

Policy för gymnaster

Vår träningsfilosofi

Vår idé är att alla ska vara välkomna att utöva gymnastik. GK Antilopen är ingen elitsatsande förening och har därmed inte heller någon tävlingsgrupp. Föreningen kretsar kring att alla som gillar gymnastik ska få möjligheten att träna och utvecklas på sin egen nivå i en stimulerande och härlig gemenskap.

Träningarna

En termin består av 13 träningstillfällen och vi har uppehåll under skolloven. Vi respekterar varandra och att komma i tid till träningen ser vi som en självklarhet, kommer man försent så får man vänta utanför tills man blir insläppt. På träningarna lyssnar vi på varandra och hjälps åt. Träningarna är till för de gymnaster som går i gruppen, för att gymnasterna ska få ut så mycket som möjligt av sin träning så får inte kompisar testa på utan hänvisas till de prova på tillfällen som vi har. Föräldrar får vara med och titta på första och sista träningen för terminen övrig tid vistas föräldrar utanför.

Kläder

När vi tränar gymnastik så har vi på oss kläder som är lätta att röra sig i. Har håret uppsatt i tofs så att det inte är i vägen. Vi rekommenderar inte att ha skor på sig då man både blir klumpigare samt att en sko gör betydligt mer ont för oss ledare att få på sig än en fot som är barfota.

Redskapsförråd

De redskapsförråd som vi har tillgång till är inga lekplatser trots att det finns många roliga saker. Det finns en stor skaderisk i att klättra på redskap som inte används i tränings sammanhang. Därför får varken gymnaster eller andra vara i redskapsförråden.

Medlems och terminsavgift

Medlemsavgiften är 100 kronor per år och för aktiva så betalas den 50 kronor per termin. Utöver den så betalas terminsavgift vars kostnad beror på hur vilken nivå man tränar på samt hur lång träning man har. Lång träning man har. Medlems- och terminsavgift skickas ut via mejl i samband med terminsstart. Vid uppehåll på en termin ska betala medlemsavgiften på 50 kr för den berörda terminen.

Hur kan jag som förälder engagera mig

Vi uppskattar allt engagemang som vi får från er föräldrar. Fundera på vad du vill bidra med. Som förälder kan du vara tränare eller hjälptränare för en grupp, som ger dig en chans att tillsammans med ditt barn få utvecklas. Baka en kaka till juluppvisningen eller sälja fika. Kanske är du duktig på att fota och kan tänka dig att ta lite kort på uppvisningar eller träningar. All hjälp uppskattas och känner du att du vill hjälpa oss så skicka ett mail till gk.antilopen@gmail.com

Nästa termin

När man har gått en termin hos oss så behåller man automatiskt sin plats i gruppen väljer man att sluta så är det viktigt att man meddelar oss detta snarast så att vi har möjlighet att erbjuda någon annan deltagare plats i gruppen. Meddelar man att man väljer att sluta mindre än 2 veckor innan terminsstart så kan vi ta betalt för terminen. I de flesta fall så fortsätter man på samma tid och dag. I vissa fall tvingas vi byta träningstid på grund av olika omständigheter.

När får man börja

Vi har grupper från 4 års ålder upp till vuxna. Vår ambition är att det skall finnas grupper som passar alla deltagare, både nybörjare och de som har tränat gymnastik ett tag.

Ledare

Våra ledare i Antilopen delar föreningens filosofi om att vi tränar för att vi tycker att det är roligt. Via Gymnastikförbundet utbildas ledarna för de grupper de har hand om. Alla våra ledare ställer upp ideellt för att de tycker att det är roligt att se gymnasterna utvecklas.

Gruppindelning

Grupperna är indelade efter både kunskapsnivå och ålder vilket gör att det inte alltid går att ha två syskon i samma grupp. Det är upp till ledaren för gruppen att bestämma om någon gymnast är redo att byta grupp. Ledaren kommer i så fall kontakta föräldrarna och erbjuda att gymnasten får testa på i en annan grupp.

Hos oss är alla kompisar

Hos oss i Antilopen är alla gymnaster kompisar. Vi tolererar ingen form av mobbing eller trakasserier i vår förening utan alla skall känna sig välkomna till oss. Skulle någon form av trakasserier uppstå så kontaktar vi berörda parter och för att reda ut den uppkomna situationen. Upphör inte trakasserier trots våra insatser så har föreningen rätt att utesluta medlemmen ur föreningen.

Prova på

Gymnastikträningarna är till för de gymnaster som går i gruppen och vi hänvisar de som vill testa på att träna gymnastik till de prova på tillfällen som vi anordnar.

Kö

När vi får en plats ledig i en grupp så erbjuder vi den till den person som passar för den gruppen och har stått längst i kö. Det gör att två syskon som står i kö kan den ena bli erbjuden en plats snabbare än det andra barnet. Då vår möjlighet att erbjuda plats helt beror på hur många barn som väljer att fortsätta träna.

Varför måste man ange sitt personnummer vid anmälan

Vi använder oss av Idrottonline medlemsregister som är en tjänst från Riksidrottsförbundet. För att en gymnast skall kunna bli medlem så krävs fullständigt personnummer och för att underlätta vår administration så vill vi ha med personnumret i ansökan. Utöver att administrerar medlemsregistret så söker vi även bidrag för vår verksamhet och även då krävs att vi har medlemmarnas personnummer.