

# Välkomna på föräldramöte

Truppgymnastik

13 januari 2025 kl. 18:00



Söderhamns  
Gymnastikförening

# Agenda

## Söderhamns Gymnastikförening

- Värdegrund och vision
- Verksamheten

## Träning

- Ledaruppdraget
- Föräldruppdraget
- Avgift och uppgift

## Obligatoriskt storstäd (nytt)

- Närvaro/straffavgift



# Söderhamns Gymnastikförening



Det är hit man  
kommer hem

Inkluderande

Gemenskap

Värdefull



Söderhamns  
Gymnastikförening

Glädje

Trygghet

**Gemenskap** - Vårt engagemang skapar en miljö som ger oss förutsättningar för att alla ska trivas

**Värdefull** - Hos oss blir alla sedda och bekräftade

**Inkluderande** - Hos oss är alla välkomna! Ung som gammal, liten som stor!

**Glädje** - Glädje är en förutsättning för att individen och föreningen ska utvecklas

**Trygghet** - Alla ska känna sig trygga i vår verksamhet genom utbildade ledare och anpassade lokaler.



Söderhamns  
Gymnastikförening

# Vision

Söderhamnsgympan är dit du kommer hem.  
Alla är välkomna precis som de är.

Söderhamnsgympan vill vara världens bästa  
gymnastikförening!  
Tillsammans gör vi det möjligt!



# Föreningsidé

I Söderhamns Gymnastikförening inriktar vi oss på att utveckla individen positivt, såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt. Barn, ungdomar och motionärer som är aktiva i föreningen ska ges möjlighet att utvecklas inom gymnastiken i sin egen takt och utifrån sina egna ambitioner.

Söderhamns Gymnastikförening ska ge barn, ungdomar och motionärer möjlighet till att utöva gymnastik som lek, träning, tävling, motion och uppvisning. Genom att ge våra medlemmar möjlighet att träna gymnastik vill vi medverka till en aktiv och meningsfull fritid. Barn, ungdomar och motionärer av båda könen skall på lika villkor kunna delta i föreningens verksamhet.

Genom god organisation, klara regler och utbildade tränare ska föreningen medverka till att verksamheten får bredd, men även att de gymnaster som har vilja och potential bereds möjlighet för en högre satsning.



# Utvecklingsmodellen



- 1 Utgå från barnrättsperspektivet
- 2 Uppmuntra utövarnas inre drivkraft
- 3 Ta hänsyn till individuell utveckling
- 4 Träna smart och ha tålamod
- 5 Vårda och utveckla ett brett utbud
- 6 Säkerställa välutbildade och kompetenta ledare
- 7 Bedrivs i anpassade och utvecklande fysiska miljöer
- 8 Bestå av välmående föreningar
- 9 Arbeta med kvalitetssäkrade strukturer
- 10 Ständigt utvecklas

# Uppförandekod

- 1.Jag är en god förebild.
- 2.Jag respekterar allas lika värde.
- 3.Jag respekterar allas personliga integritet.
- 4.Jag värnar individens hälsa, säkerhet och välmående i samband med gymnastikverksamhet.
- 5.Jag bidrar till att alla kan känna glädje och gemenskap.
- 6.Jag underlättar individens utveckling med utgångspunkt i den enskilda individens utvecklingsnivå, förutsättningar och ambitionsnivå.



# Avsteg från värdegrunden

**Den som uppmärksammar oönskat beteende informerar Mikaela eller en trygg vuxen som den känner sig bekväm med (ledare, förälder) som i sin tur informerar Mikaela. Alternativt kontaktar Barn- och ungdomsansvarig (via e-post)**

- Mindre incidenter som ruff, olämplig ordväxling och annat som är mindre avvikelser från Värdegrunden eller Uppförandekoden hanteras utifrån en handlingsplan (beslutad av styrelsen).
- Större incidenter som till exempel slagsmål mellan barn/ungdomar och grov olämpligordväxling som är större avvikelser från Värdegrunden eller Uppförandekoden hanteras utifrån Handlingsplanen samt informerar gruppen för hantering av incidenter i efterhand som bedömer om styrelsen ska informeras.
- Allvarliga incidenter som till exempel allvarliga kränkningar, våld, stöld och anklagelser som sexuella trakasserier som inte bara är avvikelser från Uppförandekoden utan även kan vara brottsliga handlingar, hanterar gruppen tillsammans utifrån Handlingsplanen - samt informerar styrelsen löpande

# Avsteg från värdegrunden

## Grupp som hanterar avsteg:

### Barn- och ungdomsansvarig

Peter Sjögren, [barnochungdomsansvarig@soderhamnsgympan.se](mailto:barnochungdomsansvarig@soderhamnsgympan.se)

### Ordförande

Jessica Zetterberg, [ordforandesoderhamn@soderhamnsgympan.se](mailto:ordforandesoderhamn@soderhamnsgympan.se), 070-318 19 78

### Sportchef

Mikaela Halvarsson, [kansli@soderhamnsgympan.se](mailto:kansli@soderhamnsgympan.se)

# Verksamheten

## Barn- och Familjegymnastik

- 8 grupper
- Åldrar 2-5 år
- Bergvik, Flygstaden, Ljusne, Norrtullskolan, Sandarne och Stentägten

## Minitrupp & Trupp

- 15 grupper
- Åldrar 6 år och uppåt
- Flygstaden

## Ungdoms- och vuxentrupp

- 1 grupp
- Åldrar 15 år och uppåt
- Flygstaden

## Parkour

- 4 grupper
- Åldrar 6-16 år
- Flygstaden

## Gruppträning

- 7 - 8 st pass/ vecka
- Åldrar ca 13-100 år
- Spegelsalen på Idrotthallen samt Stentägten

## Seniorträning

- Varje måndag
- Från 65 år
- Flygstaden

## Alla kan gympa (saknar ledare)

- Rörelseglädje för ALLA
- Flygstaden

# Träning

**För att det ska fungera så bra som möjligt inom föreningen har styrelsen tillsammans med ledarna i Söderhamns gymnastikförening utformat denna ansvarslista:**

- Var i tid till träningen, meddela din ledare om du inte kan delta.
- Träna eller tävla aldrig om du är sjuk.
- Ät ordentligt före och efter träningen, kom ihåg vattenflaska!
- Lyssna på ledaren
- Ingen är på redskapen före träningen eller mellan övningarna. Före träningen samlas vi alltid i en ring på golvet för en genomgång.
- Långt hår ska alltid vara uppsatt vid all träning.
- Ingen träning genomförs i strumpor. Barfota eller gymnastiskor är det som gäller.
- Koncentrera dig på vad du själv gör. Det räcker inte bara med att komma till träningen, du måste träna koncentrerat och jobba hårt för att uppnå bra resultat.
- Dina tränings- och tävlingsresultat beror framför allt på ditt arbete, ditt engagemang och din träningsnärvaro.
- Beröm dina lagkamrater!
- När du representerar Söderhamns gymnastikförening vid tävling ska du vara en lika god vinnare som förlorare.
- Ta hänsyn och ha ett trevligt sätt mot dina träningskompisar när du är på träning/tävling.
- Ledaren har ansvaret i hallen. För att alla som vill ska ges möjlighet till bra träning, och för att det inte ska hända olyckor på träningen, har ledaren rätt att be gymnaster som inte betar sig på ett lämpligt och hänsynsfullt sätt att lämna golvet.

# Ledare

- Ledarna i Söderhamns gymnastikförening har ansvar för att utveckla gymnasternas kunskaper inom gymnastik. Ledarna fungerar även som lagledare och som förebilder för sina träningsgrupper. Vi som förening accepterar inte bruk av alkohol och tobak i samband med någon gymnastikaktivitet som sker i föreningens regi.
- Ledarna i Söderhamns gymnastikförening har ansvar för att utveckla barnens kunskaper och glädje för gymnastik. Du ska komma förberedd och vara engagerad, positiv och glad vid träningstillfället. Det är viktigt att du verkligen vill vara ledare, att du engagerar dig i ditt uppdrag. Du ansvarar för att utveckla dig själv som gympaledare samt att väl förvalta dina erfarenheter, utbildning och ditt uppdrag.
- Ledarna ansvarar för att göra gruppindelningen. Grupperna är inte statiska utan kan förändras beroende på gymnastens utveckling, kompetens och målinriktning. Gruppens ledare bedömer vilka gymnaster som ska delta i tävlingar.
- Ledaren har ansvaret i hallen. För att alla som vill ska ges möjlighet till bra träning, och för att det inte ska hända olyckor på träningen, har ledaren rätt att be gymnaster, som inte betar sig på ett lämpligt och hänsynsfullt sätt, att lämna golvet.
- Ledare som är aktiva i klubben utbildas genom Svenska Gymnastikförbundets kurser. Föreningen bekostar utbildningskostnader och eventuella övernattningar i samband med dessa. I utbyte önskar vi ett ledarskap som varar minst ett år efter avslutad utbildning. Annars kan du få bekosta del av, eller hela, utbildningen själv beroende när på året du slutar.
- Förslag och idéer som bidrar till föreningens utveckling såsom nya grupper eller inköp av redskap måste tas vidare till styrelsen innan beslut. Vi uppmuntrar till engagemang, var inte rädd för att höra av dig!

# Ledaruppdraget

Ledaren:

- är den som planerar och genomför träningar och tävlingar
- ska genomföra föreningens uppsatta riktlinjer för träning och tävling
- har utbildning samt licens

**Träning:** Kunskaps- och ambitionsbaserade grupper för att gymnasten ska få den utmaning och utveckling den behöver och vill ha. Gymnasten tränar på både den nivån den är nu samt på "svårare" saker för att lära sig nytt.

**Tävling:** Gymnasten tävlar på det den KAN. Säkerhet går alltid först och det är ledarens uppdrag att göra den bedömningen. Ledaren är utbildad av Svenska Gymnastikförbundet och innehar licens för de övningar gymnasten utför.

# Föräldrauppdraget

Föräldrar är barns förebilder. Föräldrarnas roll är också att finnas som stöd för ett barn som utövar idrott.

- **Föräldraveckor** - Vid träning vill vi att hallen är föräldrafri, vid särskilda tillfällen bjuds ni in för att titta och kanske t.o.m. delta på träning.
- Vid tävlingar och uppvisningar samt vid försäljningar och andra aktiviteter som arrangeras av föreningen förväntar vi oss föräldrars hjälp så att vi kan genomföra dessa. Ni föräldrar kommer att delas in i grupper och få ansvar över en viss uppgift, kan du inte delta är det upp till dig att se till att någon tar din plats.
- Det är viktigt att alla föräldrar håller sig uppdaterade gällande träningstider och aktuell information. Se till att du är med i våra Facebookgrupper, kontakta närmsta ledare för att få veta mer.

# Ledaruppdraget - Föräldrauppdraget

För att ett gott klimat ska råda i föreningen är det viktigt att du som förälder och vi som förening har en bra dialog. Tillsammans ger vi våra gymnaster de allra bästa förutsättningarna för att kul på träning och tävling!

Ledarna har det yttersta ansvaret över säkerheten i hallen. Alla utvecklas olika och av den anledningen kommer inte alltid alla gymnaster i en grupp att kunna genomföra samma övningar. Om något är oklart eller om du har frågor vill vi att du kontaktar närmaste ledare i första hand och styrelsemedlem i andra så vi kan diskutera kring det du funderar över.

Tävlingar kan vara lite svåra att få kläm på! Det är många regler att hålla reda på och det är inte alltid helt lätt för föräldrar (och gymnaster) att sätta sig in i. Lita på er ledare, den har även spetskompetens att ta hjälp av och stöttning från Sportchef samt styrelse.

Tänk på att våra ledare är här ideellt och precis som ni har de skola, jobb och familj på sidan om.



# Avgift och uppgift

Vi är en ideell förening med egen hall och alla redskap är föreningens som vi själva köper in.

## **AVGIFT**

- Försäljning går till bl.a. inköp av redskap och tävlingsdräkter
- Medlemsavgiften går till att försäkra varje gymnast
- I terminsavgiften ingår 4 st. Sverigelotter – behåll och hoppas på tur eller sälj vidare

## **UPPGIFT**

- Uppgift i form av föräldrauppdraget
- Obligatorisk storstäd och 1 föräldrastäd/termin
- Redskapsflytt/funktionär vid arrangemang

# Städdagar vårterminen 2025

Alla grupper har ett storstäd och ett mindre städtillfälle per termin.

För att vi ska slippa köpa in en städtjänst krävs det att vi alla hjälps åt och vi förväntar oss att varje gymnast representeras av en vuxen vid dessa städtillfällen.

Vi vill hålla ned kostnaderna så alla kan ha möjlighet att gympa!



# Städschema VT 2025 Storstad

Söndag 19 januari kl. 10:00 Sirius & Mira

Söndag 2 februari kl. 10:00 Pollux & Luna

Söndag 16 februari kl. 10:00 Vega & Capella

Söndag 9 mars kl. 10:00 Astra, Lyra & Parkour Röd

Söndag 23 mars kl. 10:00 Atria, Parkour Grön & Blå

Söndag 6 april kl. 10:00 Adara, Indi & Parkour Gul

Söndag 27 april kl. 10:00 Naos & Lynx

Söndag 18 maj kl. 10:00 Vela & Crux

# Föräldrastäd under träningen VT 2025

21/1 -Trupp Lyra

23/1 - Trupp Crux

27/1- Trupp Capella

29/1- Trupp Indi

4/2- Parkour Gul

6/2 - Trupp Lynx

10/2 - Trupp Mira

18/2 - Barngrupp

23/2 - Trupp Luna

26/2 - Trupp Adara

11/3 - Parkour Röd

13/3 Vuxentruppen

13/3 - Vuxentruppen

17/3 Trupp Vela

26/3 - Trupp Vega

30/3 - Trupp Atria

8/4 - Parkour Grön

14/4 Trupp Sirius

16/4 Trupp Astra

29/4 - Trupp Pollux

4 /5 - Barngrupp

6/5 - Parkour Blå

19/5 - Trupp Naos

# Föräldra- och städträning

Dessa städtillfällen utförs under gruppens träningstid på utsatt vecka. När städningen är klar bjuds du som förälder in i hallen för att titta på träningen.

Alla grupper har en föräldra- och städträning per termin, övriga träningar hänvisas föräldrar till köket. Detta ska göras:

- Dammsuga och torka golv i hall, kök och toaletter nere
- Dammsuga och torka golv i omklädningsrum och toalett uppe
- Spola av golvet i duschen uppe
- Torka av handfat och toaletter
- Tömma sopor
- Fylla på toapapper och pappershanddukar på toaletter

# Obligatoriskt storstäd

Alla grupper har en storstädning per termin. Vid storstädningar ska förutom ovanstående även följande göras:

- Dammsuga blå mattorna inne i träningshallen
- Dammsuga och torka golv runt blå mattorna
- Dammsuga och torka golv under trampolinerna
- Torka av redskapen
- Ta ur skumgummikuddarna ur gropen och dammsuga inuti

## **OBS – Ny info**

Om man inte kan eller vill vara med på storstäd betalar man en straffavgift.

Avgiften är 250 kr per tillfälle.

Det kommer att skickas en kallelse inför varje storstäd och vi kommer att ta närvaro.

# Vi vill bli fler!

Vill du bli ledare eller vet du någon som vill bli ledare (nya grupper)?

Kontakta Mikaela. Som ledare får du:

- Utbildning inom ledarskap och gymnastik
- Ledarträning
- Roliga sammankomster 3 ggr/termin
- Arvode
- Förtur för ditt barn vid eventuell kö

Tycker du det är kul att arrangera uppvisningar och tävlingar? Då kanske du vill vara med i vår arrangemangskommitté?

Kontakta Mikaela om du är intresserad!



# Kläder

## Team Sportia - tävlingkläder

Inför tävling (trupp)  
behövs, föreningsjacka  
och tävlingstights.

Vårterminens  
klädbeställning till  
tävling 28/2 och 28/3.  
Detta görs på Team  
Sportia.

Söderhamns gymnastikförenings föreningsoverall & tävlingstights  
Beställningsdatum: VT 28/2-28/3 och HT 28/9 -24/10



 **Beställningsedel** 



Namn: \_\_\_\_\_  
Telefon: \_\_\_\_\_

Storlekar finns att prova på Team Sportia, Tel: 0270-410 00.

Namntryck på jackan, pris 50 kr

Texta tydligt: \_\_\_\_\_

<b>Föreningsjacka 410 kr</b>					
					
Jacka					
S	M	L	XL	XXL	XXXL
116	128	140	152	164	
<b>Byxa 280 kr</b>					
					
Byxa					
S	M	L	XL	XXL	XXXL
116	128	140	152	164	

<b>Tävlingstights barn, 199 kr</b>				
				
<b>Tävlingstights vuxen, 229 kr</b>				
				
Tights				
XS	S	M	L	XL
90/100	110/120	130/140	150/160	

## Lager 157 - träningkläder

Provstorlekar, utbud och  
beställningsblankett finns i  
köket.

Betalas med swish när man  
hämtar sin beställning.

Sista beställningsdag 2  
februari.



# Försäljning

- Ravelli
- Toalett-och hushållspapper
- Sverigelotter (4 st lotter som är fakturerad med terminsavgiften)

## Kiosken

- Panpizza och Pirog
- Godis
- Dricka
- Kaffe och te

Självbetjäning

## SGF-produkter

- Vattenflaska
- Mössa
- Strumpor

# Aktiviteter och terminsplan

- Testa gruppträning på Gymmix – gratisvecka vecka 3
- Frukosträningar - första tillfället 25 januari kl. 09:30, info finns på hemsidan, gymmix fb
- Utbildningar i hallen - information till berörda trupper som får ställa in träningarna
- Årsmöte april – sitta i styrelsen – kontakta valberedningen ([valberedningen@soderhamnsgympan.se](mailto:valberedningen@soderhamnsgympan.se))
- Sportlov – vecka 10 - inställda träningar
- Påsklov – vecka 17 - inställda träningar
- Röda dagar (Kristi himmelfärdsdagen, nationaldagen)
- Hemmatävling 10-11 maj - Uppsvenska Mästerskapen
- Gävleborgsjakten Sandviken 12-13 april - Trupper som tävlar i klass 8 uppåt
- Ungdomskommitten - Sända SM live 31 maj-1 juni i hallen

# Kontaktvägar - Sportadmin och Facebook

- Sportadmins app - alla mail som skickas genom sportadmin sparas i appen
- Facebook-sidan “Truppgymnaster ,föräldrar och ledare!”
- Truppernas egna Facebook-grupper



# Styrelsen

## **Ordförande**

Jessica Zetterberg

[ordforandesoderhamn@soderhamnsgympan.se](mailto:ordforandesoderhamn@soderhamnsgympan.se)

070-318 19 78

## **Barn-och ungdomsansvarig**

Peter Sjögren

[barnochungdomsansvarig@soderhamnsgympan.se](mailto:barnochungdomsansvarig@soderhamnsgympan.se)

**Vice ordförande** – Erik Onelius

**Kassör** - Anna Ahlander

**Sekreterare** - Tessan Åsman Lusth

**Personalansvarig** – Erik Onelius

## **Övriga ledamöter**

Kerstin Sandberg

Rose-Marie Koivisto

Lotta Zetterström

Irma Hedman



# Kontakt

Mikaela Halvarsson

Mail: [kansli@soderhamnsgympan.se](mailto:kansli@soderhamnsgympan.se)

Telefon: Måndag - torsdag kl. 09:00-15:00 eller vid överenskommelse, 070-249 96 07

TACK FÖR DIN TID OCH  
ENGAGEMANG



**Söderhamns  
Gymnastikförening**