



# Juniorinfo

## September 2020

1

September 2020

Helsingfors  
Gymnastikklubb

Lilla Robertsgatan 12-14 B  
00120 Helsingfors, Finland

Hej alla gymnaster och föräldrar!!

Nu har terminen kommit igång! 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](http://www.hgk.fi), och finns även på facebook och instagram, där bl.a. allmän info, texter och foton från läger, tävlingar, träningar och andra evenemang publiceras.

**Höstterminen** inleddes i augusti/september och avslutas i mitten av december. Tävlingsgrupper kan ha längre termin. **Terminsavgifterna** för höstterminen är följande:

### Hobbygrupper

max 1 h/vecka	145€
max 1,5 h/vecka	170€
max 2 h/vecka	200€
max 3 h/vecka	235€
max 4 h/vecka	260€
max 6 h/vecka	300€

### Tävlingsgrupper

2 ggr / vecka	275€
3 ggr / vecka	345 €
4 ggr / vecka	415 €
5 ggr / vecka	475€

Nya gymnaster får prova på gymnastiken 2 ggr kostnadsfritt, därefter är man skyldig att betala terminsavgift. Fakturorna skickas ut per e-post eller post.

För att **underlätta träningen och det administrativa** är det viktigt att föräldrarna är välinformerade om regler och önskemål från HGK:s sida. Före det ännu en påminnelse om klubbens corona-åtgärder som alla bör följa:

- ✓ Vi fäster stor vikt vid att gymnaster och tränare kommer endast friska på träning, det betyder att även minimala förkylningssymptom skall tas på allvar och vara en orsak att inte delta. Meddela den egna tränaren om frånvaro per telefon, sms eller e-post samt gärna orsaken till frånvaron.
- ✓ Vi tvättar händerna ofta, minst före träningen och efter träningen
- ✓ Vi hostar och nyser i armvecket och rör oss inte i ansiktet.

Kontaktinfo:  
[kansliet@hgk.fi](mailto:kansliet@hgk.fi)

September 2020

Helsingfors  
Gymnastikklubb

Lilla Robertsgatan 12–14 B  
00120 Helsingfors, Finland

- ✓ De olika grupperna hålls åtskilt från varandra före, under och efter träning
- ✓ Efter utlandsresa, oberoende av land, står man över 2 veckors träning.
- ✓ Vi kommer i tid till träningen men endast någon minut innan träningen börjar. Efter träningen går vi raskt ut.
- ✓ De barn som går i åk 3 och högre kommer ensamma upp till 5:e våningen före gymnastiken och går ensamma ner till utgången efter gymnastiken. Yngre barn kan hämtas till salen av föräldrarna vid behov, föräldrarna avlägsnar sig dock från 5:e våningen då barnet tagits emot av tränaren.
- ✓ Tränaren hjälper barnen i övningar vid behov men anpassar träningen så det finns möjligast litet närkontakt och undviker bland annat parövningar.

### Allmänna riktlinjer:

- ✓ Om gymnastens **kontaktuppgifter ändras** meddelas det tränaren och kansliet (kansliet@hgk.fi) å det snaraste.
- ✓ **Håret** skall vara ”**fast**” på gymnaster med långt hår! Viktigt är att håret inte är i vägen när man gymnastiserar.
- ✓ Gymnasterna bör ha med egen träningsutrustning. Till träningsutrustningen hör jumppkläder & vattenflaska. Vattenflaskan skall fyllas redan hemma. Ta inga värdesaker med till träningarna! Stölder har tyvärr inträffat i Gloriahallen.
- ✓ Som **träningsdräkt** föreslås jumppadräkt och trikaer för flickor. En t-skjorta/topp går också, men undvik gärna för stora, lösa kläder. Pojkgymnaster skall gärna använda shorts och t-skjorta. Gymnasterna skall vara barfota eller ha gymnastiktossor. Med endast strumpor kan man lätt halka på golvet och slå sig.
- ✓ Med tanke på trygghet och säkerhet i salen hoppas vi att målsman meddelar gymnastens tränare om eventuella **sjukdomar** eller annan viktig info om gymnasten som tränaren borde vara medveten om.
- ✓ Vi önskar att alla gymnaster **håller reda på sina egna saker!** Skriv gärna namn i alla kläder och märk era vattenflaskor. Om man glömt något efter sig kan man genast följande träning kolla om man hittar de kvarglömda sakerna i hittegodslådorna som finns i de bruna bänkarna i tamburen.

Kontaktinfo:  
[kansliet@hgk.fi](mailto:kansliet@hgk.fi)

September 2020

Helsingfors  
Gymnastikklubb

Lilla Robertsgatan 12–14 B  
00120 Helsingfors, Finland

- ✓ Vi hoppas alla som jumppar i HGK skall trivas och vill fortsätta. Om det dock är så att gymnasten vill sluta ber vi målsman **informera kansliet** ([kansliet@hgk.fi](mailto:kansliet@hgk.fi)) om det omgående!
- ✓ Gymnaster utan licens i Finlands Gymnastikförbund är olycksfallsförsäkrade via förbundets Jumpptaturvaförsäkring. Om en olycka sker under träning och skadan kräver läkarvård skall man kontakta Pohjola Hälsomästare-tjänsten på 0100 5225 (kl. 7-23). Pohjola Sjukhus (kl. 8-22/11-20) som är specialiserat på olycksfall och idrottsskador finns vid goda trafikförbindelser i Lillhoplax i Helsingfors på adressen Trädgårdsmästargränd 2. Man kan naturligtvis också kontakta sin hälsovårdscentral eller Nya barnsjukhuset eller sköta skadan via sin egen försäkring. Vi vill dock kunna erbjuda en möjlighet till god och snabb vård om olyckan, trots att säkerheten och tryggheten i salen är högsta prioritet för oss, är framme. Kontakta verksamhetsledaren vid frågor om försäkringen.
- ✓ Inom HGK finns det sedan våren 2020 en möjlighet att ansöka om ekonomiskt stöd för klubbens juniorer. Tack vare understöd från Stiftelsen Brita Maria Renlunds minne och Adelsförbundets Understödsförening kunde vi alltså införa ett stödsystem för klubbens juniorgymnaster som av en eller annan anledning är i behov av ekonomisk hjälp för att barnet eller den unga skall kunna delta i klubbens gymnastikverksamhet. Mera info om stödsystemet hittar man på <https://www.hgk.fi/juniorer/terminsavgifter/> Ansökningstiden är september för höstens terminsavgifters del.

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

Verksamhetsledare  
Micaela Holmberg  
[kansliet@hgk.fi](mailto:kansliet@hgk.fi)  
050 362 41 63

Kontaktinfo:  
[kansliet@hgk.fi](mailto:kansliet@hgk.fi)