



Tränings- och ordningsregler rev 2016-10-05

Tränings- och ordningsregler

Träningsreglerna nedan är generella för alla grupper inom föreningen.

Träningsregler Östersundsgymnasterna

- Kom i tid. Respektera start- och sluttid, vi vill nyttja hela träningspasset.
- Ha med vattenflaska märkt med namn
- Ha med egen sporttape och elastisk linda om du behöver
- Vi är barfota på träningarna, men du kan ha gymnastiskor om ledaren tillåter det, t ex tåskor, hoppkor. Cheerledares tränar med skor. Viktigt gällande alla skor är att det ska vara specialskor för verksamheten.
- Meddela frånvaro till huvudledaren i förväg. Om du inte meddelat frånvaro för två träningstillfällen i rad kan du bli av med din plats.
- Inga mobiler – om du måste ha mobil med dig ska den vara avstängd under hela träningen.
- Vi äter eller fikar inte vid träningen. Vissa grupper har långa pass och ledaren meddelar berörda grupper om de har fruktpaus under passet.
- Alla hjälps åt att plocka undan redskap i slutet av träningen. Även i gymnastikhallen i Östersund Arena ska redskap plockas tillbaka på sin plats efter passet.

Regler för träningskläder

Dessa regler finns enbart av praktiska skäl och av säkerhetsskäl. Som passare fastnar man i för stora och bylsiga kläder och gör sig illa. Dessutom kan vi inte se hur övningarna utförs om kläderna fladdrar runt gymnasten. Om man har långt hår som inte är uppsatt riskerar gymnasten själv och ledaren att fastna i det vid övningarna.

- Tjejer: träningsdräkt eller linne + triksåer
- Killar: T-shirts som passar. Shorts där man ser knäna och som sitter väl i midjan och inte åker ner vid övningarna
- Håret skall vara uppsatt om det är långt
- Inga mössor, kepsar eller diadem
- Inga smycken på grund av skaderisken och det gäller samtliga smycken - läkorrhängen skall tejpas innan träningen

Gymnastikhallen i Östersund Arena

Alla gymnaster, även deras föräldrar, och ledare som tränar i gymnastikhallen i Östersund Arena ska känna till och följa de regler som gäller för den hallen. Reglerna är fastställda av Östersunds Kommun och föreningen riskerar avstängning om dessa regler inte följs.