



VÄLKOMMEN TILL
BERGSBYNS SPORTKLUBB!

GYMNASTIK

VARMT VÄLKOMMEN!

Vi är väldigt glada över att ni är intresserade av vår förening. Föreningens ambition är att kunna erbjuda gymnastik för alla åldrar, där alla är välkomna i syfte att vara en viktig del i människors meningsfulla och aktiva fritid. Vi erbjuder verksamhet inom barngymnastik och trupp gymnastik samt verksamhet riktad till vuxna i form av AMT (Avancerad Motorisk Träning). Föreningens värdegrund ska genomsyra all vår verksamhet, där värdeorden "Glädje, gemenskap och mod" är förankrade hos deltagare och ledare.



GLÄDJE



GEMENSKAP



MOD

OM FÖRENINGEN

Bergsbyns SK är en ideell förening och har verksamhet inom gymnastik, fotboll och mountainbike (MTB). Föreningen arrangerar Kraftloppet, ett arrangemang som består av tre lopp (skidor, MTB och löpning). Föreningen ansvarar för all skötsel av elljusspåret i Bergsbyn och Klintenspåret, Klintenleden, Kraftleden, ishockeyrinken samt renovering och skötsel av Bergsvallen. Gymnastiken bedrivs i Kanalskolans idrottshall samt Eddahallens B-hall och fotbolls- och MTB-verksamheten bedrivs på Bergsvallen.

CHECKLISTA INFÖR TRÄNING

- Ytterdörren till Kanalskolan är alltid låst, koden är 18121812.
- Omklädningsrummen på Kanalskolan är märkta med gruppsnamn.
- Mjuka, sköna och åtsittande kläder.
- Barfota eller antihalksockor (tex trampolinsockor).
- Håret ska vara uppsatt.
- Hårnålar får inte användas på grund av risk för skador på de mjuka redskapen.
- Samtliga smycken avlägsnas, örhängen tejpas innan om de inte kan plockas ur.
- Inga lösnaglar.
- Tag med vattenflaska.
- Endast gymnaster och ledare får vistas i hallen under träning.
- Vi följer Gymnastikförbundets Uppförandekod

[Uppförandekod](#) | [Svenska Gymnastikförbundet](#)



**BERGSBYNS
SPORTKLUBB**

AVGIFTER

För att delta i föreningens verksamheter så ska varje deltagare betala medlems- och deltagaravgift. Fakturor för medlems- och deltagaravgift skickas ut via laget.se.

Medlemsavgift (per kalenderår)

Enskild medlem: 200 kronor

Familjemedlemskap: 400 kronor

I medlemsavgiften ingår bland annat en försäkring för allt deltagande i föreningens regi.

Deltagaravgift (per termin)

Träning 1 gång/vecka: 900 kronor

Träning 2 gånger/vecka: 1 100 kronor

Träning 3 gånger/vecka: 1 300 kronor

I deltagaravgiften ingår en försäkring via Svedea. Om en skada skulle uppstå, ta kontakt med kansliet för hjälp med anmälan.

VÅR VERKSAMHET

Barngymnastik

I våra yngsta grupper ligger fokus på lekande gymnastik. Vi uppmuntrar till rörelseglädje genom lek och dans. Vi tränar enligt hinderbanemodellen där övningarna är anpassade efter barnen och de får ta sig an övningarna efter sin egen förmåga. Vi övar på gymnastikens grundformer som till exempel åla, hoppa, krypa, klättra, hänga och balansera.

Ålder: 3 – 6 år

Träningstid: Ett tillfälle per vecka á 1 timme

Hösttermin: Vecka 36 till vecka 49, uppehåll under höstlovet

Vårtermin: Vecka 3 till vecka 20, uppehåll under sport- och påsklov

Bas 1

I basgrupperna är gymnasterna indelade efter ålder. Här tränar vi gymnastik för att det är roligt och utmanande och vi testar olika typer av övningar och lekar för att få en så bred träning som möjligt. Vi lär oss gymnastikens grunder samtidigt som vi introducerar gymnasterna till två av truppgymnastikens grenar; tumbling och hopp.

Resultat och prestation är inte i fokus men man behöver kunna hantera en övning för att få gå vidare till nästa övningsnivå, till exempel från kullerbytta på höjd till volt. Det är ledarna som bestämmer när gymnasten är redo att prova en svårare övning, säkerheten går alltid först.

Ålder: 7 – 16 år

Träningstid: Ett tillfälle per vecka á 1,5 timme

Hösttermin: Vecka 36 till vecka 49, uppehåll under höstlovet

Vårtermin: Vecka 3 till vecka 20, uppehåll under sport- och påsklov



**BERGSBYNS
SPORTKLUBB**

Bas 2

I Bas 2 fortsätter vi med svårare övningar och tränar mer teknik i övningarna. Grundprincipen för träningen är densamma som i Bas 1-grupperna.

Ålder: 7 – 10 år

Träningsstid: Två tillfällen per vecka á 1,5 timme

Hösttermin: Vecka 36 till vecka 49, uppehåll under höstlovet

Vårtermin: Vecka 3 till vecka 20, uppehåll under sport- och påsklov

AMT (Avancerad Motorisk Träning), vuxenträning

I vår vuxengrupp tränar vi för ett aktivt liv och utifrån våra egna förutsättningar.

Gruppen passar bra för såväl nybörjare samt erfarna gymnaster då vi anpassar övningarna efter deltagare. Styrka, rörlighet och gymnastikens grunder är några av de moment som träningen utgår från.

Ålder: 17 år +

Träningsstid: Ett tillfälle per vecka á 1,5 timme

Hösttermin: Vecka 36 till vecka 49, uppehåll under höstlovet

Vårtermin: Vecka 3 till vecka 20, uppehåll under sport- och påsklov

Tävlingsförberedande

I vår tävlingsförberedande grupp lär vi ut grunderna inom tävling i truppgymnastik och tränar med inriktning på de tre olika tävlingsmomenten tumbling, hopp och fristående. Fokus ligger på förberedande träning för att på sikt kunna delta i en aktiv tävlingstrupp.

Ålder: 10 år +

Träningsstid: Två tillfällen per vecka á 1,5 timme

Hösttermin: Vecka 36 till vecka 49, uppehåll under höstlovet

Vårtermin: Vecka 3 till vecka 20, uppehåll under sport- och påsklov

Tävlingstrupp

I tävlingstrupperna är gymnasterna indelade efter sina färdigheter, vi har tävlingstrupper från nivå 8 och upp till nivå 6. För att söka in till en tävlingstrupp måste man ha deltagit i tävlingsförberedande eller basgrupp i minst en termin och klarar övningskraven för önskad nivå.

En tävlingstrupp jobbar ständigt på att finputs individens och truppens färdigheter. Det ska finnas ett driv hos gymnasten och en vilja i att utmana sig själv och visa upp sina färdigheter. Vi bygger vidare på grunderna i truppgymnastikens tre grenar samtidigt som vi utmanas i svårare övningar till nästa nivå. Närvarokrav på minst 80 %.

Ålder: 10 år +

Träningsstid: Två till tre gånger per vecka á 1,5 - 2 timmar

Hösttermin: Vecka 34 till vecka 50

Vårtermin: Vecka 2 till vecka 22

OBS! Träning under skolloven kan tillkomma under både höst- och vårterminen.



**BERGSBYNS
SPORTKLUBB**

Byte av grupp

Vill man byta grupp inom samma nivå, på grund av att tiden inte passar eller utifrån andra omständigheter, så görs detta vid terminsbryt och utifrån platstillgång.

Vid lediga platser i tävlingsförberedande eller tävlingstrupp skickas en anmälan ut till aktiva barn i föreningen inför varje ny termin. I anmälan framgår eventuella övningskrav som gymnasten bör klara av.

Uppsägning av plats

Man behåller sin plats i gymnastiken tills man själv säger upp den. Vill man inte fortsätta till kommande termin så behöver platsen sägas upp senast tre veckor innan höstens terminsstart och senast två veckor innan vårens terminsstart. För att säga upp sin plats mailar man någon på kansliet, se kontakt längst ner i dokumentet. Om platsen inte sägs upp i rätt tid kommer man att faktureras för kommande termin.

UPPFÖRANDEPOLICY

Alla gymnaster ska visa respekt för ledare, lagkamrater och sig själva. Mobbning, diskriminering eller olämpligt beteende tolereras inte. Den som får kännedom om detta ska skyndsamt meddela BSK's styrelse. Truppgymnastik är en lagsport. Alla behöver arbeta tillsammans för att nå gemensamt uppsatta mål. Gymnasterna förväntas närvara på träning och eventuella tävlingar. Vid frånvaro ska ledare informeras i god tid innan träning. Frånvaro meddelas i gästboken på Laget.se. Det är viktigt att komma i tid till träningar och tävlingar, det visar respekt för övriga gymnaster och ledare. För att minska risken för skador ska gymnasterna komma på träning i åtsittande träningskläder, med uppsatt hår samt delta på uppvärmning. Smycken ska tas av innan träning och örhängen som inte kan plockas ut tejpas hemma. Under träningen ska gymnasterna vara fokuserade och följa ledarnas instruktioner. Om gymnasterna väljer att ha med sig sin mobiltelefon ska denna vara i ljudlöst läge samt lämnas i avsedd korg eller i väska under hela träningen. Vid behov av tejping av skador ska detta ske hemma. Meddela ledare om eventuella skador eller funktionsvariationer som kan vara av betydelse.

Under tävling förväntas gymnaster, ledare och föräldrar/vårdnadshavare alltid uppträda sportsligt mot domare, ledare och andra trupper/föreningar. Gymnaster och ledare förväntas stötta och uppmuntra varandra. Av respekt för ledare, gymnaster och andra trupper så använder vi inga mobiler under tävling.

INFORMATION TILL VÅRDNADSHAVARE

Vi vill att alla ska trivas i vår förening. Ni som anhöriga är en viktig förebild och kan därför också hjälpa till. Här är några tips och råd på hur ni kan bidra till att ert barn får en bra upplevelse.

- Stötta ert barn i med- och motgång.
- Visa intresse för ert barns idrottande.
- Ha insikt om och respektera föreningens värdegrund.
- Se till att ert barn har rätt förutsättningar inför träningen.



**BERGSBYNS
SPORTKLUBB**

- Våra grupper har stängda träningar. Detta på grund av att barnen ska kunna fokusera bättre samt få träna utan prestation från åskådare.
- Om ni som anhörig upplever att ett barn far illa i vår verksamhet, kontakta kansliet.

ARBETSINSATS

Föreningen strävar efter att alla ska ha möjlighet att delta i våra olika aktiviteter och att ha så rimliga avgifter som möjligt. Det krävs väldigt mycket arbete att driva en idrottsförening, både ekonomiskt och fysiskt. Därför är vi som alla andra föreningar beroende av ideellt arbete för att kunna överleva och fortsätta utvecklas.

Under säsongen ska varje deltagare (eller anhörig)

- Sälja eller köpa sig fri vid det försäljningstillfälle som föreningen arrangerar (Bingolottos uppesittarkväll för aktiva inom gymnastiken)
- Ställa upp som funktionär vid Gymnastikens Våruppvisning eller Kraftloppet skidor

FÖRENINGSKLÄDER

Våra föreningskläder kan ni beställa genom Intersport. Det finns ett föreningsrum på Intersport city, på sidan om rulltrappan på bottenvåningen, där kan ni prova storlekar innan beställning. Vid beställning av tröja med helzip finns det möjlighet att trycka text på ryggen. Vill man göra detta rekommenderas man skriva GYMNAST vilket underlättar vid eventuellt byte av grupp.

Sortiment och beställning

<https://team.intersport.se/bergsbyns-sk-gymnastik>

<https://team.intersport.se/bergsbyns-sk>

Anslut gärna ert Intersport-konto till Bergsbyns SK, föreningen får en bonus på alla era köp som kan användas till att till exempel köpa in material.



TÄVLINGSDRÄKTER

Våra tävlingsdräkter är avsedda för tävling, dräkterna får inte användas utanför tävlingsarenan. En hyra per dräkt och säsong betalas av truppen direkt från lagkassan. Dräkterna handhas av ledarna som bestämmer hur dräkterna ska hanteras före, under och efter tävling. Om dräkten återlämnas i sämre skick än förväntat debiteras truppen från lagkassan.



**BERGSBYNS
SPORTKLUBB**

KONTAKT

Vill ni veta mer om föreningen och vår verksamhet besök gärna laget.se, vår Facebooksida och vårt Instagramkonto.

<https://www.laget.se/BergsbynsSK>

<https://www.facebook.com/BergsbynsSK>

https://www.instagram.com/bsk_gymnastik

Har ni några frågor, funderingar eller vill engagera er i föreningen är ni välkomna att höra av er till oss på kansliet.

Therese Berggren, verksamhetsutvecklare gymnastik

Mail: therese.berggren@bergsbynssk.se

Nils Holmberg, kanslist

Mail: kansliet@bergsbynssk.se

Telefon: 0910-861 61

Lina Tjärnström, ordförande