

Spelregler i NGK-Artistica

Gymnaster

- Gymnasterna väntar tyst vid klädkrokarna tills träningen börjar.
- Gymnasten ställer sig på linjen när träningen börjar.
- Lämplig klädsel till träningarna och uppsatt hår.
- Gymnasten får inte använda redskapen utan tränarens lov.
- Vattenflaskan hålls på bordet innanför dörren.
- Respektera andra gymnaster och ge dem möjlighet att koncentrera sig på sin träning.
- Respektera tränarna och följ instruktioner.
- Efter träningen hjälps alla åt att städa undan.
- Försök alltid ditt bästa och koncentrera dig på träningen.
- Håll en positiv inställning till gymnastiken.
- Gymnasten är en god kamrat och ser till så att alla får vara med i gruppen.
- Gymnasten använder ett vårdat språk.
- Telefonförbud råder under träningen! Håll telefonen på ljudlöst i väskan. Tränarna har kontaktuppgifter till hemmet om det behövs.
- Filmning och fotografering under träningstid är absolut förbjudet med hänvisning till gymnasternas integritet. Om någon vill filma något i salen kommer man överens med tränaren före.

Vårdnadshavare

Som vårdnadshavare till en gymnast i NGK-Artistica är din uppgift att stödja gymnasten i idrotten. Nedan kan du som vårdnadshavare ta del av de spelregler som gäller dig:

- **Föräldrar och övriga anhöriga ombeds lämna salen eller sitta i föräldrautrymmet medan träningen pågår. Ge tränare och samtliga av gruppens gymnaster träningsro genom att respektera detta.**
- Du som vårdnadshavare ansvarar för att gymnastens och dina egna uppgifter är korrekta i föreningens register.
- Gymnasterna är på föräldrarnas ansvar fram till den utsatta tiden för träningen.
- Kom i tid! Det stör när gymnasterna kommer sent eller går tidigare. Hämta även gymnasterna i tid! Barn under 10 år bör lämnas och hämtas inne i salen.

- Vi räknar med att barnen vill träna gymnastik och förutsätter att de kommer alla gånger, men visst kan det ibland hända att man får förhinder. Meddela minst 2 timmar på förhand om gymnasten har fått förhinder eller blivit sjuk.
- Stöd ditt barn i dess idrott. Skicka gymnasten klädd i träningskläder och uppsatt hår till träningen. Vi erbjuder alla medlemmar möjligheten att köpa våra föreningskläder. En beställning av dessa görs alltid under hösten. Av säkerhetsskäl bör träningskläderna inte ha dragkedja eller andra utstickande detaljer. Kläderna får gärna vara åtsittande annars riskerar de att åka av vid till exempel handstående.
- Meddela till tränarna om ditt barn har eventuella specialbehov eller allergier.
- Om gymnasten haft feber bör man för att undvika smittorisk frånvara från träning i minst 24 timmar efter att man varit symptomfri.
- Om gymnasten har varit magsjuk bör man vara frånvarande minst 48 timmar efter att man varit symptomfri.
- Om gymnasten har eventuella skador ber vi vårdnadshavaren diskutera detta med tränaren före träningen börjar.
- Det råder nolltolerans mot film och fotografering i salen med hänvisning till gymnasternas integritet.
- Se gärna till att barnen varit på toaletten innan träningen så undviker vi en massa onödigt spring.
- Om du som förälder upplever problem med gymnasternas träning är det viktigt att diskutera detta med tränarna. Är du osäker på något eller har frågor om föreningen kan du fråga tränaren eller mejla frågan till info@ngkartistica.fi.
- Vi förväntar oss att föreningen representeras med respekt.