



## Velkommen i Fladså Gymnastik

Information til dig, som har et barn, der er tilmeldt  
et hold i Fladså Gymnastik  
Sæson 2024-25

Hold dig opdateret

- følg Fladså gymnastik på sociale medier



[facebook.com/fladsaagymnastik](https://facebook.com/fladsaagymnastik)

[www.fladsaagymnastik.dk](http://www.fladsaagymnastik.dk)

# Hjertelig velkommen til Fladså Gymnastik (FG).

Vi glæder os meget til at komme i gang med endnu en sæson.

Som gymnast og forældre til en gymnast i FG er du samtidigt medlem af en forening, der baserer sig på frivilligt arbejde. Vi håber derfor på, at vi med denne velkomstfolder kan give et billede af, hvad det vil sige at være gymnast/forælder i vores forening.

Via udvikling og uddannelse arbejder vi hele tiden på at sikre god kvalitet og udvikling i den aktivitet, der er på vores børnehold, uanset om man er lille eller stor, nybegynder eller rutineret. Vores mål er, at der skal være plads til alle. Vi forsøger at udbyde et bredt program for, at der er noget for enhver. Heldigvis er der mange, der tager imod vores tilbud, men det betyder desværre også, at der af og til bliver fyldt op på vores hold. Antal deltagere på de enkelte hold fastsættes ud fra, hvad der vurderes forsvarligt i forhold til antal instruktører, træningsfaciliteter og holdtyper.

Vi håber, I får stor glæde af at deltage på et gymnastikhold i FG.

## Forventninger

### Gymnaster og forældre kan af FG forvente:

- Velforberejdede og engagerede instruktører og hjælpere.
- At der er fokus på børnenes udvikling og trivsel.
- At bestyrelsen altid står til rådighed, hvis man har spørgsmål, input mm. Kontaktperson fremgår af hjemmesiden under holdbeskrivelse.
- Instruktører har adgang til gymnasternes kontaktoplysninger, så I som forældre trygt kan overlade børnene til os. Husk at opdatere jeres medlemsoplysninger.
- At I modtager nødvendige oplysninger om holdet via mail eller udleveret information. Nogle af holdene har også egen facebookside.
- At være medlem af en aktiv forening – et fællesskab, hvor der er plads til alle.

### Vores forventninger til gymnaster og forældre:

- Gymnasterne møder op i træningstøj, og hvis gymnasten har langt hår, skal det være sat op.
- Gymnaster må ikke have smykker på eller bruge tygegummi af sikkerhedsmæssige årsager for gymnast og instruktør.
- Mad og drikke skal indtages **før og efter** træning. Medbring gerne en drikkedunk. Evt. drikkepauser aftales med instruktøren.
- Forældre bedes forlade hallen, når træningen starter med mindre andet er aftalt med instruktøren.
- Gymnaster og forældre forventes at hjælpe til med at sætte redskaberne frem inden træning og på plads efter træningen. Aftales med instruktør.
- At gymnasten deltager i opvisning – og I forældre gerne kommer og ser, hvad børnene stolte viser frem.
- Har gymnasten specielle behov, så som behov for støtte, sygdom/medicin eller allergi evt. for plaster SKAL instruktøren informeres.
- At I hjemme har talt om god opførsel inden træningen. Vi ønsker gensidig respekt – Er du i tvivl, så spørg evt. instruktøren.
- Hvis der er ris og ros til holdet, så kontakt instruktør/kontaktperson. Lad os tale om tingene.

### Træning, ferier mm.

Vores sæson starter i uge 36 og slutter i uge 11 med vores lokalopvisning.

Det er muligt at have 2 gratis prøvetræninger inden tilmelding og betaling for sæsonen. Børnehold følger sædvanligvis skolernes ferier. I tvivlstilfælde, så spørg instruktøren på holdet.

### Kontingent

Tilmelding skal ske på Fladså Gymnastiks hjemmeside – [www.fladsaagymnastik.dk](http://www.fladsaagymnastik.dk) - og skal ske **senest** efter 2. træning. Via hjemmesiden skal I vælge det/de hold, som jeres barn/børn vil gå på, og efterfølgende betale. Obs. Vælg opret profil, hvis barnet ikke har gået i Fladså Gymnastik tidligere. Når I tilmelder jeres barn/børn på et hold, er det vigtigt, at det er **gymnastens fødselsdag og navn**, der bliver tilmeldt.

Hvis I ikke har mulighed for tilmelding via hjemmesiden, kan I tale med holdets instruktør, som vil formidle kontakt til holdets kontaktperson (fra bestyrelsen), som vil være behjælpelig. Alternativt kan foreningens kasserer kontaktes - se på hjemmesiden.

Hvis pengene er små i familien, skal det ikke afholde jer fra at sende jeres børn afsted. Der er mulighed for at søge støtte til sportsbriller, kontingent og dragt. Se mere på hjemmesiden.

### Opvisninger

Vi har vores årlige lokale opvisning i Fladså Hallen søndag d. 16. marts 2025 – denne vil I høre meget mere om, men sæt et stort **X** i kalenderen allerede nu!

Enkelte hold deltager i DGI's forårsopvisninger, som i 2025 er placeret i de 2 første weekender i marts. I vil få mere information om dette via instruktøren, hvis holdet deltager.

### Dragter

Foreningen giver et tilskud på 100 kr. til dragt til de gymnaster, der deltager i opvisningen. På enkelte hold kan der være en mindre egenbetaling. Instruktøren vil informere om dette.

### Foto

Ved tilmelding på et hold accepterer du samtidig, at der må tages fotos og optages video af dig/dit barn til brug for markedsføring af foreningens aktiviteter. Vi vil bruge billeder fra opvisningerne og træninger mm. på vores hjemmeside og Facebook – vi bestræber os på at lægge billeder ud med flere børn på samme billede. Ønsker du at tilbagekalde et samtykke, bedes du sende oplysning herom med navn og hold til [formand.fg@gmail.com](mailto:formand.fg@gmail.com)

### Forsikring

Fladså Gymnastik har ikke nogen forsikring, der dækker vores gymnaster. Vi opfordrer derfor jer forældre til selv at tegne en ulykkesforsikring for jeres barn/børn.

### Spørgsmål

Har du spørgsmål, er du altid velkommen til at kontakte os på [formand.fg@gmail.com](mailto:formand.fg@gmail.com)