



---

## Information till föräldrar i SGA

### Om föreningen

Sandvikens Gymnastikavdelningar (SGA) har idag ca. 1100 aktiva medlemmar och ca. 48 grupper med ca. 65 välutbildade ledare.

Sandvikens Gymnastikavdelningar är en ideell förening, vilket innebär att vi alla måste hjälpa till för att både forma och driva föreningen. Vår förening är stor men i vardagen brottas vi som många andra föreningar med att hålla ekonomin i balans och att ha tillräckligt med ledare och funktionärer.

Som förälder är det viktigaste givetvis att ni stöttar och uppmuntrar er barn men vi behöver även er hjälp i föreningen.

### Föräldrauppdrag

Då SGA är en ideell förening bygger verksamheten på att föräldrar hjälper till. Detta innebär att:

#### Parkour, trupp & tävling

- Varje grupp i Gymnastikens Hus har ansvar för **städningen** av ett område i hallen. Schema för städningarna sitter uppsatta i hallen, skickas ut på mail och finns att hitta på hemsidan.
- Två gånger varje termin ska hallen **storstädas**. Då måste varje gymnast representeras av minst en vuxen (olika grupper tilldelas). Kallelse om datum kommer att skickas ut via mail, info finns även på hemsidan.
- Hjälpa till vid läger och tävlingar. När SGA arrangerar tävlingar/läger/uppvisningar behöver redskap oftast fraktas från Gymnastikens Hus till den lokal där aktiviteten ska ske. Vid varje sådant arrangemang utses en ansvarig grupp för redskapstransporten och då behövs ni föräldrar. Minst en vuxen per gymnast måste ställa upp vid dessa tillfällen
- SGA kommer även att hjälpa till vid olika arrangemang t.ex. julgalan och då krävs det att ni föräldrar ställer upp och hjälper till, utöver detta kommer tävlingsgymnaster, UT-grupper, T-1, 2,3 samt AG att sälja Bingolotter vid speciella tillfällen typ uppsittarkvällen 23/12!
- Om gymnasterna i er grupp kommer att tävla vid något tillfälle måste ni föräldrar ställa upp att skjutsa era barn till aktuell tävlingsort. Ordnas tävlingen i Sandviken kan det behövas hjälp med att transportera redskap (vid sådant tillfälle kommer ni föräldrar att få mer information i god tid innan tävlingstillfället).
- **Barn & ungdom i skolsalar:**
- Hjälpa till med att ta fram/ta bort redskap vid varje träning (för att underlätta för ledarna och spara tid till mer träning. Fråga gärna ledaren om denne vill ha hjälp)
- Vid behov, hjälpa till med enklare städning



- Bistå ledarna om de behöver hjälp under träningen
  - Stå vid något redskap och se till att gymnasterna utför de övningar de blivit tilldelade
  - Se till att det är ordning och reda under träningen
  - Kanske hjälpa ledaren med utdelning av PM eller annat material.
- Hjälpa till om det ordnas läger eller annan aktivitet för gymnasterna.
- SGA kommer även att hjälpa till vid olika arrangemang och då krävs det att ni föräldrar ställer upp och hjälper till
- *Fråga gärna er ledare om den behöver någon specifik hjälp under terminen*

Alla barn som tränar i Gymnastikens Hus säljer också 5st Bingolotter till uppesittarkvällen varje år i december.

Vill ni engagera er ännu mer så är vi så klart väldigt glada för all hjälp vi kan få!

## Träningsavgift

Kostnaden för en gymnast som tränar i SGA beror på hur många timmar gymnasten tränar.

Träningsavgiften bidrar till att föreningen kan fortsätta utveckla verksamheten (inköp av nya redskap, skicka ledare på utbildning, bemanna kansliet, betala lokalhyror mm).

## Avgift vid läger/tävlingar

När en grupp deltar i tävling eller läger tar föreningen ut en avgift som ska täcka delar av den kostnad som uppstår i samband med aktiviteten. Faktura skickas ut via mail och ska betalas innan aktiviteten sker. Har man godkänt att sitt barn ska vara med och tävla och anmälan är gjord så får man betala avgiften.

Vid lägerverksamhet ska gymnasterna själva betala hela kostnaden (ev. kan föreningen bidra ekonomisk vid vissa tillfällen)

## Parkour

Parkour handlar mycket om att förflytta sig från punkt A till punkt B på snabbaste sätt, vilket då innebär att det inte alltid är den naturligaste vägen. Tittar man på filmer där man utövar parkour kan man se folk som hoppar mellan hustak och volter ner. Vi förstår att man kan tycka att det ser coolt och häftigt ut MEN så bedriver inte vi i SGA vår verksamhet. Inne i hallen övar man på säkra landningar och förberedelse för volter, när verksamheten är ute så visst hoppas det över staket och liknande men vår verksamhet bedrivs på säkra höjder alltså INTE uppe på tak eller liknande.

Om era barn är ute med kompisar och tränar parkour utanför träningstiden så ligger då ansvaret på er som föräldrar/målsman.

SGA tar inte ansvar för om barnen klättrar upp på tak eller liknande då.



## Parkering, lämning & hämtning

Det råder **parkeringsförbud** på Sätralinjen utanför Gymnastikens Hus. Parkera på parkeringsplatsen utanför Pizzerian vid Björksätterskolan istället när ni hämtar och lämnar era barn. Detta är ju även för era barns säkerhet. Vi önskar också att ni föräldrar följer med barnen in och lämnar dom och även hämtar dom inne när träningen är slut. På det viset vet ni föräldrar helt säkert att era barn kommer in som dom ska och vi ledare vet att dom tryggt kommer hem. Detta gäller oavsett vilken lokal barnet tränar i.

## Att tänka på inför varje träning:

### Klädsel, smycken, vattenflaska mm.

Försök att inte ha allt för löst hängande träningskläder (för att minska risken för skador om man fastnar i något). Ha gärna något varmt överdrag under uppvärmningen. De gymnaster som har långt hår ska ha det uppsatt under träningen. Smycken får man inte ha på sig (ringar, halsband, örhängen mm) eftersom detta medför en ökad skaderisk. Ta gärna med en vattenflaska till träningen eftersom många grupper tar en lite vattenpaus ibland.

## Fotografering

Vi lever i en tid där många dagligen delar mycket av det vi gör på sociala medier. Vi uppmanar er alla att inte publicera bilder på andras barn utan tillstånd från föräldrar.

## Följ gärna SGA på sociala medier

Hemsida : [www.sandvikensga.se](http://www.sandvikensga.se)

Facebook : Sandvikens gymnastikavdelningar

Instagram: SandvikensGA Varje vecka kan du följa någon grupp i SGA.

Använd gärna Sponsorhuset ( <http://www.sponsorhuset.se/sandvikensgymnastikavd/>) vid inköp på nätet, det tjänar både du och föreningen pengar på.

## Kläder

Föreningens tävlingsdräkt och tävlingsoverall ska användas vid tävlingar. Föreningsoverall, mössor, väskor mm kan beställas via kansliet.

## Säkerhetsregler i Gymnastikens Hus

För att vi ska kunna träna tryggt och säkert hos oss har vi följande regler:

- Alla gymnaster lämnar sina skor på skohyllor vid entrén. Kläder lämnas i omklädningsrummen.
- Inga kläder i hallen. SGA ansvarar inte för personliga tillbehör.
- Alla gymnaster måste vänta i omklädningsrummet innan det är dags för träning (så att vi inte stör gruppen före).
- Frukt & Vatten ska vara i omklädningsrummet, EJ i hallen

Sandvikens Gymnastikavdelningar

Telefon: 026-27 23 01

Bankgiro: 5399-7326

Jernvallen

Sättagatan 15 E-post: [gymnastik@sgakansliet.se](mailto:gymnastik@sgakansliet.se) 811 61 SANDVIKEN Hemsida:

[www.sandvikensga.se](http://www.sandvikensga.se)



## Städning Gymnastikens Hus

Vi är alla ansvariga för att vår fina hall hålls ren och fräsch. Alla grupper har sina specifika städområden. Varje ansvarig ledare för gruppen ansvarar för att skicka ut ett veckoschema för städningen. Städningen delas upp så att varje gymnast får en vecka där man städar.

## Storstädning

Gymnastikens Hus ska storstädas 2 gånger per termin. Minst en person över 15 år per familj förväntas delta vid minst ett tillfälle. En lista finns till hands i hallen där man prickar av vilken gymnast man är där och städar för. De gymnaster som inte har någon representant där och städar kommer att få en faktura på 250 kr hemskickad. **Inga undantag kommer att göras.**

**Om man inte kan komma meddela det till [gymnastik@sgakansliet.se](mailto:gymnastik@sgakansliet.se)** minst 1 vecka före städdag. Vi vill förtydliga att vår förhoppning med att införa denna avgift är att vi vill få fler föräldrar/äldre gymnaster att engagera sig. Förhoppningen är alltså INTE att vi ska tjäna pengar på detta genom att man ska betala för att slippa städningen. Är vi många som hjälps åt går det snabbt och enkelt.

Nedan finner ni även veckostädschema för Gymnastikens Hus.

Har ni frågor om verksamheten, kontakta ledaren i er grupp eller  
SGA:s kansli på tel. 026-27 23 01 eller  
mail: [gymnastik@sgakansliet.se](mailto:gymnastik@sgakansliet.se).

**Vi hoppas att ni alla får en trevlig termin!**

Vänliga hälsningar  
Styrelsen i Sandvikens Gymnastikavdelningar