



## Velkommen i Holbæk Gymnastikforening til sæson 2014-2015

Vi glæder os til at byde dig velkommen i Holbæk Gymnastikforening.

At gå til gymnastik i Holbæk Gymnastikforening handler ikke kun om aktiviteten i sig selv, men i høj grad om kvalitativt samvær med andre med samme interesse, om glæde, spontanitet, engagement og udfordringer.

Gymnastikforeningens mål er at skabe de bedste rammer for gymnaster og instruktører. Rammer, der gør det sjovt og udfordrende for alle - uanset alder.

Vi har fokus på, hvad det vil sige at være med i en forening. For Holbæk Gymnastikforening betyder det et forpligtende fællesskab. Det vil sige, at foreningen ikke kun er et sted hvor man kommer og dyrker sin idræt, men at man som medlem er klar til at give en hånd med, hvis der er behov for det. Alle skal hjælpe hinanden for at foreningen kan fungere.

Holbæk Gymnastikforening er en forening med ca. 1.100 medlemmer fra 0 år til 80 år. Vi har mere end 45 instruktører og hjælpeinstruktører samt en bestyrelse bestående af syv medlemmer.

Vi er en forening som rummer alle aldersgrupper fra små babyer over piger og drenge til seniorgymnaster.

Vi forsøger hele tiden at udvikle os som en forening, der tilbyder mange forskellige typer af hold med mange udfordringer for alle aldersgrupper, gerne krydret med nye tiltag.

Som **medlem** af Holbæk Gymnastikforening er der, ud over den ugentlige træning, mulighed for at deltage i bl.a. juletræsfest, ekstra træning for flere børne-, junior - og voksenhold, arrangementer med udefra

kommende instruktør, sociale arrangementer på det enkelte hold eller flere hold sammen, deltagelse i opvisninger under DGI samt deltagelse i foreningens egen opvisning.

Vi har dygtige og engagerede instruktører, der udfører et stort arbejde med at planlægge og gennemføre inspirerende træning.

Vi sætter stor pris på alle vores **instruktører**, og at de er med til at sætte dagsordenen. Det sker bl.a. gennem deltagelse i forskellige møde- og kursusaktiviteter .

Vi råder desuden over et stort antal unge **hjelpeinstruktører**, som vi uddanner løbende.

Bestyrelse og instruktører sørger sammen med jer for at gøre gymnastik til en god oplevelse for alle aldre.

Jo flere aktive medlemmer eller forældre til medlemmer, der er engagerede, som vil tage en udfordring op og give en hånd med, jo sjovere er det, og jo mere får vi sat i gang i foreningen. Hjælpende hænder er altid velkomne. Vi har både store og små enkeltstående opgaver. Har du lyst til at give en hjælpende hånd så tøv ikke med at kontakte foreningen eller påtage dig en af de opgaver, som vi beder om hjælp til.

### **Hvad kan du forvente af bestyrelsen:**

Bestyrelsen har mange forskellige opgaver, store og små. Opgaverne er bl.a. instruktørpleje, planlægning af juletræsarrangement og opvisning, planlægning af instruktørmøder, søgning af lokaler til aktiviteter, bestilling af dragter/t-shirt, sociale arrangementer, finde nye instruktører/hjelpeinstruktører og planlægning af sæsonens program.

Der er nedsat forskellige arbejdsgrupper og udvalg, som løser konkrete opgaver.

Til hvert hold er tilknyttet en kontaktperson fra bestyrelsen. Du er altid velkommen til at kontakte

dem eller formand Anders Pedersen, hvis du har spørgsmål eller oplevelser, som du har behov for at drøfte. Du må hellere henvende dig en gang for meget end en gang for lidt.

### **Hvad kan du forvente af instruktørerne:**

- At de underviser med glæde og engagement
- At de møder velforberedte, tilrettelægger og afvikler træningen
- At de skaber fællesskab og tryghed på holdene og er gode rollemodeller
- At de er opmærksomme på de gymnastiktilbud, som er aktuelle for netop deres hold
- At de er veluddannede, og at de til stadighed videreuddanner sig.
- At de holder jer informeret via sedler eller mails om aflysninger, arrangementer, ekstra træning, opvisninger m.m.

### **Særligt for børn og forældre:**

Der er vigtigt, at alle børnene har det godt i gymnastiksalen – et glad barn er afslappet, motiveret og åben overfor, hvad der skal ske i gymnastiktimen.

Vores instruktører håber også, at I som forældre vil være åbne og spørge, hvis I er i tvivl om noget og ligeledes fortælle os, hvis jeres barn er ked af det. I fællesskab kan vi skabe og fastholde lysten til gymnastikken.

Vi vil invitere jer til at hjælpe med enkelte praktiske opgaver som bestilling af T-shirts/dragter, hjælp til planlægning og afvikling af sociale arrangementer på holdet m.fl.

Et godt forældresamarbejde er med til, at dit barn får optimale vilkår for en god og udviklende gymnastiksæson.

Som forælder på familieholdene er din vigtigste opgave at motivere, lege med og støtte dit barn.

Som udgangspunkt beder vi om, at forældre ikke opholder sig i salen under træningen. I løbet af sæsonen vil der på nogle hold være mulighed for at blive inviteret med til en træning sammen med børnene.

Barnet skal til træning have tøj på, det kan røre sig i, f.eks. shorts/leggings og t-shirt.

Vi anbefaler bare tæer. I bare tæer står barnet

fast på underlaget, hvilket giver en større og mere sikker bevægelsesfrihed. Til større børn kan evt. bruges særlige springsko. Aldrig sportssko i springredskaberne, trampoliner eller nedspringsmåtte.

Ingen smykker af hensyn til sikkerheden.

Det er en god idé at give dit barn både noget at spise og drikke inden gymnastiktimen starter samt ikke mindst at sikre, at dit barn får tisset af inden gymnastiktimen starter.

Alle børn får til forårsopvisningen lejlighed til at vise, hvad de har arbejdet med i løbet af sæsonen.

Hvis man deltager i opvisning får man en T-shirts (under 6 år) eller opvisningsdragt.

### **Som forælder forventer foreningen at du:**

- Har tegnet en ulykkes forsikring som dækker når du eller dit barn træner i foreningen
- Har sikreret dig at dit barn er klar til træning
- Har sat hårbånd og elastikker i dit barns hår inden træningen
- Ikke skal overvære den daglige træning
- Deltager i forældremøde
- Bakker op omkring holdet
- Hjælper til når instruktørerne ønsker det
- Sørger for at dit barn kommer til ekstra træning
- Sørger for at dit barn kommer til opvisninger

### **Særligt for juniorer og unge:**

Der er mødepligt på holdene, da vi arbejder med et opvisningsprogram, hvor vi er afhængige af hinanden.

Der skal meldes afbud til din instruktør så tidligt som muligt, hvis du er syg eller på anden måde er forhindret i at komme.

Der vil i løbet af sæsonen være 1 – 2 opvisninger, hvor du som gymnast skal ud at vise, hvad der er arbejdet med i løbet af sæsonen.

Der kan opkræves et beløb mellem 100-200

kr. til betaling af dragter.

### **Særligt for voksne:**

Til gymnastik anbefales bare tæer.

Til Zumba skal skoene kunne glide, så et par særlige zumbasko kan være en fordel.

Voksenholdene deltager i opvisning efter aftale med deres instruktør.

Der kan i forbindelse med opvisning opkræves et beløb til betaling af dragter.

### **Praktiske oplysninger:**

Der er omklædnings- og bade faciliteter på alle træningssteder på nær Foreningshuset.

På Sofielundskolen afd. Bjergmarken er nr. 1 til drenge/herrer og nr. 2 er til piger/damer. Nr. 3 er for alle og med direkte adgang til gymnastiksalen.

Man klæder om i omklædningsrummene.

Det er ikke tilladt at gå ind i salene med udendørssko. Så stil dem venligst i omklædningsrummet, når du skal ind for at hente dit barn efter gymnastik.

Respektér som forældre, at der er drenge- og pigeomklædningsrum, og at der kan være ældre børn, som klæder om i omklædningsrummet, når du skal hente dit barn.

Der må kun medbringes vand i plasticflaske i salene til eget brug.

Aflysninger meldes ud via mail og/eller SMS og/eller seddel på døren til træningsstedet.

Man kan ikke forvente erstatningstræning i tilfælde af aflysninger. Kontingentet er for en sæson og ikke pr. gang.

Mailadresser og tlf.nr på bestyrelsen og kontaktpersoner finder du på hjemmesiden.

### **Tilmelding.**

Tilmelding og betaling kan ske via vores hjemmeside. Ved tilmelding skal der betales med Dankort. Har du ikke mulighed for dette

kan der betales kontant til kontaktpersonen ved de første træninger.

Der er som tidligere mulighed for at afprøve holdene. Du skal dog stadig tilmelde og betale for holdet, inden du prøver. Er holdet efter 2 prøvegange ikke noget for dig, så mailer du blot navn og holdnavn til formanden, og du vil få tilbageført din betaling.

### **Venteliste.**

Hvis det hold du forsøger at tilmelde dig er blevet overtegnet, så sender du en mail til formanden med besked om, hvilket hold du ønsker at blive sat på venteliste. Du betaler ikke for at stå på venteliste, men skal først betale når/hvis der bliver plads på holdet, og du takker ja til at deltage. Ventelisten er efter ”først til mølle” princippet.

### **Børneattester.**

Da vi arbejder med børn og unge er der indhentet børneattester på alle instruktører, hjælpe instruktører, kontaktpersoner og bestyrelsesmedlemmer som er over 18 år.

### **Kommunikation:**

Foreningen bruger et program der hedder Conventus til medlems registrering. Vores instruktører har adgang til dette system og kan sende e-mails via systemet. Det er derfor vigtigt at den e-mail du er registreret med er korrekt. Opdateringer af stamdata kan ske via foreningens hjemmeside under fanen Login.

### **Face book:**

Foreningen har også vores egen facebookgruppe. Det er medlemmernes "klubhus". Det er her de kan dele billeder, mødes på tværs af holdene, købe og sælge deres aflagte gymnastiktøj, og hvad foreningsmedlemmer ellers bruger deres klubhuse til. Gruppen er medlemmernes, og de må meget gerne bruge den, så det bliver synligt at vi er en FORENING med masser af aktiviteter også på andre hold end lige det, som det enkelte medlem går på. Vi skal have medlemmerne til at bruge gruppen, så der kommer liv derinde, og det bliver tydeligt at Holbæk Gymnastikforening, er andet og mere, end bare en times træning om ugen. Jo flere der er aktive på vore gruppe, så håber vi at det kan styrke foreningfølelsen hos

medlemmerne, ved at se hvad der sker af andre aktiviteter i foreningen. På den lange bane håber vi, at der er nogle børnegymnaster som vi nemmere kan holde på når de bliver teenagere, hvis der i gruppen kommer billeder og beretninger, fra f.eks. juniorholdenes overnatninger, fællestræning og opvisninger, så de ved hvad de har i vente, hvis de bliver i foreningen.

Vi opfordrer derfor at så mange medlemmer som muligt søger optagelse i vores gruppe for på den måde at være en del af Holbæk Gymnastikforening og forhåbentlig sprede budskabet om foreningen.

**Datoer:**

Sæsonstart Uge 36

Juletræsfest i Stadionhallen lørdag den 6. december, 2014

Forårsopvisning i Stadionhallen lørdag den 21. marts

Generalprøve i Stadionhallen fredag den 20.marts (ikke alle hold)

Vintersæsonen slutter den 21. marts

Sommersæsonen er fra uge 15-26.

Vi følger normalt folkeskolens ferier.