

Medlemsbetingelser Gymnastikafdelingen

Velkommen til sæsonen 2023-2024 i Hornbæk Idrætsforenings Gymnastikafdeling. Vi er glade for, at du har valgt at dyrke idræt i vores gymnastikafdeling og vi håber, at vi kan leve op til dine forventninger.

At gå til gymnastik handler ikke kun om aktiviteten, men i høj grad også om glæde, spontanitet, engagement samt om kvalitativt samvær med andre, der har samme interesse. Det gælder både børn og voksne.

Husk du kan være med til at præge gymnastikafdelingen, så kom med dine input: Ris, ros eller gode ideer - har du noget på hjertet, er du altid velkommen til at spørge din instruktør eller tage kontakt til én fra bestyrelsen.

Lidt om foreningen

Hornbæk Idrætsforening er med omkring 3300 medlemmer Helsingør Kommunes største idrætsforening, med 14 afdelinger som spænder vidt fra idrætsmæssige til kulturelle aktiviteter. Hornbæk Idrætsforening sætter især børn og unge i centrum, men også voksne i alle aldre er selvfølgelig med til at gøre det sociale og kulturelle islæt til et vigtigt element i en forening som vores.

Gymnastikafdelingen er således den ene af de 14 afdelinger. Og opgjort ud fra medlemsantal udgør den, en af de største afdelinger i foreningen.

Tilmelding, prøvetime og fortrydelse

Når du er tilmeldt et - eller flere hold - og du har modtaget kvittering for kontingentbetaling, er du medlem af Hornbæk IF's Gymnastikafdeling og kan deltage på det/de tilmeldte hold. Du kan tilmelde dig online, døgnet rundt, alle ugens dage. Dit kontingent er personligt, og kan ikke overdrages til 2. person.

Ønskes 1 prøvetime, på et af vores hold før tilmelding, skal denne aftales på forhånd.

Vi arbejder med "Først til mølle princippet." Det betyder, at hold med deltagerbegrænsning, i princippet, kan nå at blive optaget før du kan nå at tilmelde dig holdet efter en prøvetime.

Du vil da blive tilbudt at tilmelde dig/dit barn på en venteliste til holdet.

Ønsker du at fortryde din tilmelding, fordi indholdet af undervisningen ikke lever op til dine forventninger i forhold til holdbeskrivelsen, kan du, efter aftale med instruktøren eller kontaktpersonen på holdet, skifte til et andet hold, hvis det er muligt af hensyn til plads begrænsninger. Flytning til andet hold er gebyr frit men kontingentet tilrettes. Dit kontingent er udtryk for **dels deltagelse på valgte hold og dels en betaling for at være medlem i Hornbæk Idrætsforening.** Du har derfor ikke krav på tilbagebetaling/refundering af dit kontingent. Er du tilmeldt et holdt med ratebetaling vil alle rater være forfaldende efter samme princip. Såfremt du ikke længere ønsker at være tilmeldt et hold, beder vi dig framelde dig hos medlemsregistrator - se info side 3.

Gymnastikafdelingens instruktører

Vi har i den kommende sæson tilknyttet 14 instruktører. Vi forventer af vores instruktører, at de er engagerede og veluddannede, og at de til stadighed får opdateret deres færdigheder, hvilket vi i bestyrelsen ser som én af vores vigtigste opgaver at støtte og give mulighed for.

Vi forventer af vores instruktører, at de tilrettelægger og afvikler træningen i overensstemmelse med holdbeskrivelsen, samt at de registrerer medlemsfremmøde til brug for medlemsindberetning til hovedafdelingen i Hornbæk Idrætsforening, til DGI samt til Helsingør kommune.

Vi har ligeledes tilknyttet et antal unge hjælpeinstruktører, hvis opgave det er at hjælpe instruktørerne med at afvikle undervisningen, samt at sørge for praktiske ting, ligesom det kan være deres opgave at hjælpe med at motivere børn, hvis de skulle blive kede af det. Vi tilbyder løbende vores hjælpeinstruktører kurser for at motivere dem og holde dem opdaterede.

Gymnastikopvisning

Gymnastikafdelingen afholder hvert år gymnastikopvisning som afslutning på sæsonen. Det forventes at alle hold, bortset fra enkelte voksenhold, deltager i opvisningen.

Nogle hold deltager herudover i amtets forårsopvisninger, stævner og andre arrangementer. Ved disse

opvisninger må der forventes en ekstra udgift til deltagelse og opvisningsdragter. Oplysninger herom fås hos holdets instruktør.

Forsikring

Hvis uheldet er ude og du kommer til skade, er du dækket via gymnastikafdelings medlemskab af DGI, men **kun** såfremt skaden kan henføres til, at instruktøren er den, der bærer ansvaret for skaden. Derfor er det vigtigt at tjekke din egen ulykkes-/ familieforsikring, da det er den, der skal dække, hvis du kommer til skade på anden måde.

Praktiske oplysninger

Det er ikke tilladt at gå ind i salen, før det foregående hold er afsluttet. Rygning er ikke tilladt på Hornbæk Skole og i Hornbæk Hallen.

Specielt for børn

- Det er vigtigt, at alle børn har det godt i gymnastiksalen. Et glad barn er afslappet, motiveret og åben overfor, hvad der skal ske i gymnastiksalen. Vi håber, at I som forældre vil spørge, hvis I er i tvivl om noget, samt fortælle instruktøren, hvis dit/jeres barn er ked af det, så I i fællesskab kan give barnet lysten til gymnastik tilbage.
- Barnet skal have tøj på, det kan røre sig i samt nogle gode gymnastiksko, som giver stor og sikker bevægelsesfrihed. Kondisko kan virke tunge og usmidige og lukker fødderne inde - netop på en årstid, hvor fødderne har brug for at blive "luftet". Bare tæer er i nogle situationer fint, vær blot opmærksom på, at fodvorter er et stort problem. Derfor er det også en god ide ved badning efter træningen, at give barnet badetøfler på, eller lade dem bade med et par strømper på!
- Drikkevarer og mad: **Ingen** drikkevarer eller mad i salen, da det virker forstyrrende på undervisningen. Det er en god ide, at lade barnet spise og drikke lidt inden eller efter gymnastiktimen. Husk at dit barn får "tisset af" inden timestart, så barnet ikke skal ud midt i undervisningen.
- Vores instruktører på børneholdene har forskellige holdninger til, hvor meget og hvornår forældre må være til stede, når der undervises. Spørg derfor instruktøren, hvis han/hun ikke selv har informeret. Det er en klar forventning at instruktørens anvisninger respekteres.
- På småbørnshold: Underret instruktøren, hvis du ikke venter udenfor salen, men vælger at gå, mens dit barn bliver undervist.
- Som en forudsætning for at instruktøren kan undervise, har vi ligeledes en klar forventning om, at børnene hører efter og følger instruktørens anvisninger og dermed indgår i og på det hold, de er tilmeldt. Det sociale element er af største betydning for, at et hold fungerer optimalt, så det er sjovt og udfordrende for alle børnene at gå til gymnastik. Ved tvivl inddrages holdets kontaktperson.

Ferier og aflysninger

I skolens ferier er der ingen træning, medmindre andet er aftalt med den enkelte instruktør.

Der er således ingen træning i flg. perioder:

- Efterårsferie uge 42
- Juleferie fra onsdag d. 20. december 2023 til og med tirsdag d. 2. januar 2024
- Vinterferie uge 7
- Påskeferie fra mandag d. 25. marts til og med mandag d. 1. april 2024 begge dage inkl.

Lørdags- og søndagshold aftaler med instruktør i.f.t. ferier.

Der kan herudover komme aflysninger, idet Hornbæk Skole og Hornbæk Hallen kan have arrangementer i løbet af sæsonen. Aflysninger oplyses ved mails/sms samt på vores hjemmeside hér.

Det kan forekomme, at en instruktør bliver syg. Vi vil, så vidt det er muligt, sørge for, at en anden af vores instruktører vikarierer. Men det kan desværre ske, at vi bliver nødt til at aflyse undervisningen. Dette sker via sms og evt. opslag på døren.

Vi refunderer ikke aflyst undervisning.

Andre vigtige datoer

- Gym Camp fredag d. 27. - lørdag d. 28. oktober 2023
- Gymnastikopvisning lørdag d. 13. april 2024

Flere arrangementer er undervejs. Hold øje med klubbladet eller på hjemmesiden hér.

God fornøjelse med sæson 2023-2024 i Hornbæk IF's Gymnastikafdeling.

P.b.v.
Kirsten Grønlund
Formand

Bestyrelse:

Formand:

Kirsten Grønlund
Tlf.: 20 97 98 94
kirsten3100@hotmail.com

Kasserer:

Ann-Birthe Rasmussen
Tlf.: 51 88 68 28
ann.b@mail.dk

Medlemsregistrator:

Kirsten Bjerregaard
Tlf.: 61 28 18 98
titte@godmail.dk

Sekretær:

Anne-Marie Jørgensen
Tlf.: 49 70 28 48
amjgym@stofanet.dk

Bestyrelsesmedlem:

Maj-Britt Oltmann
Tlf.: 21 20 82 88
majbrittoltmann@gmail.com

Bestyrelsesmedlem:

Lone Schmidt
Tlf.: 20 75 14 16
lonebredoschmidt@gmail.com

Leder Gang/stavgang:

Annette Lund Poulsen
Tlf.: 28 24 37 55
annettelundpoulsen@gmail.com