

## Velkomstfolder til gymnaster og forældre – Forældre/børn hold

Velkommen til Ballerup Gymnastikforening (BG), vi glæder os til en ny sæson. Dette er en velkomstforholder til nye gymnaster og jer som forældre. Læs folderen grundigt inden første træningsgang.

BG er certificeret som *Springsikker forening*. Som *Springsikker forening* skal vi opfylde en række kvalitetskrav, som er en garanti for at, foreningen er et sikkert sted at sende dine børn til springgymnastik.

For at vi kan opfylde reglerne for *Springsikker forening*, stiller vi ikke kun krav til instruktører og hjælpeinstruktører, men også til vores gymnaster

Gymnaster, forældre og instruktører skal overholde følgende regler til træningen:

### Generelt

I BG har alle vores instruktører og hjælpeinstruktører en professionel uddannelse gennem DGI eller DGF. Vi forventer, derfor at instruktørens eller hjælpeinstruktørens vurderinger og beslutninger bliver respekteret af såvel gymnaster og forældre.

Har du som forældre spørgsmål til træningen, er du altid velkommen til at henvende dig til instruktøren eller bestyrelsen før eller efter træningen. Du kan finde kontaktoplysninger på bestyrelsen på vores hjemmeside.

Det er gymnaster og gymnasters forældres ansvar, at have en ulykkesforsikring.

### Specielt i år pga. Corona

I år er der særlige forhold og regler som vi alle skal følge på grund af COVID-19 i Danmark.

Ballerup Gymnastikforening følger Ballerup kommunes regler og Sundhedsstyrelsens retningslinjer.

### **I sundhedshuset er der meget lidt plads i indgangsområdet. Her kan ingen opholde sig før, under og efter gymnastik**

#### Corona -retningslinjer i BG:

- Hvis du eller dit barn føler sig sløj – bliv hjemme
- Det er kun 1 barn og 1 voksen som kan være i gymnastiksalen. Ingen søskende
- Vask eller afsprit hænder hyppigt
- Kom omklædt til træning
- Hold passende afstand til de andre på holdet
- Vi sørger for at redskaber enten bliver personlige eller sprittet af inden brug
- Vi sørger for at træningen foregår i lokaler som er store nok ifølge retningslinjerne
- Vi husker vore gymnaster på at holde afstanden og følge retningslinjerne
- Husk at medbringe fyldt drikkedunk
- Du har et ansvar for at følge retningslinjerne af hensyn til de andre på holdet
- Udviser en gymnast symptomer kan instruktøren sende gymnasten hjem

Ovenstående retningslinjer bliver løbende opdateret, når der kommer nye retningslinjer fra Myndighederne

## Regler for påklædning og udstyr for gymnaster og instruktører

- Man skal have sportstøj på, der ikke begrænser fysisk udfoldelse. Vurderer instruktøren at påklædningen ikke er egnet til springgymnastik kan vedkommende ikke deltage i træningen.
- Når man springer, skal man have gymnastiksko på eller bare tæer for at undgå at glide på gulv eller redskaber.
- Langt hår skal sættes op så det ikke generer gymnastens udfoldelse. Det gælder både drenge og piger.
- Man må ikke have smykker og ure på. Piercing skal enten tages af eller tapes til.
- Man må ikke spise mad, slik, chips og lignende under træning.
- Man må ikke tygge på tyggegummi til træning

## Regler for færden i hallen

- Vandflasker må gerne medbringes i salen, men skal stå langs væggen
- Gymnaster må ikke krydse løbebanen, når redskabet anvendes
- Ingen forældre i salen under træning
- Forældre må ikke filme/optage til træning, uden tilladelse fra instruktør
- Ved færden i hallen er udendørs fodtøj ikke tilladt

## Frivillighed i BG:

En forening som BG kan altid bruge en hjælpende hånd. Det kan være at bage en kage til afslutningen, køre gymnaster til diverse arrangementer eller andre konkrete opgaver. Hold derfor øje med opslag og henvendelser via mails, hjemmeside og facebook. Har du lyst, til at give hjælpende hånd til BG så skriv til bestyrelsen på [ballerupgymnastik@gmail.com](mailto:ballerupgymnastik@gmail.com).

## Springsikker forening:

Folderen er et uddrag af de krav, vi skal overholde for at være certificeret *Springsikker forening*. Du kan læse mere om *Springsikker forening* på [www.springsikker.dk](http://www.springsikker.dk) og hvad vi gør for at overholde kravene på vores hjemmeside [ballerup-gymnastik.dk](http://ballerup-gymnastik.dk).



**springsikker.dk**  
certificeret forening

