

INFO TILL T- OCH R-GRUPPER

TERMINSLÄNGD OCH INSTÄLLDA TRÄNINGAR:

- Terminen har dragit igång, T-grupper kör 15 veckor och R-grupper 17 veckor. Ingen träning på lov om man inte behöver köra pga av ta igen inställda träning eller träning inför tävling.

KOMMUNIKATION OCH MOBILANVÄNDNING:

- Viktigt att det finns kontaktuppgifter till minst en av ledarna på hemsidan så att föräldrarna kan nå er. Vill man inte ha det där kan man maila ut den infon.
- Alla ledarteam måste ha någon typ av gruppchat där ni kan nå varandra snabbt, exempelvis whatsapp, smsgrupp eller annan passande kanal. I denna chat kan ni diskutera träningsplanering, andra förberedelser, men framförallt – meddela frånvaro i god tid! Det är mycket viktigt att alla ledare, oavsett roll informerar om man blir sjuk eller inte kan komma av annan anledning. Detta för att huvudledaren ska få en chans att hitta ersättare eller anpassa planeringen efter färre ledare.
- **TOTALT MOBILFÖRBUD!!** Vi har fått till oss från flera håll (gymnaster, föräldrar och huvudledare) att ledare i flera grupper använder mobilen under träningspasset och i vissa fall samtidigt som man passar. Detta är absolut inte okej och eftersom att vi har försökt med lite snällare uppmaningar med regler och policys och detta inte funkade så måste vi nu införa totalt mobilförbud i alla hallar. En ledare i varje team ska utses till mobilansvarig och är den enda som får använda mobilen i hallen, enbart till närvaro och styrning av musik. Mer info om detta kommer i veckan.
- När vi mailar till er och säger till "ledare", då menar vi alla ledare, oavsett roll i teamet.

NÄRVARORAPPORTERING OCH ARVODE:

- Vi vill att ni **rapporterar närvaron** i sportadmin efter varje träning. Gör det direkt efter eller som upprop i början så är det gjort. Använd Ledarappen till det. Lägg in alla era tillfällen i närvarorapporteringen, då kommer de upp som kommande tillfällen i kalendern på er gruppssida på hemsidan och i medlemsappens kalender.
- **Tidrapporteringen för er ledare för arvode** sker också genom SportAdmin så var noga med att det blir rätt. Ni har fått ett dokument där det står steg för steg hur man gör. Ni behöver också skicka in en utläggsblankett i slutet av terminen för alla era utlägg, spara eventuella kvitton under terminen.
- Håll koll om någon gymnast inte dyker upp, kontakta dem och fråga Status.
- **Nycklar och ledartröjor hämtar ni på kansliet eller här idag.** Alla nya ledare får en tröja. Vi ser gärna att man har på sig ledartröjan på träningen så att föräldrar vet vem som är ledare. Vill man ha namntryck så kan man fixa detta på klubbhuset, kostnad ca 50 kr.
- Ni som är över 18 år måste lämna in ett utdrag från belastningsregistret. Alla har fått info via mail.

Ordning och reda:

- Skadeväskorna är avsedda att användas vid AKUTA tillfällen. Behöver någon tejpa sig varje träning, säg åt dem att kolla upp sitt problem och köpa egen tejp. Påfyllning händer inte av sig själv. Ser man att något saknas, ta tag i det. Kontakta kansliet för att hämta material. Det ligger en olycksplapp i varje skadeväska med adress på till hallen ifall man behöver ringa ambulans.
- När man går hem sist för dagen, se till att ytterdörren stänger sig ordentligt och att de gröna uppställningsknapparna inte lyser.
- Alla redskap står nu ute i hallen och har fått en egen plats för förvaring. Varje grupp ska ställa tillbaka redskapen på sin anvisade plats enligt bilderna som sitter uppe, inte där det stod när man kom till hallen. Prata med gruppen efter ifall något kan lämnas kvar på golvet.
- Alla ledares ansvar att hålla ordning i köket och samvaron, kolla innan ni går hem om det är rent och snyggt och ordning.

ÖVRIGT:

- Vi som ledare ska hålla oss aktiva under hela träningen, stå upp och var delaktig i det som händer. Blir det så att någon eller några ledare sitter ner och bara tittar på så kanske det är en indikation på att ni är för många i teamet eller behöva hitta på fler stationer eller uppgifter för gymnasterna. Det är alla ledares ansvar att aktivera sig och hitta en uppgift.
- Det finns en instagransida för alla ledare där ni kan lägga upp filmer och bilder för att inspirera och tipsa om stationer/övningar/lekar. **Inlog: pixbogfledare Lösen 19.63.Pgf**
- Sociala medier där Pixbo GF används som namn skall administreras av en ledare för truppen. Innan ett truppkonto startas så skall alla föräldrar informeras. Innehållet på kontot skall vara positivt för lagkänsla och gemenskap, visa på utveckling och roliga saker som händer i laget och inte på något sätt vara negativt, nedlåtande mot någon eller kränkande. Glöm inte tagga pixbogf när ni lägger upp saker, både i inlägg och händelser. Detta för att vi ska kunna dela, hejja på och se vad som händer i grupperna 😊

Utbildning och licenser:

- Licenser till ledarna: Alla våra ledare är försäkrade med Basförsäkring, vilket innebär att man får visa och göra alla övningar upp till volt. Om ni som ledare vill börja visa volter måste ni maila kansliet så att ni kan få rätt försäkring för det! Alla ledare som är aktiva gymnaster är försäkrade för volter.
- Vi vill att alla ledare som har en grupp som tävlar ska gå domarkursen steg 1 för att lära sig om bedömningsreglementet och vad domarna dömer på tävling. Sen uppmuntrar vi att man går vidare till steg två för att bli domare då vi har brist på det i föreningen. När vi åker och tävlar får vi betala om vi inte har tillräckligt många domare i förhållande till hur många lag vi anmäler och ibland kan vi inte heller betala oss fria utan får stå över tävlingen T.ex måste man på Varbergscupen nu i höst betala 1800 kr i straff PER DOMARE man inte har med sig. Gräns 18 år
- Håll er gärna uppdaterade om vilka utbildningar som finns på gymnastik.se → utbildningar.

Träningsupplägg och planering:

- Planering är A och O för att träningen ska fungera och bli bra. Alla gymnaster ska köra så många repetitioner som bara möjligt under en träning. Börja med en terminsplanering för att få en översikt och för att se att ni får in alla moment/övningar under terminens gång. Terminsplaneringen bör innehålla ett eller flera huvudfokus per träning. Utgå sedan efter dessa fokusområden för att planera respektive träning. Se till att fylla hallen med många stationer och aktivera gymnasterna på många sätt. För Trupphallen finns det ett zonschema när man har trampett och tumbling.
- På hemsidan finns en ledarsida som alla kommer åt med samma inlog som till sportadmin. Där finns MASSOR av övningar, förövningar, tips hur man lär ut, lekar, ramsor, riktlinjer för vad varje åldersgrupp ska träna på m.m. Dessa riktlinjer kommer uppdateras under HT23 men utgå från den som finns så länge. Gå in där och orientera er bland allt material som finns. Vi ser gärna att ni använder de förövningarna som vi har lagt upp där för att ni ska lära ut på samma sätt i alla grupper.

Tävlingar och extraträningar:

- Den 2-3 december arrangerar vi pixbotriangeln
Pixbotriangeln i sin traditionella form är en trekamp med Öjersjö och Hindås och riktar sig till gymnaster födda 2015 och tidigare. Börja med friståendet i tid om ni vill ställa upp i den grenen vilket vi uppmuntrar till, det finns på ledarsidan på hemsidan. Information om tävlingsregler mm kommer inom kort.
- Tävlings: Tävlingsidan på ledarsidan är uppdaterad med höstens tävlingar och tävlingsregler. Läs igenom reglerna för tävlingarna och anmäl sedan till kansli@pixbogf.se vilka tävlingar ni vill delta i. Läs tävlingsbestämmelserna noga så att nivån passar er! Var jättenoga med att anmäla er i god tid innan sista anmälningdag går ut. Annars riskerar vi att få betala förseningsavgift eller så kanske ni inte får vara med och tävla.
- Vi har ett fristående för steg 8-7 och vi har även lagt upp ett nytt fristående för nivå 9! Info, filmer, musik mm finns på hemsidan under ledare och friståenden.
- Om man vill boka en extraträning i trupphallen så måste man göra det NU, lediga tider finns på hemsidan under fliken "trupphallen". Snart släpper vi tiderna till andra föreningar.

Datum att lägga in i kalendern:

- Hjälpdarkurs för nya ledare 17 september , inbjudan kommer
- Pixbotriangeln 2-3 december
- Våruppvisningen 20-21 april
- Vi har redan nu under sommaren bokat våran hall v. 24-26 för läger. Lägren riktar sig till alla T-trupper.

NYTT GYM:

I trupphallen finns nu ett nytt gym med ny fin utrustning. 1 ledare i varje team måste gå gymintroduktionen med Linda för att få använda vissa av redskapen. ALLA måste hjälpas åt med att se till redskapen används med försiktighet och enligt uppsatta instruktioner och att gymnasterna inte lyfter tyngre än vad dom klarar av.

NYTT VIDEOSYSTEM:

Lars har tagit fram ett videoföljningssystem för att kunna filma sin övning och titta på skärm efteråt.
Genomgång på plats om hur det funkar.