

Spelregler för gymnastens föräldrar

- ✓ Jag uppmuntrar mitt barn och är intresserad av hur mitt barn utvecklas.
- ✓ Jag ser till att mitt barn kommer i tid till träningen och att mitt barn har med sig rätt utrustning och kläder
- ✓ Jag ser till att mitt barn får i sig bra och tillräckligt med mat före och efter träningen och är utvilad inför varje träning
- ✓ Jag meddelar tränare i god tid ifall mitt barn blir borta från en träning, samt meddelar gärna även orsaken till frånvaron
- ✓ Jag hämtar endast barn upp till åk 2 till och från 5:e våningen. Äldre barn kommer ensamma upp till gymnastiksalen och går ensamma ner till utgången efter gymnastiken. Jag avlägsnar mig dock från tamburen genast då mitt barn tagits emot av tränaren.
- ✓ Ifall det uppstår oklarheter så diskuterar jag med mitt barns tränare utanför träningstid
- ✓ Jag har förtroende för att mitt barns tränare vet på vilken nivå och hurdan typ av träning mitt barn behöver och vilken tävlingsnivå som är lämplig för mitt barn
- ✓ Jag är i första hand i kontakt med den egna tränaren om det finns missnöje. Har jag allmänna frågor om verksamheten kontaktar jag verksamhetsledaren
- ✓ Jag ger lugn och ro till alla gymnaster och ledare och ger inte fördömande kommentarer om någon i salen inför mitt barn

- ✓ Jag ser till att mitt barn förstår och följer gymnastens spelregler
- ✓ Jag ser till att terminsavgifter och eventuella andra avgifter blir betalda inom utsatt tid, vid problem tar jag kontakt med verksamhetsledaren
- ✓ Jag kommunicerar med mitt barns tränare ifall mitt barn har något särdrag, sjukdom, medicinering eller allergi som tränaren bör känna till

Spelregler för tävlingsgymnasten och deras föräldrar

Tävlingsgymnaster och föräldrar följer samma spelregler som alla andra gör, men förutom de punkter som tagits upp tidigare har vi listat ett par extra saker för att undvika onödiga missförstånd och göra samarbetet mellan familj, tränare och gymnast så smidigt som möjligt!

- ✓ Vi följer deadlines med tanke på tävlings- och lägeranmälningar och ser till att erforderliga licenser och försäkringar är i kraft
- ✓ Ifall det uppstår förhinder för att delta på läger/tävling, meddelar vi tränaren om det så fort som möjligt. I vissa fall kan man annullera anmälningar/deltagande kostnadsfritt, medan det i andra fall krävs läkarintyg. Info om hur annullering sker meddelas skilt.
- ✓ Om barnet har någon allergi, medicin eller annat tillstånd som tränare bör känna till, meddelas det vid anmälning
- ✓ Under tävling har alla parter ett eget ansvarsområde och vi blandar oss inte i eller kommenterar andras insats.

Gymnasten- Gör sitt bästa under tävlingen och hejar på

kompisarna. Gymnasten håller reda på sina egna saker under tävlingen.

Föräldrarna- Ser till att barnet har allting med som behövs inför tävlingen, hejar på från läktaren under tävlingen och stöttar barnet efter tävlingen oberoende resultat.

Tränaren - förbereder gymnasten före tävlingsprestationen och går igenom tävlingen tillsammans med gymnasten efteråt

Domaren- dömer gymnasterna rättvist och enligt tävlingsreglementet

- ✓ Under läger och tävling ansvarar tränarna huvudsakligen för gymnasterna, ifall extra föräldrar vill komma med eller ifall vi behöver flera vuxna med så avtalas det på förhand och de övriga vuxnas ansvar klargörs
- ✓ Då vi övernattar på läger och tävlingar bestäms rumsindelningen av tränarna och av säkerhetsskäl kan inte rumsindelningen ändras på plats mera då de meddelats till idrottsinstitutet/hotellet
- ✓ Ifall det uppstår problem då barnen övernattar borta hemifrån uppmuntrar vi barnen att i första hand ta kontakt med en tränare som är med på lägret/tävlingen. Vi tränare vet alltid var alla barn sover och meddelar även barnen hur de skall nå oss, oberoende tidpunkt på dygnet