

## Juniorinfo 1 2009 / 2010

Hej alla gymnaster och föräldrar!!

Vi hälsar alla gamla och nya gymnaster välkomna i klubben! Hoppas vi får ett bra och trevligt gymnastikår! Här följer litet allmän info.

- HGK har mycket informativa **hemsidor** på [www.hgk.fi](http://www.hgk.fi). Om du inte redan varit inne på sidorna lönar det sig att ta sig en titt! Bl.a. texter och foton från läger, tävlingar, träningar och andra evenemang publiceras på hemsidan. Om du som förälder inte godkänner att **foton på ditt barn** eventuellt kommer att sättas ut på HGK:s hemsida och att namnet finns listat under grupper, ber vi dig ta kontakt med Wilhelm Lassenius ([wilhelm.lassenius\(a\)hgk.fi](mailto:wilhelm.lassenius(a)hgk.fi) / 040 5269286) senast den 15 september. På hemsidan finns även en köp&sellj-sida för gymnastikrelaterat, sätt gärna in en annons om du vill sälja t.ex. en för liten HGK-overall, eller vill köpa t.ex. en kortärmad HGK-dräkt.
- **Höstterminen** inleds i augusti / september och avslutas i och med juluppvisningen onsdagen den 16 december. **Terminsavgifterna** för höstterminen är följande:

max 1 h / vecka	85€
1 gång / vecka	100€
2 gånger / vecka	130€
3 gånger / vecka	170€
4 gånger / vecka	250€
5 gånger el. fler / vecka	350€

Fakturorna skickas ut i oktober.

- För att **underlätta träningen och det administrativa** är det viktigt att föräldrarna är välinformerade om regler och önskemål från HGK:s sida:

**Frånvaro** skall meddelas tränaren före träningen per telefon, sms eller e-post.

Om gymnastens **kontaktuppgifter ändras** meddelas det tränaren å det snaraste. Det är av största vikt att uppgifterna är korrekta om gymnasten t.ex. skadar sig i salen och vi bör få kontakt med föräldern. Även då post skickas är det onödigt med felaktiga adressuppgifter.

Vi hoppas alla som jumpar i HGK skall trivas och vill fortsätta. Om det dock är så att gymnasten vill sluta ber vi målsman **informera tränaren** om det omgående! Kontaktuppgifter till tränarna finns även på hemsidan.

**Håret** skall vara ”**fast**” på gymnaster med långt hår! Inga långa pannluggar får hänga framför ögonen utan man bör använda spännen. Huvudsaken att håret inte är i vägen när man gymnastiserar.

Som **träningsdräkt** föreslås jumpadräkt och trikåer för flickor. En topp går också, men undvik gärna för stora, lösa kläder. Pojkgymnaster skall gärna använda shorts och t-skjorta. Vid uppvärmningen får man gärna ha mera kläder på sig, en overall eller liknande, eftersom man är lite kallare och då lättare kan försträcka sig. Gymnasterna skall vara barfota eller ha gymnastiktossor. Med endast strumpor kan man lätt halka på golvet och slå sig.

**Inga smycken**, förutom små örhängen, får man bära. Lämna helst hemma smycken och andra värdeföremål.

Under träningen kan gymnasterna ha en **vattenflaska** med sig.

**Omklädningsrum** för de yngre gymnasterna finns till höger om salen.

Gymnasterna måste **vänta i trappan** tills dörren öppnas p.g.a. badmintonspelarna.

Ta **inga värdesaker** med till träningarna! Stölder har tyvärr inträffat i Glorihallen.

Med tanke på trygghet och säkerhet i salen hoppas vi att målsman meddelar gymnastens tränare om eventuella **sjukdomar** som tränaren borde vara medveten om.

Om något är oklart, ta i första hand kontakt med den egna tränaren!

Hälsar juniortränarna via Micaela Holmberg ([micaela.holmberg\(a\)hgk.fi](mailto:micaela.holmberg(a)hgk.fi) / 050 362 41 63)

Info om DIN tränare och träningstid:

Tränare:  
Telefon:  
E-post:  
Träningstid: