GYMNASTPOLICY

För att träningen ska fungera så bra som möjligt har föreningens styrelse och ledare tagit fram denna gymnastpolicy.

För att skapa en utvecklande och trivsam träningsmiljö ska du som gymnast:

Inte träna om du är skadad eller sjuk.
Tänka på att äta och dricka före och efter träningen samt ta med dig en vattenflaska.
Komma i tid till träningen.
Låta mobiltelefonen vara avstängd under hela träningen.
Vara ombytt till träningskläder och långt hår ska vara uppsatt.
Träna barfota eller i avsedda truppgymnastikskor.
Lyssna uppmärksamt på ledarnas genomgångar och instruktioner.
Hjälpa till att plocka fram och tillbaka utrustning.
Berömma dina träningskompisar och aldrig säga att någon gör fel. Det är ledarnas ansvar.

När du är med på en tävling ska du som gymnast:

Vara en lika god vinnare som förlorare.
Ta hänsyn och ha ett trevligt sätt mot lagkamrater och motståndare.
Stötta och uppmuntra dina lagkamrater. Vi vinner som ETT lag och vi förlorar som ETT lag.

Huvudledaren har ansvaret i hallen under träning. För att alla ska ges möjlighet till bra träning och för att det inte ska inträffa olyckor eller skador har ledaren rätt att be gymnaster som inte beter sig lämpligt och hänsynsfullt att lämna golvet.

Att glädjas åt varandras framgångar och stötta varandra i motgångar är viktigt för oss i Öjersjö GF!