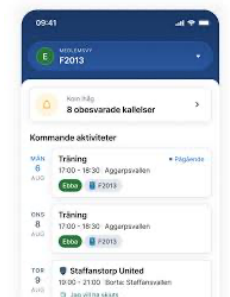
Mer om våra verksamheter kan du läsa på hemsidan, www.malaromoves.se

Sportadmin

Ladda ner appen; Sportadmin

I appen kan du se:

- Aktiviteter med tid och plats
- Meddela om ditt barn kommer genom tillgänglig eller ej tillgänglig i aktiviteten
- Avgifter/fakturor
- Närvarostatistik
- Nyheter från föreningen
- Utskick som har gjorts genom mail
- Kontaktlistor till andra aktiva och tränare



Antal träningar

Höstterminen ska innehålla 11-13 veckors träning mellan vecka 34-50.

Vårterminen ska innehålla 13-15 veckors träning mellan vecka 3-23.

Våra tränare avgör när terminen startar och slutar i detta spann samt hur träningarna ser ut under lov. Håll koll i Sportadminappen på träningstider och veckor.

Alla våra träningar bedrivs i någon av kommunens idrottslokaler

- **Uppgårdsskolans gymnastiksal** - Uppgårdsskolväg, Stenhamra
- **Tappströmsskolans gymnastiksal** - Tappströmssvägen 3, Ekerö
Här finns flera idrottslokaler på samma skola en bollhall och en gymnastiksal.
Gymnastiksalen är den byggnaden som är ner mot vattnet, vid vägen.
- **Träkvistaskolans gymnastiksal** - Gräsåkersvägen 1, Ekerö.
- **Mälaröhallen** - Björkuddsvägen 104, Ekerö

Avgifterna

Medlemsavgift betalar man en gång per år och terminsavgiften betalar du en gång per termin. Inför varje ny termin får du ett mail, något vi kallar avisering, där tackar du ja eller nej, när du väl är i en grupp har du en garanterad plats till nästa termin och avisering skickas automatiskt. Viktigt är att om ni inte önskar fortsätta, att ni tackar nej till platsen så fort som möjligt.

Terminsavgiften är baserad på ett grundpris och ett timpris, beroende på hur mycket ditt barn tränar skiljer sig alltså priserna. Du kan betala genom kort, faktura, avbetalning samt att du kan använda fritidskortet genom oss. På vår hemsida kan du läsa mer om våra priser, återbetalningsvillkor osv.

Föräldrainsludering

Ni föräldrar är en viktig pusselbit för våra tränare och för oss på kansliet. Om det är något tränarna behöver veta om ditt barn så ska du alltid känna att du kan ta kontakt med tränarna om det eller med oss på kansliet. Information som är värdefull kan vara diagnoser, sjukdomar, ändrade livsförhållanden, rädslor eller annat. Om du som förälder behöver vara med och stötta ditt barn på träningen önskar vi att även du är ombytt och aktiv under träningspasset. Detta kommer att skapa en bra träningsmiljö samt ett snabbare sätt att få ditt barn tryggt in i träningsgruppen.

Vill du engagera dig mer kan även du bli ledare, hör av dig till info@malaromoves.se. Tillsammans bygger vi en stark förening.



Parkourledare

Våra grupper byggs upp med såväl parkourtränare som föräldraledare, vår ambition är att ha starka ledarteam med olika kompetenser och ansvar för en trygg och utvecklande miljö.

Som parkourledare hos oss får man stöd, utbildning och tränarkollegor. Vill du engagera dig och bli en del av ledarteamet, varmt välkommen att maila: info@malaromoves.se

Funktionärsuppdrag

Mälarö Parkour arrangerar Mälarö Speedrun 2 gånger/år. Där behöver ni som föräldrar ställa upp som funktionärer. Ni behöver då vara behjälpliga med olika uppdrag så som café, entré och sjukvård. Separata utskick gällande detta kommer närmare arrangemangen.

Utbildning

En stor del av våra kostnader är utbildning, det är något vi värdesätter högt för att ditt barn ska få kvalitativa och säkra träningar. Alla tränare hos oss går utbildningar som är arrangerade av Svenska Gymnastikförbundet.

På våra träningar

- I parkouren kan man välja att träna i inneskor eller barfota vill man så kan man även ha anti-halkstrumpor.
- Ha träningskläder på sig. Linne/t-shirt ska täcka hela överkroppen, det är inte tillåtet att träna i en sporttopp eller magtröja.
- Om man har långt hår ska det vara uppsatt.
- Vi har inga smycken på när vi tränar, nytagna örhängen tejpas inför varje träning, ta med egen tejp.
- Energi är otroligt viktigt, se till att ditt barn har hunnit fått i sig mellanmål/lunch eller middag innan träningen.
- Ha vattenflaska till träningen.
- Ha gärna toabesök avklarade innan träning.

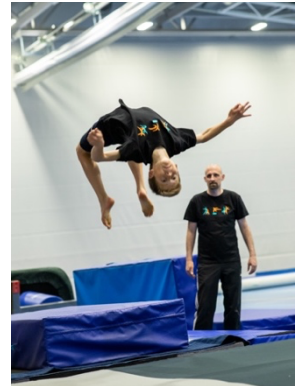


Uppförandekod

Alla vi som är en del av vår förening ska följa Svenska Gymnastikförbundets uppförandekod, det är sex punkter som vi alla ansvarar över:

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.

Om du vill veta och läsa mer kan du göra det på www.malaromoves.se eller på Svenska Gymnastikförbundets hemsida www.gymnastik.se



Belastningsregister

Alla våra tränare och vuxna som befinner sig i hallarna runtomkring dina barn visar vid nyttillträde samt vartannat år upp ett utdrag från polisens belastningsregister för vår verksamhetschef. Detta registreras sedan i vårt system.

Här är både vår kommun och riksidrottsförbundet med och kontrollerar att detta sköts.

Skulle en tränare vägra att visa upp detta blir hen fråntagen sitt uppdrag som tränare hos oss.

Visselblåsning

Om du eller ditt barn upplever att vi brister i att skapa en miljö fri från mobbing, trakasserier, hot, våld och övergrepp. Vi ska skapa en frizon där alla känner sig välkomna och delaktiga samt att man ska kunna delta och utvecklas efter sina egna förutsättningar. Upplever eller upptäcker du något är det viktigt att det rapporteras in. Madeleine Boström Skogh är barn och ungdomsansvarig, henne kan ni alltid anmäla händelser till madde@malaromoves.se

Man kan också vända sig till Gymnastikförbundets gymnastikombudsman:

gymnastikombudsman@gymnastik.se

*Tack för att du och ditt barn är med i Mälarö Parkour och en del av vår förening
Mälarö Moves!*