

Forventninger til gymnaster og forældre mv. 😊

For at alle får de bedste muligheder for at udfolde sig til træningen, har vi nogle forventninger til dig, der har valgt at gå til gymnastik.

Klar til tiden – Vær klar når træningen starter.

Omkklædt til træning: Betyder, at du møder op i træningstøj så du kan lave gymnastik og så intet tøj med knapper, lynlåse m.v. kan ødelægge redskaberne.
Ingen udendørs-sko må bruges i træningssalen.

Håret sat op – Gymnasten bliver irriteret over hår der flager ned i øjnene. Det er vanskeligt at lave en sikker springmodtagning når håret ikke er sat op og instruktørerne kan få revet i håret. Så sæt håret op.

Tyggegummi – Skal smides i skraldespanden INDEN træningen.
Du kan få det galt i halsen under træningen eller bide dig i tungen under øvelser/spring.

Ingen smykker – For din egen sikkerheds skyld skal du lade smykkerne blive hjemme. Du kan hænge fast i redskaberne, instruktørerne kan få revet i smykkerne ved springmodtagningen så de bliver ødelagt eller du - eller instruktøren – kan komme til skade 😞.
Sidst men ikke mindst bliver smykkerne ødelagt og grimme når man sveder.
Har du lige få lavet huller i ørerne skal ørestikkerne tapes til. Har du smykker der bliver lagt i træningssalen under træning er det dit eget ansvar at huske dem når du går hjem.

Ingen sokker – Gulvet og redskaberne er glatte og det er svært at stå ordentligt fast hvis du har sokker på. Så igen for din egen sikkerhedsskyld skal sokkernes tages af under træning. Når du har bare tæer har du bedre kontakt til redskaber og gulv. Eventuelle fodvorter tapes til.
Alternativt kan benyttes gymnastiksko - eller strømper med ”dutter” til de mindste børn.

Hoodies – Er et no-go når der springes. Instruktøren kan ikke tage ordentligt fast ved modtagning og gymnasten kan ikke orientere sig, så der kan let opstå farlige situationer.

Indtapening: Såfremt du har behov for at få sportstape på, skal dette ske INDEN træningen.
Gælder også ved tapening af fodvorter og øreringe.

Medbring drikkedunk – Man kan sagtens overleve en time uden at drikke 😊 – men det er nu alligevel rart at få en tår vand en gang imellem. Medbring derfor gerne en drikkedunk med vand, så du ikke behøver at forlade salen for at drikke.

Det siger måske sig selv, men drik kun når der er givet pause til det.

Hygiejne: Gymnasterne er i mange situationer tætte på hinanden, så sørg for at den daglige og almindelige hygiejne er i orden.

Far og mor: Hvis ikke holdet inkluderer at far, mor eller andre voksne deltager sammen med barnet, så skal far og mor mv. ikke være til stede i salen hvor der trænes.

Hvis dit barn har behov for at du er til stede i træningssalen de første gange, så aftal det med instruktøren. Du vil oftest blive bedt om enten at sidde på en bænk ved musikanlægget eller at deltage aktivt i træningen. Vi henstiller til, at børnene gradvist og hurtigst muligt vænner sig til at være til gymnastik uden forældrenes tilstedeværelse. Såfremt de voksne opholder sig i cafeteriet, er det vigtigt at de lader instruktøren klare træningen og lade børnene have deres fokus på instruktører og træning.

Overvej om du f.eks. kan aftale med dit barn, at du handler imens barnet træner – det går næsten altid bedre med at være til gymnastik uden at dit barn kan se dig, end du frygter ❤️. Der er også mulighed for at opholde sig i området uden for Fitness i den anden ende af hallen.

Tøj, sko, tasker m.v. ved glasvæggen: Der må IKKE lægges ejendele ved glasvæggen ind til springsalen eller på gulvet ved bordene. Det ser rodet ud og det sviner hurtigt området til.

Brug i stedet det afmærkede område i springsalen eller brug de aflåste skabe eller omklædningsrummene. Lad dog aldrig værdigenstande eller dyrt tøj/sko være i omklædningsrummene under træning. Der kan desværre komme ”uventede og uvelkomne gæster” forbi. Læg eventuelt dine ting i en taske og tag den med i træningssalen.

Mobiltelefon: Denne skal ikke bruges under træningen så lad den blive hjemme, i tasken eller læg den på bordet i springsalen. HUSK den er dit eget ansvar hvis du har den med til træning.

Godt humør: HUSK det gode humør 😊.

Vi er her alle sammen frivilligt – både gymnaster/deltagere, instruktører og andre hjælpere. Instruktørerne vil gøre alt for at lave gode træningstimer – og for at træningerne kan blive så gode som muligt, har de behov for et godt samarbejde med både gymnaster/deltagere og forældre.

Vi vil alle gerne træne og blive bedre – men vi skal huske samtidigt at have det SJOVT.