

Sandved Turn Retningslinjer

Kjøreregler for trening, arrangement, treff, reiser og konkurranser.

Reglene skal bidra til trygghet, inkludering, utvikling og gode opplevelser for gymnaster, trenere og foresatte.

Felles grunnprinsipper i klubben

- Klubben skal være et trygt og inkluderende fellesskap der alle blir sett og respektert.
- Deltakere har ulike mål og ambisjoner – likeverd betyr ikke nødvendigvis å stille like krav.
- Gode relasjoner bygges gjennom fremsnakk, deltakelse på trening, konkurranser og turer.
- Deltakere og foresatte har ansvar for å ivareta god helse gjennom tilstrekkelig mat, hvile og restitusjon.

Kjøreregler for treninger – alle partier

1. Møt opp på tribunen 5 min. før.
2. Gå på toalettet før trening.
3. Ha med vannflaske.
4. Barføtt eller antisklisokker, langt hår i strikk.
5. Ingen klokker, smykker eller tyggegummi.
6. La mobilen bli hjemme, eller legg den i mobilkassen på eget ansvar.
7. Utenom egen treningstid: Bare lov å være på tribunen.
8. Følg trenernes beskjeder.

Kjøreregler for arrangementer, treff, konkurranser og reiser med klubben

Et utvidet sett med kjøreregler i tillegg til kjørereglene definert for vanlig trening. Gjelder for alle lokale treff, konkurranser, arrangementer og reiser gjennom og i regi av Sandved Turn.

Breddepartier og Aspirant konkurranseparti (3.-4.klasse)

Fokus: Breddepartier skal gi barna en trygg og positiv opplevelse med turn, og i tillegg for aspirantparti skal det gi en god inngang til konkurranseturn. Hovedfokus er turnglede, mestring og fellesskap.

I tillegg til de felles kjøreregler som gjelder for treninger gjelder også følgende:

- Møte presis på avtalte klokkeslett og avtalt sted gjennom hele dagen.
- Følge beskjeder fra trenere, oppmenn og reiseledere.
- Vise respekt for medgymnaster og fremsnakke hverandre.
- Mobil brukes ikke under trening eller måltider og legges bort til avtalt sengetid.
- Delta i felles oppsatte aktiviteter.
- Mat, helse og restitusjon:
 - Gymnaster forventes å følge spesifisert døgnrutine og leggetider.
 - Gymnaster forventes å delta i felles måltider, om ikke dette overholdes må foresatte delta og støtte opp selv.
 - Foresatte har ansvar for å sende med næringsrik og egnet mat ved behov.

Foresatte skal være tilgjengelige for kontakt dersom barnet om nødvendig må hentes før tiden.

Oppfølging ved brudd på kjøreregler

- Regelbrudd håndteres individuelt, konfidensielt og alltid i dialog med foresatte med hensyn til alder og situasjon.
- Første steg er alltid samtale og veiledning.
- Ved gjentatte muntlige advarsler kan skriftlig advarsel om ønsket bedring gis.
- I enkelte tilfeller kan midlertidig utestengelse fra trening, arrangement eller konkurranse forekomme.

Foreldrebenken - konkurransepartier

Foreldrebenken skal bidra til trygghet, struktur og gode rammer rundt trening.

Formål:

- Skape et positivt og støttende miljø rundt gymnastene.
- Legge til rette for god kommunikasjon mellom foresatte og klubb.
- Sikre at treninger gjennomføres uten forstyrrelser slik at trenerne kan fokusere på å gjennomføre planlagt treningsøkt.

Organisering

Foreldrebenken vil være plassert tett på treningsområdet. Det skal være en foresatt på foreldrebenken på enhver trening, og tilstedeværelse på 2-3 treninger i løpet av en sesong vil være et forventet bidrag fra foresatte til gymnaster på konkurranseparti.

Rulleringsskjema for alle treninger blir satt opp i starten av sesongen og man er selv ansvarlig for å bytte innbyrdes om det ikke passer.

Forventninger til foresatte på foreldrebenken:

- Være gode forbilder, sitter i ro uten å forstyrre treningen.
- Støtte trener med å følge opp kjørereglene for trening.
- All instruksjon til gymnaster skjer fra trener.
- Om gymnaster blir sendt for en pause på foreldrebenken mottas gymnasten med positivitet.
- Motivering under evt styrketrening ved skader.
- Henvendelser rettes til trener før eller etter trening.