Velkommen til Gadstrup Gymnastik Forening

GADSTRUP

gifg.dk

Velkommen til Gadstrup Gymnastik Forening.

Vi glæder os til en ny sæson.

Gadstrup Gymnastik Forening hører under Gadstrup Idrætsforening, som har til huse i Ramsøhallen, Gadstrup. GIFGs mål er at tilbyde gymnastik for alle aldre. Vi tilbyder både showgymnastik og breddegymnastik for piger/damer og drenge/mænd.

Vi kombinerer ambitiøs showgymnastik med rummelighed. Vi udvikler dygtige gymnaster, der konstant udfordres men altid med plads til, at alle bliver udviklet fra deres individuelle niveau. Vi tror på, at glæden ved og resultaterne med gymnastik bliver skabt i et godt socialt miljø med plads til udvikling for både de bedste og de næstbedste.

Vores yngste gymnaster skal have kvalitativ motorisk træning og lære, at bevægelse er sjovt og udfordrende. Derfor er vi certificerede igennem GymDanmark med titlen "Kvalitet i Børnegymnastikken" og "Kvalitet i Børnegymnastikken 2".

Inden for motions-/voksengymnastikken tilstræber vi at have et varieret program med hold, der tilfredsstiller både mænd og kvinder. Der skal være tilbud til alle, uanset om man er til benhård fysisk træning eller mere rolige træningsformer. Velkvalificerede trænere vægtes højt, og vi har fokus på at skabe et godt socialt miljø på holdene.

Vi er en forening i konstant bevægelse med en meget aktiv bestyrelse, hvis helt klare mål er at udvikle og forbedre foreningen i takt med udviklingen inden for gymnastikken. Vi ønsker, at GIFG skal være et sikkert sted at sende børn til gymnastik, hvorfor vi stiller derfor høje krav til vores redskaber, trænere og hjælpetrænere. Det betyder selvsagt, at alle trænere og hjælpetrænere tilbydes uddannelse og kursus inden for den enkelte træner eller hjælpetræners målgruppe. Vi tror på, at et godt samarbejde med vores trænere giver en positiv og stabil foreningsånd, hvor der er plads til at udfolde sig.

Det har været helt naturligt for os at gå i gang med DGI og GymDanmarks 360 graders evaluering og certificering af foreningen under konceptet "Springsikker Forening". For at få certifikatet skal vi opfylde en række kvalitetskrav, som er en garanti for, at GIFG er et sikkert sted at færdes. Vi forventer at have en certificering ved forårsopvisningen 23. marts 2019, hvorfor alle springtrænere i løbet af sæsonen skal uddannes i springsikker regi.

Vi vil sikre os, at bestyrelsens arbejdsprocesser er nedskrevet, hvilke ansvarsområder der ligger hvor, og hvor ingen er i tvivl om, hvad der skal gøres i en given situation.

Vi vil sikre os, at alle fysiske rammer, faciliteter og redskaber lever op til strenge krav, og vi vil sikre os, at vores trænere er klædt ordentligt på til at udføre den opgave, de påtager sig.

Minimum én træner pr. springhold skal have gennemført uddannelsen "Springsikker Forening" på det niveau, hvor de underviser. Uddannelsen giver både teoretisk viden om kroppens motoriske egenskaber, praktisk modtagning og kompetencer til planlægning af træningen. Uddannelsen indeholder en teoretisk prøve, en metodisk prøve i gruppe og en praktisk prøve.

Alle prøver skal bestås, for at træneren kan få uddannelsesbeviset. Desuden er vores mål, at alle vores trænere og hjælpetrænere har kursus i 1. hjælp.

Springsikker Forening er et kvalitetsstempel på, at alle i foreningen har gjort deres yderste for at kunne tilbyde den bedste træning for den enkelte – uanset niveau, alder og køn. I kan læse mere om konceptet springsikker forening her.

På de følgende sider finder du vores regler gældende for alle udøvere, trænere, forældre mv.

Det skal være rart, sjovt og sikkert at møde op til træning i vores forening.

Vi glæder os til en god sæson sammen med jer.

Vel mødt til sæsonen 2018-2019

Generelt

- I GIFG har alle vores trænere og hjælpetrænere en professionel uddannelse gennem DGI eller Gymdanmark.
- I GIFG er alle springtrænere uddannet efter GymDanmark og DGI's Springsikker Forening koncept
- Vi forventer, at trænerens/hjælpetrænerens vurderinger og beslutninger bliver respekteret af såvel gymnaster som forældre.
- Vi forventer, at gymnasten møder op i påklædning egnet til gymnastik.
- Det er forældrenes ansvar at kontaktoplysningerne er opdateret i medlemssystemet.
- Mød op til de aftalte tider, uanset om det er til træning, opvisning eller andre arrangementer.
- Tal pænt til og om hinanden. Som forældre og trænere har vi en særlig forpligtelse til altid at tale pænt til og om hinanden; vi er rollemodeller for vores børns holdninger og udsagn.
- Tag ansvar hvis du oplever, at der direkte eller indirekte drilles eller tales nedsættende, enten ved konstruktivt at frabede den pågældende adfærd eller ved at kontakte GIFGs bestyrelse, evt. v/formand Hanne Roslyng-Stilou.

Sportsudøvelsen

- Tag aktiv del i sporten gennem opmuntrende ytringer og undlad nedsættende eller adfærdskorrigerende tilråb.
- Forældre og trænere opfordres til at fokusere på barnets indsats mere end resultatet.
- Euforiserende og præstationsfremmende stoffer må ikke indtages i den sportsmæssige sammenhæng.

Omklædningsrummet

- Gå kun ind i det omklædningsrum, som er for dit køn.
- Lad være med at tage billeder eller video i omklædningsrummet.

Færden i hallen

- Ingen forældre i hallen under træning uden tilladelse fra en træner.
- Forældre må gerne deltage i ud/indpakning af redskaber på opfordring fra træneren.
- Det er ikke tilladt at fotografere og filme/optage til træning uden tilladelse fra træneren.
- Træneren må gerne overlade en skadet gymnast til en forælder på sidelinjen.
- Vandflasker må gerne medbringes i hallen men skal stå langs væggen af hensyn til sikkerheden.
- Gymnaster må ikke krydse løbebanen, når redskaberne anvendes.
- Færdsel med udendørs fodtøj er ikke tilladt i hallen.
- Vådt overtøj hører ikke til i hallen men i omklædningsrummet.
- Man må ikke spise mad, slik, chips og lignende i hallen.

Påklædning og udstyr for gymnaster og trænere

- Man skal have sportstøj på, der ikke begrænser fysisk udfoldelse. Vurderer træneren, at påklædningen ikke er egnet til springgymnastik, kan gymnasten ikke deltage i træningen.
- Man skal have bare tæer eller gymnastiksko med gummisål for at undgå at glide.
- Ved færden i hallen er udendørs fodtøj ikke tilladt.
- Langt hår skal sættes op, så det ikke generer gymnastens udfoldelse. Det gælder både drenge og piger.
- Man må ikke have smykker og ure på.
- Synlige ørestikker/piercinger skal enten tages af eller tapes til.
- Man må ikke tygge tyggegummi til træning.

Redskabs- og springopstillinger samt brug af airtrack, trampet m.m.

- Ingen spring før opvarmning.
- Der må ikke udføres spring, som træneren ikke er tryg ved.
- Ingen spring i trampet, når træneren ikke er til stede ved trampetten.
- Ingen rotationsspring på teamtrack/airtrack, når træneren ikke er til stede ved redskabet - undtagen rulle/kolbøtte.
- Der må ikke leges på springmåtter i lodret/oprejst position.
- Alle redskaber på hjul skal placeres, således at hjulene er fri af gulvet, så ikke gulvbelægningen ødelægges.
- Redskaber, der står ”pakket væk”, må ikke benyttes til leg.

Brug af springgrav & stortrampolin

- Ingen ophold i springgraven, når der springes.
- Kontakten til springgraven må kun betjenes af trænere, hjælpetrænere eller gymnaster efter aftale med træner.
- Én gymnast ad gangen i stortrampolinerne, med mindre træneren instruerer i andet, dog altid max to personer ad gangen.
- Én gymnast ad gangen i pomfritgraven, med mindre træneren instruerer i andet.
- Der må ikke pilles i pomfritterne.

Transport af redskaber til/fra opbevaring

- Redskaber med hjul må ikke bruges til leg.
- Lad trampetten falde i stedet for at forsøge at gribe den.
- Gymnaster må ikke færdes/opholde sig i redskabsområde uden opsyn.
- Der skal min. være 2 personer til at løfte/flytte nedsprings-/landingsmåtter.
- Alle redskaber skal tilbage på deres rigtige pladser efter træning. (Oversigt hænger i hallen)
- Gymnaster skal deltage aktivt i fremtagning/oprydning af redskaber.
- Man må kun være på team-/airtrack, når den er pumpet op og klar til spring.

- Man må ikke sidde på redskaberne/vogne ved transport.

Forsikring

- Det er forældrenes ansvar at have en ulykkesforsikring på gymnasten, der dækker springgymnastik (betegnes af nogle forsikringsselskaber som farlig sport og kræver tillægsforsikring).

Leveregler

I GIFG, er vi klar over det store ansvar, der ligger i særligt at omgås børn, og står til rådighed for spørgsmål eller sparring for både forældre, børn og trænere. Vi har derfor udarbejdet et sæt leveregler. Vi har brug for, at du – forælder, barn eller træner/hjælpetræner – støtter op om og sikrer, at reglerne efterleves. Du kan læse vores leveregler her: www.gifg.dk/leveregler/

I bestyrelsen har vi yderligere en leveregel: At vi konstruktivt, seriøst og hurtigt følger op på alle henvendelser.

En stor tak til vores sponsorer

- MODULER
- PAVILLONER
- ENTREPRENØRMATERIEL
- BYGGEPLADSINDRETNING

www.46140600.dk

Scan QR-koden herunder eller tryk her og kom direkte til vores Facebook side.

WWW.GIFG.DK