

Juniorinfo 1 augusti 2015

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 **hemsidor** på www.hgk.fi och en öppen facebook sida där bl.a. allmän info, texter och foton från läger, tävlingar, träningar och andra evenemang publiceras. Om du som förälder inte godkänner att **foton på ditt barn** eventuellt kommer att sättas ut på HGK:s hemsida/facebook sida och att **namnet** finns listat under grupper, ber vi dig ta kontakt med Thomas Hellstén på juniorer@hgk.fi.
- **Höstterminen** inleds i augusti / september och avslutas torsdagen den 10 december (31.12 för minitalang/talang- och tävlingsgrupper). **Terminsavgifterna** för höstterminen är följande:

Hobbygrupper		Mintalang/talang och tävlingsgrupper	
max 1 h / vecka	142€	2 ggr / vecka	272€
1,5 h / vecka	167€	3 ggr / vecka	342 €
2 h / vecka	197€	4 ggr / vecka	412 €
3 h / vecka	232€	5 ggr / vecka	472 €
4 h / vecka	257€		
6 h / vecka	297€		

Terminsavgiften på Brändö kommer att skjusteras beroende på skolans bokningar av salen p.g.a. studentskrivningar.

Nya gymnaster får prova på gymnastiken 2 ggr kostnadsfritt, därefter är man skyldig att betala terminsavgift.

Fakturorna skickas ut per post.

- 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 viktigt med rätta 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! Viktigt är 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!

Allmänna frågor om juniorgymnastiken: juniorer@hgk.fi
Administration: Verksamhetsledare Micaela Holmberg
kansliet@hgk.fi / 622 71450 / 050 362 41 63

Info om DIN tränare och träningstid:

Tränare:

Telefon:

E-post:

Träningstid: