

# Velkommen til Gadstrup Gymnastik Forening

Sæson 2024-2025

Velkomstfolder til alle medlemmer



## Velkommen til sæson 2024-2025 i Gadstrup Gymnastik forening

Vi glæder os til at byde alle vores medlemmer velkomne til en ny sæson.

### App – foreningen er med i lommen



Vidste du at du kan få en app hvor du har mulighed for at følge med i nyhederne fra foreningen, få beskeder fra trænere, oversigt over træningstider og antal, ferier, helligdage, kommende arrangementer, afbud til træning og meget, meget mere?

App'en hedder Klubmodul og kan hentes fra [Google PLAY](#) og [APP store](#). Der benyttes det brugernavn og adgangskode, du oprettede ved tilmelding for at få adgang. Du har med andre ord en meget nem adgang til at se alle de oplysninger, du har behov for i forbindelse med foreningen. Det er også muligt i app'en at skifte mellem brugerne i familien, hvis I har koblet familiemedlemmerne sammen. På [hjemmesiden](#) finder du vejledning til, hvordan du gør det.

### Bestyrelsen står til rådighed



Vi er certificeret som Springsikker forening, hvilket betyder en tryghed for dig som springgymnast i foreningen. Det sikrer, at vi har kompetente trænere med alle relevante uddannelser, men det sikrer også, at foreningen har interne procedurer. Din sikkerhed som udøver i foreningen rækker også ind i bestyrelsen.

Skulle du som udøver eller forælder have spørgsmål til foreningen eller har behov for at bestyrelsen inddrages, har vi sikret, at hvert hold har en kontaktperson fra bestyrelsen. Du kan møde bestyrelsen samt se hvem, der er kontaktperson for dit hold på vores [hjemmeside](#).

### Bad

Bestyrelsen vil gerne opfordre til at alle udøvere tager bad efter endt træning.

Fælles omklædning og bad efter træning har igennem flere år været en stadig mere uddøende aktivitet blandt børn og unge. Coronarestriktionerne betød, at bad- og omklædningsrum var aflåste, og det skubbede yderligere til tendensen med, at mange udøvere møder omklædt op og tager hjem uden at bade eller skiftetøj.

Set med både forenings- og sundhedsøjne er det en rigtig ærgerlig udvikling, for der er meget godt ved at lade børn og unge gå i bad og klæde om sammen:

- Det er hygiejnisk – det er godt og sundt at få sveden vasket af kroppen.
- Det styrker fællesskabet på holdet – man kan vende og evaluere træningen eller tilværelsen i det hele taget.
- Det giver et realistisk billede af, hvordan – og hvor forskelligt – naturlige og uredigerede kroppe faktisk ser ud.

Anti Doping Danmark og Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade (LMS) er med sparring fra DIF gået sammen om at gøre op med unges urealistiske forestillinger om den perfekte krop.

Bestyrelsen vil derfor gerne opfordre til at der tages bad efter træning i Hallen.

### Vigtige datoer for den kommende sæson

- Søndag d. 12. januar 2025: Hal 1 kl. 10.00-16.00 (Fællesopvisning)
- Søndag d. 16. marts 2025: Hal 1 kl. 10.00-16.00 (Fællesopvisning)
- Lørdag d. 22. marts 2025: Lokalopvisning
- Tirsdag d. 25. marts 2025: Generalforsamling 19.00-21.00 (mødelokale)

Øvrige vigtige datoer kan findes på [hjemmesiden](#) eller i app'en.

### Tøjshop

Foreningen har lanceret en shop, hvor det er muligt at købe en masse forskelligt træningstøj, bl.a. hoodies, shorts, leggings mv. fra kvalitetsmærket CRAFT. Alt bliver naturligvis leveret med foreningens tryk på og udleveres af din træner inden for en uges tid. Shoppen findes på [hjemmesiden](#) eller i app'en.



## Leveregler

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

Vores Leveregler fremgår på [hjemmesiden](#).

I bestyrelsen har vi yderligere en leveregel: At vi konstruktivt, seriøst og hurtigt følger op på alle henvendelser. I er altid velkomne til at kontakte os på [kontakt@gifg.dk](mailto:kontakt@gifg.dk)

## Følg os på de sociale medier



@Gadstrup Gymnastik Forening



@gadstrup\_gymnastik\_forening

Vel mødt til en ny sæson!