

Uppstartsmöte 27/8

Info till BARNGRUPPER:

Terminsstart, inställda träningar och avslutning:

- Terminen har dragit igång för T-och R-grupperna och början nu veckan för alla födda 2016 och yngre. Ni har fått mail om terminslängd för de olika åldrarna. Yngsta grupperna upp till 2016 har 13 veckor, 2015 och T-grupper har 15 veckor och R-grupper har 17 veckor. Det är ingen träning på höstlovet, då avbokas alla hallar helgen v 43 och vardagarna v 44! Om ni har träning på helgen får ni bestämma själva vilken träning ni ställer in, om ni istället vill ställa in vecka 44 måste detta meddelas till kansliet.
- Pga av nytt system kring nyckelhantering mellan oss och kommunen kan det eventuellt strula med behörigheter på taggarna nu första veckan. Hör av er i så fall så hjälper vi till så gott vi kan och kommer och öppnar: 0709-919706, 0706-309747, 0761-030258, 0730-283602

KOMMUNIKATION OCH MOBILANVÄNDNING:

- Alla grupper har varsin egen hemsida på hemsidan. Dessa vill vi att ni håller uppdaterade med rätt träningstid, kontaktuppgifter till er ledare och även utskick till grupperna. Många använder sina **gruppsidor** på hemsidan flitigt, fortsatt med det! Ni som ännu inte kommit igång, säg till om ni behöver hjälp! Vi vill be er att efter varje termin rensa era gruppsidor och ta bort nyheterna som ni lagt upp under terminen (förutom sådant som ni tycker är viktigt och måste ligga kvar).
- 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 grupp chat 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 funkat 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.

Allmän information:

- Syskon i hallen förälder/barn-gympan: Syskon får enligt föreningens policy ej vara med och delta på träningen. Det handlar bl.a om försäkring, köordning, antal personer i hallen. Vid undantag där det inte går att lösa är syskonet välkommen att sitta på bänken eller vänta i omklädningsrummet.
- **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.
- 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.

Sportadmin, närvarorapportering och arvode

- Vi använder sportadmin för att administrera allting kring grupperna och ledarna. Där finns alla medlemmar i eran grupp och kontaktuppgifter till gymnaster och ledare. Se till att era telefonnummer ligger inne, inte bara era föräldrars.
- 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 grupp sida på hemsidan och i medlemsappens kalender.
- **Tidrapporteringen för er ledare för arvodet** 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.

Utbildning

- Alla ledare måste numera gå en webbkurs som heter "intro svensk gymnastik". Det är en gratis webbkurs som man går när man vill och tar max 2 h att genomföra. Ska göras vartannat år.
- Vi ser gärna att ni utbildar er och helst att ni ligger steget före era gymnaster. Gymnastikens baskurs- träning och tävling är viktigast för barn gymnastikens huvudledare. Vi skickar ut inbjudan när det finns kurser.
- 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.

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 olyckslogg i varje skadeväska med adress på till hallen ifall man behöver ringa ambulans.
- Det är ledarnas ansvar att ni lämnar hallen och redskapsförråden i ett gott skick och ser till att våra gymnaster är rädda om våra grejer. Det finns lappar i de flesta hallar med en bild på hur redskapen ska stå, följ dessa lappar.
- I Furuhäll behöver vi vara noga med hur vi ställer upp landningsbäddarna och kraschmattorna mot väggen. Det har även varit stökigt i förrådet i början av terminen. Var noga!
- När man går hem sist för dagen, se till att pixboskåpet är låst, ytterdörren stänger sig ordentligt och att den gröna uppställningsknappen inte lyser.
- 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 😊

Träningsupplägg och planering:

- Kör mycket styrka och fristående träning (små koreografier till musik) redan tidigt med barnen och variera träningen för att förhindra skador, försök få in styrka i leken.
- 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 inlogg 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.

- Det finns en instagramsida för alla ledare där ni kan lägga upp filmer och bilder för att inspirera och tipsa om stationer/övningar/lekar. **Inlog: pixbogledare Lösen 19.63.Pgf**

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.
- Licenser för gymnasterna: Säg till om ni voltränar på trampett, t ex gör kullerbytta upp på berg med trampett som inhopsredskap, då behöver gymnasterna en träningsförsäkring. Just nu har alla gymnaster födda 2017 och äldre denna försäkring.
- Observera att ni ledare måste ha gått baskurs – träning och tävling för att få använda trampetten, ni får passa på raka hopp och kullerbytta till uppbyggt, ska ni börja göra volter måste ni gå Truppgymnastik A.

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.