



Jyderup Gymnastik

# Velkommen til sæsonen 2024/2025



**Jyderup Gymnastik**

*- Sjov motion for alle -*

Du kan se mere på [www.jyderupgymnastik.dk](http://www.jyderupgymnastik.dk)

## Hej gymnast/forældre

I denne folder er en del praktiske oplysninger til dig, som er gymnast i Jyderup Gymnastik. Hvis du går på børnehold er folderen også til dine forældre.

### Forventninger

Du kan forvente at få en masse gode oplevelser sammen med de andre gymnaster og instruktørerne. Hvad der mere præcist skal ske på dit hold, vil du få at vide af dine instruktører. Du kan også læse mere på vores hjemmeside; [www.jyderupgymnastik.dk](http://www.jyderupgymnastik.dk)

For at alle får de bedste muligheder for at udfolde sig, samtidig med at de har en god og sjov træning, har vi nogle forventninger til dig, der har valgt at gå til gymnastik. På vores hjemmeside kan du læse mere uddybende beskrivelser.

Vi forventer:

- at du kommer til tiden og er klar til træningsstart
- at du er klædt om i tøj, der er egnet til at lave gymnastik i. Ingen lynlåse, metalknapper eller andet der kan ødelægge redskaberne. Hoodies er no-go på springholdene
- at tyggegummi er smidt ud inden træning
- at evt. sportstape er sat på inden træning (også på øreringe, fodvorter mv.)
- at du bruger hårelastikker til træning, hvis du har langt hår
- at du har en vanddunk med
- at du har slukket din mobiltelefon (hvis du har den med)
- at du lytter til og gør, hvad hjælpe-/instruktører siger og beder dig om
- at du viser hensyn til de andre på holdet - "vær altid en god ven"
- at udendørs fodtøj ikke kommer ind i træningsrummene
- at du hjælper med at holde hallen pæn og ren og ikke lægger tøj, sko og tasker overalt i cafeterieområdet/hallen
- at du holder god hygiejne
- at du husker det **GODE HUMØR** til hver træning

I Jyderup Gymnastik har vi desuden valgt at sætte fokus på, hvad det vil sige at være med i en forening. For os betyder det **et forpligtende fællesskab**.

Det vil sige, at foreningen ikke kun er et sted hvor du kommer og dyrker din idræt, men at du som medlem også er klar til at give en hånd med, hvis der er behov for det. Alle skal hjælpe hinanden for at foreningen kan fungere. På den måde kan vi sammen skabe et sundt og positivt fællesskab, hvor der er plads til alle børn, unge og voksne.

Du kan se mere og tilmelde dig på [www.jyderupgymnastik.dk](http://www.jyderupgymnastik.dk)

## Deltagelse i træningen

Gymnaster, der ikke er tilmeldt holdene, kan ikke deltage i træningen.

Søskende, der af praktiske grunde skal være i salen under træningen på "Far-mor- barn-holdet" og "Familie- og Tumletonsholdet" er velkomne som tilskuere, så længe de ikke forstyrrer træningen.

## Forældres deltagelse

På holdene "Familie- og Tumletonsholdet" og "Far-mor-barn-holdet" kræves det, at forældre/bedsteforældre/kontaktperson for barnet er med til træningen og deltager aktivt.

## Overværelse af træning

Hvis du er forælder til et mindre barn er det naturligt, at du følger dit barn til gymnastik. Har dit barn 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 vænner sig til at være til gymnastik uden forældrenes tilstedeværelse. 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.

## Aldersopdelte hold

Børnehold fra skolealderen er inddelt i klassetrin, så klassekammerater kan gå på samme hold.

Det er **kun** tilladt at tilmelde sig hold som aldersmæssigt/klasse-mæssigt passer på deltageren. Undtagelse herfor gælder kun deltagere som bliver alderssvarende i løbet af sæsonen, eller hvis de ansvarlige instruktører og bestyrelsen dispenserer herfor.

## Tilmelding og betaling

Tilmelding til det hold, som du/I ønsker at gå på, sker via det elektroniske tilmeldingssystem på [www.jyderupgymnastik.dk](http://www.jyderupgymnastik.dk).

Hvis du ikke har mulighed for, at betale elektronisk eller oplever problemer med tilmeldingen, er du velkommen til at sende en mail til

[kasserer@jyderupgymnastik.dk](mailto:kasserer@jyderupgymnastik.dk) med navn, adresse, e-mail, telefonnr, fødselsdato og holdnavn, så sørger vi for at, du bliver tilmeldt holdet - du modtager en bekræftelse på din deltagelse, samt et indbetalingskort.

Du kan se mere og tilmelde dig på [www.jyderupgymnastik.dk](http://www.jyderupgymnastik.dk)

## **Arrangementer, stævner og træningsweekender**

Gymnastikforeningen gennemfører i løbet af sæsonen flere arrangementer og en del hold deltager i stævner og trænings-weekender. Tilmelding og betaling til disse aktiviteter/events vil foregå via hjemmesiden.

## **Opvisninger**

Vi opfordrer alle hold til at deltage i foreningens egen lokalopvisning i Jyderup Hallen. Derudover deltager flere hold fra 7 år og op, i forårsopvisningen i Kalundborg og flere af de ældre børne-/ungehold deltager også i andre opvisninger i løbet af foråret/forsommeren.

## **Instruktører**

På alle børne- og ungdomshold er der som minimum én voksen over 18 år enten som instruktør eller voksen hjælpeinstruktør. Derudover er der oftest én eller flere unge hjælpeinstruktører. De har alle sammen en stor interesse i gymnastik og er enten uddannet som instruktører eller i gang med en gymnastikuddannelse/-kurser. Vi lægger meget vægt på, at instruktørerne til stadighed efteruddanner sig, så de hele tiden er opdateret med den nyeste viden indenfor gymnastik.

## **Kontaktperson**

Hvert hold har en kontaktperson. Det er et medlem af bestyrelsen eller en anden person med erfaring og tæt tilknytning til foreningen, som fungerer som bindeled mellem gymnaster, forældre, instruktører og bestyrelse. Kontaktpersonen løser også nogle praktiske opgaver på holdet og møder jævnligt op til træningen. Du kan altid henvende dig til instruktøren eller kontaktpersonen, 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.

## **Frivillig arbejdskraft**

Instruktører, hjælpeinstruktører, kontaktpersoner og bestyrelsen glæder sig meget til at samarbejde med dig/jer om en rigtig god sæson. Vi er alle frivillige, det vil sige, at vi er ulønnede og bruger vores fritid i Jyderup Gymnastik, fordi vi kan lide det.

## **Børneattester**

Da vi har med børn og unge at gøre, er der indhentet børneattester på alle instruktører, hjælpeinstruktører, kontaktpersoner og bestyrelsesmedlemmer, der er 15 år og derover.

Du kan se mere og tilmelde dig på [www.jyderupgymnastik.dk](http://www.jyderupgymnastik.dk)

## Kunne du tænke dig at være med?

Hvis du kunne tænke dig at være instruktør, hjælpeinstruktør, kontaktperson på et gymnastikhold eller være med i et af foreningens udvalg, så henvend dig til bestyrelsen. Vi kan altid bruge nogle flere hjælpere og tilbyder uddannelse i det omfang, som du har behov, tid og lyst.

## Udvalg i foreningen

I foreningen har vi en del underudvalg, der løser mindre opgaver i løbet af sæsonen.

Vi har i øjeblikket bl.a. følgende udvalg:

- WEB-udvalg, som sørger for tilretning af hjemmeside, sociale medier mm.
- Redskabs-udvalg, som sørger for vedligeholdelse og indkøb af redskaber
- Kursus-udvalg, som sørger for tilmelding til kurser mv.
- Presse-udvalg, som har kontakt til aviser o. lign.
- Ungehjælper-udvalg, som rekrutterer og hjælper de yngste hjælpeinstruktører i foreningen
- Aktivitetsudvalg - der planlægger aktiviteter som f.eks. julefest
- Sponsorudvalg - har kontakt til eksisterende og mulige nye sponsorer

Hvis du kunne tænke dig at give en hånd med i et udvalg så kontakt bestyrelsen.

## Forsikring

Vi er som forening forsikret mod visse eventuelle uheld forårsaget af vores instruktører. Det er dog **vigtigt**, at den enkelte gymnast også **selv** har en fritids- og ulykkesforsikring der dækker, hvis uheldet skulle være ude (tandskader mv.).

## Kontakt og yderligere information

Du kan altid kontakte instruktørerne, kontaktpersonerne eller bestyrelsen. Du finder deres telefonnumre på vores hjemmeside; [www.jyderupgymnastik.dk](http://www.jyderupgymnastik.dk)

## Sådan får du information

På gymnastikafdelingens hjemmeside; [www.jyderupgymnastik.dk](http://www.jyderupgymnastik.dk) kan du finde mere information om, hvad der generelt sker i Jyderup Gymnastik, information om holdene, instruktørerne, bestyrelsen og meget mere.

Du kan se mere og tilmelde dig på [www.jyderupgymnastik.dk](http://www.jyderupgymnastik.dk)



## Facebook

Jyderup Gymnastik anvender også Facebook til at informere medlemmerne om diverse nyheder, f.eks. oplysninger fra de enkelte hold, information om arrangementer eller nye events.

Er du ikke allerede tilmeldt gruppen så gør det i dag.

Søg efter "Jyderup Gymnastik - Medlemsforum" på [www.facebook.com](http://www.facebook.com).

## Instagram

Find os også på instagram - søg efter "Jyderup Gymnastik".

## Vigtige datoer i sæsonen 2024-2025

2024	
Uge 33 - 37	Flere hold starter allerede i uge 33. Se på hjemmesiden hvornår de enkelte hold starter sæsonen i år
Uge 42	Efterårsferie
9. - 10. november	Der planlægges weekendtur/-arrangement for MiniJuniorMix, Danseholdet (4.kl.+) og Juniorholdet
19. december	Julearrangement for børnehold
Fra uge 52 til og med 5. januar	Juleferie
2025	
6. januar	Træningen starter igen mandag d. 6. januar, medmindre andet meldes ud på et hold.
Uge 7	Vinterferie
Februar	Generalforsamling
28. feb.- 2. marts	Forårsopvisning i Kalundborghallerne
29. marts	Lokalopvisning i Jyderup Hallen

Du kan se mere og tilmelde dig på [www.jyderupgymnastik.dk](http://www.jyderupgymnastik.dk)

## Sponsorer

Som det fremgår af denne velkomstfolders bagside, har vi en række sponsorer som støtter os. Det er vi meget, meget glade for og det giver os bl.a. mulighed for, at vedligeholde og indkøbe nye redskaber og give frikontingenter specielt til børn fra familier der står i en vanskelig og økonomisk trængt situation.

Såfremt du ønsker at høre mere om, hvordan du bliver sponsor, er du meget velkommen til at kontakte Jyderup Gymnastik på [formand@jyderupgymnastik.dk](mailto:formand@jyderupgymnastik.dk)

## Støt Jyderup Gymnastik, hver gang du tanker

Vi har indgået en sponsoraftale med OK, så du kan støtte Jyderup Gymnastik, hver gang du tanker - både med erhvervskort og som privatperson.

Vigtigst af alt: det koster dig **ikke** ekstra at støtte klubben - OK betaler hele beløbet.

Du støtter vores klub med minimum 5 øre/liter - uanset om du bestiller et OK Benzinkort eller betaler med dit Dankort i OK's **Tank & betal-app**.

Hvis du tanker med OK-app'en **fordobles** støtten til foreningen til 10 øre/liter. Første gang du har tanket 500 liter indenfor 12 måneder, får klubben en ekstra bonus på 200 kr.

Bestil et OK Benzinkort på [www.ok.dk/lokalsporten](http://www.ok.dk/lokalsporten). Hvis du vælger at tanke med OK-appen, så finder du den i App Store eller Google Play.

## Vil du vide mere?

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Lone Hansen på 24450081 eller [kasserer@jyderupgymnastik.dk](mailto:kasserer@jyderupgymnastik.dk).



**OK**

Du kan se mere og tilmelde dig på [www.jyderupgymnastik.dk](http://www.jyderupgymnastik.dk)

# Støt vores sponsorer - de støtter os

Astrup Gods og gårdbutik  
Beierholm Revision  
Bromølle Kro  
B2B Auctions A/S  
EDC Jyderup  
Elefant Apoteket Jyderup  
El-huset  
Faurkilde  
Flemmings Containertransport  
Frode Laursen  
Gretas Guld Sølv Ure  
Haderup Glas  
Havnsø Blik og Facade  
Intersport Holbæk  
JJ Hydraulic, Mørkøv  
Jyderup Camping Center  
Jyderup Præstegård  
KB Entreprise  
Konditorbageren - Jyderup  
Linderoth's varmeteknik  
LPH-Service  
LT Portservice  
Malms Anlægsgartnere  
Marianne & Juul  
Nyt Syn - Jyderup  
Rema 1000  
Skorstensfejeren i Jyderup  
SPAR Jyderup  
Sparekassen Sjælland  
Søren Friis Auto  
Tornved Yoga