

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 tillräcklig mängd mat före och efter träningen och är utvilad inför varje träning.
- ✓ Jag meddelar tränaren i god tid ifall mitt barn blir borta från en träning, samt meddelar gärna även orsaken till frånvaron.
- ✓ Gymnaster i skolåldern (födda 2015 och äldre) ska komma upp till 5:e våningen före gymnastiken och gå ner till utgången efter gymnastiken på egen hand. Barn födda 2016 och senare möter tränaren vid ingången på Lilla Robertsgatan före träningen och tränaren går ner med dem efter träningen. Nybörjare, oberoende av ålder, kan följas upp de första gångerna. 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.
- ✓ 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 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 särdrag, sjukdom, medicinering eller allergi som tränaren bör känna till.
- ✓ Om jag har frågor om mitt barns gymnastik kontakter jag i första hand tränaren. Om ärendet är sådant att jag vill diskutera med någon annan än tränaren kontakter jag klubbens verksamhetsledare (kansliet@hgk.fi/050 362 4163)

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 kostnadsfritt, ibland krävs läkarintyg och i vissa fall går det inte att annullera utan vissa kostnader kvarstår trots annullering.

- ✓ 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 av 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 huvudsakligen tränarna 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 ska nå oss, oberoende tidpunkt på dygnet.