



Enebybergsgymnasterna november 2025

.....

Förväntningar på föräldrar



Bakgrund

Med Enebybergsgymnasternas motto "Engagemang & Glädje" förenar vi gymnastik och framgång med social samvaro och gemenskap. För oss är träning och tävling lika viktigt och vi strävar alltid efter att alla ska hitta en plats hos oss. Enebybergsgymnasterna mål är att bedriva gymnastik som främjar barnets utveckling såväl fysiskt och psykiskt, som socialt och kulturellt.

Enebybergsgymnasterna är uppbyggd och driven av medlemmarnas engagemang. Det finns många fantastiska sätt att engagera sig, och ju fler som deltar desto bättre blir det!

Med gymnaster, föräldrar, ungdomar och vuxna får vi en blandning av perspektiv, kunskap och utbyte av idéer.

.....

Enebybergsgymnasterna
Förväntningar på föräldrar

Svenska Gymnastikförbundets uppförandekod

Som medlem i Svenska gymnastikförbundet ska vi bland annat följa den grundläggande Uppförandekod.



- Jag är en god förebild
- Jag respekterar allas lika värde
- Jag respekterar allas personliga integritet.
- Jag värnar individens hälsa, säkerhet och välmående i samband med gymnastikverksamhet.
- Jag bidrar till att alla kan känna glädje och gemenskap.
- Jag underlättar individens utveckling med utgångspunkt i den enskilda individens utvecklingsnivå, förutsättningar och ambitionsnivå



Enebybergsgymnasterna förväntar sig att alla som är engagerade i föreningen följer uppförandekoden.

Förväntningar på föräldrar inom Enebybergsgymnasterna

Alla som deltar inom ramen för Enebybergsgymnasterna och dess verksamhet, oavsett funktion eller roll (gymnast, förälder, ledare, anställd etc), förväntas följa de [stadgar, regler och policies](#) som föreningen har beslutat om.

Med det här dokumentet vill vi förtydliga vilka förväntningar vi har på föräldrar, med syfte att värna om en atmosfär av trygghet, glädje och gemenskap för alla i föreningen.

.....

Förväntningar på alla föräldrar - träning och tävling

Förväntningarna gäller alla föräldrar i föreningen men är naturligtvis anpassade efter ålder.



- Svara på alla kallelser/ e-mail från ledarna/leaderteam i god tid innan aktiviteten.
- Se till att barnet kommer till träning och tävling i tid, och hämta dem i tid för att säkerställa trygghet.
- Se till att barnet har ätit och sovit ordentligt samt äter och dricker i lagom tid före träning och tävling.
- Hjälp ditt barn att den är lämpligt klädd för en träning/tävling, utan smycken och med håret uppsatt.
- Hjälp ditt barn att ta med sig en vattenflaska och eventuellt mellanmål till träningen.
- Berätta för ledare om eventuella skadekänningar, sjukdomar eller dylikt.
- Har kunskap om och förmedlar att trupp gymnastik är en lagsport – en för alla och alla för en.
- Respekterar att det är ledarna som sköter och har ansvar för uttagning och laguppställning till tävlingar.
- Respekterar att under tävling sker instruktioner enbart mellan ledare och gymnaster.
- Är en förebild som använder ett vårdat språk, hanterar resultat och domarbeslut på ett sportsligt sätt samt stöttar gymnasterna och ledarna i såväl med- som motgång.
- Hjälp och stöd ditt barn, gruppen och ledarna i med- och motgång.
- Hjälp ditt barn att planera sin tid så att skola/arbete, socialt liv och andra åtagande hinns med.
- Deltar i föräldramöten för att åstadkomma en ömsesidig kommunikation med gymnasternas ledare och för att ta del av viktig information gällande barnets aktuella grupp.
- Tar upp synpunkter och kritik enskilt med en vuxen ledare i gruppen och inte direkt med ledare under 18 år. Finns ingen vuxen ledare på plats vänder man sig till kansliet eller kontaktar lagledare. Föräldrars åsikter och kunnande är viktiga, men bör för allas trivsel förmedlas på ett trevligt och konstruktivt sätt.

Specifika förväntningar på föräldrar som har barn i familje, knatte, BAS6 - BAS7 grupperna

Den här verksamheten bygger på att vi har föräldraledare - utan föräldraledare blir det ingen gymnastik, samtidigt som det är ett roligt sätt att vara nära barnens utveckling.

Som förälder i Bas6 - Bas7 grupperna förväntas du som förälder:

- Hjälpa till vid träningar om gruppens ledare har behov av det.
- Vara stödperson vid barns träningar, t.ex. hålla koll på säkerheten eller hjälpa till med redskap.
- Hoppa in vid ledarbortfall och hjälpa som en vuxen i gruppen så att vi inte behöver ställa in träning.

Förväntningar på föräldrar som har barn i BAS8 - UJS grupperna

Fokuserar på att uppmuntra och delta aktiv i ditt barns aktivitet

- Fotografera eller filma vid uppvisningar och tävlingar – ett minne för livet och en hjälp för föreningen att sprida och dela vår verksamhet via hemsida och sociala medier.
- Funktionär vid Enebybergsgymnasternas event t.ex. KM, Våruppvisning.
- Hjälpa till med städning av Enebybergsgymnasternas förråd i Mörbyhallen, Mörbyskolan och Danderyds Gymnasium samt enklare reparation av redskap som Enebybergsgymnasternas äger.
- Delta i olika arbetsgrupper - permanenta eller tillfälliga.

Ge ditt barn bra förutsättningar

- Ge positiv feedback och visa ett genuint intresse för barnets idrottande, utan att sätta press på prestation eller vinst.
- Hjälpa ditt barn att planera sin tid så att skola/arbete, socialt liv och andra åtagande hinns med.
- Hjälpa och stöd ditt barn med att bygga kompetens i träningslära, återhämtning och nutrition samt att applicera den kunskapen i praktiken.
- Hjälpa och stöd ditt barn med att uppnå sitt individuella träningsprogram.

Engagera dig i ditt barns grupp

- Hjälpa till som lagledare för att stödja ledarteamet i administrativa uppgifter.
- Skapa trivsel: engagera dig som lagföräldrar och ordna fika, lagaktivitet eller temakvällar för gymnaster, ledare och föräldrar.