

Välkommen till våra hallar!

Vad roligt att ni vill vara en del av vår förening. Nedan följer lite information som hjälper oss alla att trivas bättre på träningen.

Allmän information gymnast:

- Vi börjar varje pass med samling och upprop.
Detta för att ledare och barn ska få lära sig deltagarnas namn samt att ta upp närvaro. Det är en viktig del för att samla gruppen och skapa trygghet. Speciellt i de lägre åldrarna.
- Vi avslutar och lämnar träningsytan enligt allmän praxis, 5 minuter innan bokad tid är slut så att efterföljande grupp kan starta i tid.
Vi respekterar andras tid på ytan och håller oss stilla i kanten om det inte är vår träningstid.
- Vi tränar barfota, med uppsatt hår och i tajta träningskläder så som tights/shorts och t-tröja.
Tänk på att ha en tröja som går att stoppa ned alt. som sitter tight så att den inte kanar ner framför ansiktet när barnen övar handstående, hjular osv.
- Vi tränar utan smycken (det finns risk finns att vi ledare fastnar i dem vid passning alt. att barnen själva fastnar med dem vid lek eller övningar)
- Ta med vattenflaska, helst påfylld då det brukar vara svårt att fylla på i handfatet på toaletterna.
- Ät gärna något mellanmål innan träningen så ni har ork hela passet. Vi går inte ifrån och äter under själva träningspasset.

Allmänna ordningsregler:

- Det är filmnings-/fotoförbud under träningarna. Detta för att andra barn än era egna inte ska bli filmade eller fotograferade mot sin vilja i samma bild/film. (det kan tex finnas barn med skyddad identitet som absolut inte får hamna på bild).
- Stör ej pågående träning när ni kommer till hallen.
Gå långs med ytterkanten av träningsytan för att ta er till ledig sitt/ståplats för att vänta in ert pass.
- Lek EJ på redskapen medan du väntar, man sitter/står stilla och väntar på sitt pass.
- Räcken/stänger/barrar får INTE användas vid annan tid än ledarledd träning.
- Håll ordning i entrén!
Det är en utrymningsväg och får därför inte blockeras av tex skor, väskor annat.
Skor ska i första hand ställas i skoställen. Jackor mm kan hängas i entrén eller i omklädningsrummen.
- Hjälp oss att hålla ordning i våra hallar för allas trevnad!
Se till att få med alla kläder hem. Se extra över hårsnoddar, strumpor och vattenflaskor som har en tendens att bli kvar på träningsytan. Släng även allt ert skräp, tex plåster, fruktskal mm.
Ställ tillbaka eventuellt lånad utrustning.
Spiller man eller smutsar ner med skor eller på annat sätt smutsar ner så får man torka upp efter sig.
- Nötter får inte tas med till hallen då vi har gymnaster med luftburen nötallergi.

Tack!