



Juniorinfo

Augusti 2022

1

Augusti 2022

Helsingfors
Gymnastikklubb

Lilla Robertsgatan 12-14 B
00120 Helsingfors, Finland

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 finns även på facebook och instagram, där bl.a. allmän info, texter och foton från läger, tävlingar, träningar och andra evenemang publiceras.

Fr.o.m. hösten använder vi tjänsten Suomisport, vilket vi informerat om och vi tackar er för att ni tagit i bruk den! Suomisport produceras alltså av Olympiska kommittén och är en "gemensam, modern och lätthanterlig digital sporttjänst för hela sportgemenskapen". Tjänsten är relativt ny och utvecklas fortfarande vilket gör att den inte är perfekt i alla lägen. Det kommer t.ex. inte meddelande till e-posten då en avgift eller info anlänt, det syns inte heller i appen om man inte går in i den att något s.a.s. skett som man behöver åtgärda. **Vi önskar att ni går in åtminstone en gång i veckan i Suomisport**, och kollar träningarna, kryssar för in eller ut för deltagande i de kommande passen, ser om det kommit någon ny info eller avgift att betala. P.g.a. bristen i tjänsten så kommer vi ännu parallellt att sköta informationen via e-post från klubbens sida och tränaren kan också ha whatsappgrupper för föräldrarna. Alla bör trots det använda Suomisport med tanke på kontaktuppgifter, avgifter, anmälningar till grupper och evenemang!

Terminsindelning fr.o.m. hösten 2022

Vi har gjort vissa ändringar gällande terminsindelning och terminsavgifter fr.o.m. hösten 2022. För hobbygruppernas del har det skett bara små förändringar, men för tävlingsgruppernas del är det mera nytt.

För hobbygrupper gäller:

Höstterminen = augusti/september – mitten av december

Vårterminen = januari – mitten av maj, så att varje grupp har 15-17 träningar / termin.

Hobbygrupperns avgift/termin = 15-17ggr/termin

max 1 h/vecka	150€
max 1,5 h/vecka	180€
max 2 h/vecka	225€
Mer än 2h/vecka	250€

Kontaktinfo:
kansliet@hgk.fi

Augusti 2022

Helsingfors
Gymnastikklubb

Lilla Robertsgatan 12–14 B
00120 Helsingfors, Finland

För tävlingsgrupper gäller:

Höstterminen startar beroende på grupp mellan 1 och 9 augusti och går till slutet av december. Vårterminen inleds genast efter årsskiftet och pågår beroende på grupp till mellan midsommar och 30.6. Höstterminen är alltså litet kortare och vårterminen längre, och sommarterminen utgår. Terminsavgifterna är därför olika för höstterminen och vårterminen. Varje tävlingsgrupp har en egen avgift beroende på antal träningar per vecka, längden på träningarna och längden på terminen. Fr.o.m. hösten 2022 betalas tävlingsgruppernas terminsavgift i två rater.

Tävlings-, pretävlings-, hobbytävlingsgrupper samt TG-lag. Avgiften beroende på grupp

Höstterminen 260-490 euro

Vårterminen 320-610 euro

Fredagens extra träning 80 euro/termin

Alla klubbens gymnaster får prova på gymnastiken 2 ggr kostnadsfritt, om man därefter fortsätter är man skyldig att betala hela terminens avgift. Om man vill sluta efter 2 ggr bör man omgående meddela om detta per e-post på kansliet(a)hgk.fi. Terminsavgiften betalas via Suomisport.

Vi vill bjuda in alla föräldrar med barn i hobbygrupper till ett föräldrainfo på Zoom tisdagen den 6 september kl. 20.00.

<https://us02web.zoom.us/j/89029532026?pwd=RUUrZVp2NEU2UVYzaVJNakZSR3BLQT09>

ID: 890 2953 2026

Lösenord: 256293

På föräldrainfot presenterar verksamhetsledaren Micaela Holmberg och chefstränaren Cecilia Andler klubbens verksamhet och föräldrarna har möjlighet att ställa frågor. Föräldrar med barn i tävlingsgrupper och hobbytävlingsgrupper får inbjudan till gruppernas egna föräldramöten av den egna tränaren, men är också välkomna att delta i det allmänna föräldrainfot!

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

- ✓ Gymnaster och tränare kommer endast friska på träning. Meddela alltid **den egna tränaren** om frånvaro samt gärna orsaken till frånvaron. Tränaren informerar er om frånvaro ska meddelas per sms, e-post eller i Suomisport
- ✓ Vi vidtog en mängd åtgärder p.g.a. pandemin, och vissa av dem visade sig vara så pass bra för vår verksamhet att vi, trots att det

Kontaktinfo:
kansliet@hgk.fi

Augusti 2022

Helsingfors
Gymnastikklubb

Lilla Robertsgatan 12–14 B
00120 Helsingfors, Finland

inte finns officiella restriktioner, väljer att hålla kvar dem. Vi fortsätter alltså med att barn i skolåldern (födda 2015 och äldre) ska komma upp till 5:e våningen på egen hand och barn under skolåldern möter tränaren vid ingången på Lilla Robertsgatan före träningen och går ner med dem efter träningen. Detta för att vår tambur är mycket trång och det blir mindre rusning på detta sätt. Behöver något barn sin förälder är det naturligtvis OK att komma med upp och man kan alltid vara i kontakt med tränaren och komma överens om det finns behov för specialarrangemang.

- ✓ Gymnastens **kontaktuppgifter** finns nu i Suomisport och ska uppdateras av vårdnadshavaren då de ändras. Meddela vänligen dock tränaren och kansliet (kansliet(a)hgk.fi) om telefonnummer eller e-postadress ändras, om tränaren använder WhatsApp och e-post, så vi säkert når vårdnadshavaren.
- ✓ **Håret** ska vara ”**fast**” på gymnaster med långt hår! Viktigt är att håret inte är i vägen när man gymnastiserar.
- ✓ Alla bör ha **egen träningsutrustning** med sig. Till träningsutrustningen för **hobbygymnaster** hör jumpakläder & vattenflaska. Kläderna ska vara bekväma men undvik gärna för stora, lösa kläder som är i vägen eller åker över huvudet då man står på händer. T.ex. topp/t-skjorta, trikåer eller shorts är lämpligt som klädsel för hobbygymnaster. Gymnasterna ska vara barfota eller ha gymnastiktossor. Med endast strumpor kan man lätt halka på golvet och slå sig. **Tävlingsgymnasternas** träningsklädsel är gymnastikdräkt, topp, trikåer (kortare eller längre), shorts och T-skjorta. Vattenflaskan ska fyllas redan hemma. Ta inga värdesaker med till träningarna! Stölder har tyvärr inträffat i Gloriahallen.
- ✓ Vi kommer senare under hösten att lansera en webbshop med HGK-produkter. I webbshoppen kan man enkelt beställa klubbens träningsplagg. De plagg som används av tävlingsgymnaster som representationsplagg (t.ex. tävlingsdräkterna & overall) kan inte beställas i webbshoppen utan de beställningarna informerar vi skilt om då det finns möjlighet att beställa de plaggen.
- ✓ 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.
- ✓ **Tävlingsgymnasterna** med licens i Finlands Gymnastikförbund **bör skaffa egen olycksfallsförsäkring,**

Kontaktinfo:
kansliet@hgk.fi

Augusti 2022

Helsingfors
Gymnastikklubb

Lilla Robertsgatan 12–14 B
00120 Helsingfors, Finland

antingen försäkringen Sporttiturva som kan skaffas i samband med att man köper licens eller en egen försäkring som täcker tävlingsidrott. Licensen & Sporttiturva försäkringen från 2021-2022 är i kraft till 31.8 2022, sedan behöver de förnyas.

Gymnaster utan licens i Finlands Gymnastikförbund är olycksfallsförsäkrade via förbundets

Jumppaturvaförsäkring. Fjolårets försäkring är i kraft till 31.8 2022, fr.o.m. 1.9 är en ny försäkring i kraft som vi fått löfte om att ska fungera som den tidigare, men förbundet har tyvärr inte uppdaterat sin info om den än. Vi lägger ut info på www.hgk.fi/juniorer under "För föräldrar" då närmare info finns att tillgå. Även tränarna får infon om försäkringen och verksamhetsledaren kan kontaktas om en olycka sker och gymnasten behöver läkarvård. Pohjola Sjukhus, numera Pihlajalinna, i Lillhoplax var den läkarstation som tidigare skulle användas i första hand. Sjukhuset är specialiserat på olycksfall och idrottsskador och 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 (kansliet(a)hgk.fi / 050 362 4163).

- ✓ **HGK kan med glädje och tacksamhet informera att det fr.o.m. våren 2020 finns en möjlighet att ansöka om ekonomiskt stöd för klubbens juniorer som är i verkligt behov av understöd för att kunna delta i verksamheten.** Klubben har med hjälp av understöd från Stiftelsen Brita Maria Renlunds minne och Adelsförbundets Understödsförening kunnat införa ett stödsystem för klubbens juniorgymnaster som av en eller annan anledning är i behov av ekonomisk hjälp för att barnet eller den unga ska kunna delta i klubbens gymnastikverksamhet. För oss är det viktigt att alla barn får ha en hobby, ges en möjlighet att delta i föreningsverksamhet samt får röra på sig på ett mångsidigt sätt i en ledd grupp. Mera info om stödsystemet hittar man på <https://www.hgk.fi/juniorer/terminsavgifter/>
Ansökningstiden för höstens avgifter avslutas 5.9.
- ✓ Vi hoppas alla som jumpar i HGK ska trivas och vill fortsätta. Om det dock är så att gymnasten vill sluta ber vi målsman **informera den egna tränaren och kansliet** (kansliet@hgk.fi) om det omgående! Man kan inte själv ta bort sitt barn från gruppen i Suomisport, utan det måste meddelas separat att barnet slutar.

Kontaktinfo:
kansliet@hgk.fi

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

Verksamhetsledare

Augusti 2022

Helsingfors
Gymnastikklubb

Lilla Robertsgatan 12–14 B
00120 Helsingfors, Finland

Micaela Holmberg
kansliet(a)hgk.fi
050 362 41 63

Chefstränare
Cecilia Andler
juniorer(a)hgk.fi
050 502 64 12

Kontaktinfo:
kansliet@hgk.fi