



## ALLMÄN INFORMATION

Hej Förälder!

Välkommen till vår webbplats! Gymnastik är en kul fritidsaktivitet som ger ditt barn en bra kroppskontroll, styrka och smidighet. Ditt barn får dessutom genom gymnastiken många nya vänner och en stor gemenskap i samband med träningar, uppvisningar och läger. Vi hoppas att din familj och dina barn kommer att trivas med oss i föreningen!

Oavsett vilken nivå ditt barn tränar på finns det en hel del som alla föräldrar bör tänka på för att underlätta träningen. Att vara "gymnastikförälder" innebär att:

- Du förväntas delta på ditt barns föräldramöte när sådana anordnas av tränarna.
- Informera tränaren om ditt barn inte kan vara med på träningen.
- Se till att ditt barn är på plats i rätt tid med rätt utrustning, dessutom gäller följande:
  - flickor ska ha gymnastikdräkt, linne och triåer eller andra snäva byxor
  - pojkar ska ha shorts och linne/t-shirt
  - långt hår ska alltid vara uppsatt
  - alla smycken ska vara avplockade
- En del ledare behöver hjälp med fram och undanplockning av redskap, ta reda på hur ditt barns ledare vill ha det!

Om du som förälder upplever problem i anknytning till gymnasternas träning är det viktigt att diskutera detta med tränarna. Rör det sig om en tävlingsgrupp kan du tala med din lagledarrepresentant. Är du osäker på något eller har frågor kring föreningen kan du alltid kontakta kansliet på 08-712 99 29 eller per [e-post](#).

### Kost och hälsa

Tanken med gymnastiken är ju också att barnen ska få en aktiv och hälsosam fritid. I de fallen gymnasterna tränar flera gånger i veckan kan du som förälder behöva hjälpa ditt barn så att det orkar med både studier och träning. Du bör därför se till att ditt barn får tillräckligt med sömn och det är också bra att tänka på att servera en väl sammansatt kost. Till en början kan ditt barn eventuellt behöva hjälp med att organisera läsläsning och träning.

### Arrangemang och sponsring

Arrangemangen är en viktig inkomstkälla för föreningen, exempel på arrangemang är Våruppvisningen och Tyresö Trupp Cup i december. Det är också tack vare arrangemangen som ditt barn inte behöver sälja Bingolotter eller dylikt. Sist men inte minst är det roligt för gymnasterna att få visa upp vad de kan på hemmaplan! Till samtliga arrangemang behövs det funktionärer, dvs. föräldrar. Är ditt barn med i en tävlingsgrupp innebär det att du förväntas vara funktionär vid ett arrangemang per år.

Tyresö gymnastiken söker sponsorer. Som förälder kan du bidra till att föreningen har en fortsatt stark ekonomi, antingen genom att sponsra föreningen via det företag där du arbetar



eller genom att skänka ett frivilligt bidrag. Inom Tyresögymnastiken prioriterar vi gymnasternas säkerhet före allt annat, därför försöker vi ligga längst fram vad gäller redskapen och utbildning av ledare. Tillsammans kostar det en del men är givetvis värt vartenda öre.

Vår sponsorkonsult är Cattis Lund på kansliet, henne når du på telefon 08-712 99 29 eller på hennes [E-post](#)

## Trösta och stötta

Som förälder är det viktigt att kunna ge stöd och uppmuntran. Mycket i livet handlar om små marginaler och om att våga flytta fram sina gränser. I en kvällstidning för ett tag sedan stod det att världens främste basketspelare Michael Jordan lär ha sagt:

*"Jag har missat mer än 9000 skott i min karriär. Jag har förlorat nästan 300 matcher. 26 gånger har jag fått förtroendet att ta ett matchavgörande skott och missat. Jag har misslyckats om och om igen i mitt liv. Och det är därför jag lyckats!"*

## Tävlingsgrupper

Under fliken [Tävlingsgrupper](#) hittar du ditt barns tävlingsgrupp. Träningen kan för de mer avancerade grupperna bli ganska omfattande och det är viktigt att du som förälder kan stötta ditt barn och ställa upp på de krav som ställs. Att vara gymnast i en tävlingsgrupp innebär att man seriöst deltar i träningen. Tävlingsgymnasternas föräldrar måste dessutom kunna ställa upp på funktionärssysslor. Under styrelsens vårkonferens beslutades följande fördelning:

- Trupp 701 och 804 ansvarar för Tyresö Trupp Cup den 8-9/12
- Trupp 802, lagledarforum och lilla styrelsen ansvarar för juluppvisningen 15/12
- Trupp 705 och 803 ansvarar för Våruppvisningen (våren 2008)

Du får vara beredd på att träning och tävling inte alltid sker på hemmaplan. Gymnasterna och tränarna behöver då hjälp med transport till och från gymnastikhallen.

Att tävla kräver en del obligatorisk utrustning såsom Tyresögymnastikens tävlingsdräkt och föreningsoverall. Även ett par träningskor kan ibland behövas. Tala med guppens ledare om lämpliga skor före inköp.

För barn som tränar mycket är det viktigt med kost och hälsa. Utöver det som skrevs ovan finns det ett antal länkar som kan studeras, t.ex. [Sisu idrottsböcker](#) eller [centrum för näringslära](#).

## Lagledarforum

Varje tävlingsgrupp ska ha minst en förälder med i lagledarforum. Att vara lagledare innebär framförallt att man är informationsbärare. Lagledaren ska föra vidare den information som



tas upp i lagledarforum, samt det som finns i styrelseprotokollen som Kansliet kommer att skicka ut. Lagledarforumsmötena ligger i anslutning till vartannat styrelsemöte och vid terminsstart. Lagledarforum ska i samband med arrangemangen fungera som ett stöd åt ledare och arrangörer samt hjälpa tränarna med att arrangera läger, träffar och aktiviteter när tränarna så önskar. Lagledaren ska vid kallelse delta i möten som truppens representant (ca 2 ggr/termin).

## Tips

Vi som har skrivit innehållet på föräldrawebbplatsen tar gärna emot tips till förbättringar. Hör av er till [Föräldragruppsansvarig](#) Renée Hydén.