



Välkomna till Hovsta IF:s barngympa!

Här kommer information om vad som gäller för Hovsta IF:s barngympa under hösten 2025 och våren 2026. Det är viktigt att alla föräldrar läser igenom och tar till sig informationen för att verksamheten ska kunna fungera på bästa sätt!

Gruppindelning och schema

- Barn födda år 2022 gympar på lördagar kl. 9-10 i Hovstaskolans idrottshall
- Barn födda 2021 gympar på tisdagar kl. 17-18 i Hovstaskolans idrottshall
- Barn födda 2020 gympar på torsdagar kl. 17-18 i Hovstaskolans idrottshall
- Barn födda 2019 gympar på tisdagar kl. 18-19 i Hovstaskolans idrottshall
- Barn födda 2018 eller tidigare gympar på torsdagar kl. 18-19 i Hovstaskolans idrottshall

Terminstider

Hösten 2025		
Vecka 37	Terminsuppstart	
Vecka 44	Höstlov	
Vecka 50	Terminsavslutning	Respektive grupp avslutar terminen på ordinarie träning.
Våren 2026		
Vecka 3	Terminsuppstart	
Vecka 8	Sportlov	
Vecka 14	Påsklov	
Vecka 17	Terminsavslutning	Respektive grupp avslutar terminen på ordinarie träning.

Avgifter

Medlemsavgift Hovsta IF

För att få delta i Hovsta IF:s aktiviteter ska deltagarna vara medlemmar i föreningen Hovsta IF. Alla försäkringar går via medlemsavgiften. Om medlemsavgiften inte betalas är barnet inte försäkrat och får därmed inte heller delta i Hovsta IF:s aktiviteter.

Medlemsavgiften till Hovsta IF betalas per kalenderår (1 januari – 31 december). Det innebär att om ditt barn inte är medlem i Hovsta IF sedan tidigare så kommer det att komma en faktura för medlemsavgift för året 2025 i samband med höstens terminsstart och sedan ytterligare en i samband med vårens terminsstart som avser året 2026.

För 2025 gäller följande medlemsavgifter:

- Barn 3–6 år 150 kronor (exkl. administrationsavgift på 19 kronor)
- Barn och vuxna 7–100 år 300 kronor (exkl. administrationsavgift på 19 kronor)
- Ledare/styrelsemedlem 150 kronor (exkl. administrationsavgift på 19 kronor).

Sektionsavgift till Gymnastiksektionen

Utöver medlemsavgiften till Hovsta IF så ska även en sektionsavgift betalas till Gymnastiksektionen för att barnet ska få delta på gympan. Sektionsavgiften betalas per läsår (hösttermin och vårtermin). För läsåret 2025/2026 är sektionsavgiften 360 kronor (exkl. administrationsavgift på 19 kr).

”Prova på”

Det finns möjlighet att komma och prova på under ett (1) tillfälle innan man anmäler sig som betalande medlem. Det är viktigt att ni meddelar ledarna som är på plats om ni har ett barn som är där för att prova på.

Laget.se

Laget.se är Hovsta IF:s huvudsakliga kommunikationsplattform. Det finns både en webbsida www.laget.se och en app som heter ”laget.se”. Vi rekommenderar att alla föräldrar laddar ner appen för att hålla sig väl informerade.

Anmälan till barngympan

På Hovsta IF:s klubb sida/start sida så finns det en knapp för att bli medlem ”Bli medlem”. Det är denna knapp man använder sig av oavsett om man är medlem i Hovsta IF sedan tidigare eller inte.

- Om ditt barn inte är medlem i Hovsta IF sedan tidigare:
 - Tryck på ”Bli medlem” och sedan på ”Ansök för mitt barn”. Fyll i uppgifterna om barnet och om dig som målsman. Tryck på fortsätt. Välj sport ”Gymnastik” och välj därefter rätt lag/grupp. Avslutningsvis skickar du in ansökan.
- Om ditt barn är medlem i Hovsta IF sedan tidigare (genom någon annan aktivitet):
 - Tryck på ”Bli medlem” och sedan på ”Logga in”. Kontrollera att uppgifterna om barnet och om dig som målsman stämmer. Tryck på fortsätt. Välj sport ”Gymnastik” och välj därefter rätt lag/grupp. Avslutningsvis skickar du in ansökan.

Kallelser

Inför varje gypapass så kommer kallelser att skickas ut där man får svara på om man kommer eller inte. Det är viktigt att ni som föräldrar svarar på dessa! Genom att veta på förhand hur många barn som kommer på varje gypapass så kan ledarna lättare planera och anpassa aktiviteterna.

Information

På laget.se läggs det ut information som berör den grupp som man är med i. Det är viktigt att läsa all information som läggs ut för att hålla sig uppdaterad om vad som är på gång.

Fakturor

Om du har laddat ner appen så kan du enkelt hålla koll på fakturor ifrån Hovsta IF där, på så sätt undviks bland annat bekymmer med att fakturorna hamnar i e-postens skräpkorg. Man kan även se vilka fakturor som är betalda och inte.

Kontaktuppgifter

Kontaktuppgifterna till Gymnastiksektionens styrelsemedlemmar hittas och via laget.se. Gå in på Hovsta IF och välj sidan Gymnastik och därefter Gymnastiksektionen. Tryck på "Styrelse".

Inställda gympapass

Gympapass kan behöva ställas in, ibland med kort varsel, på grund av att det exempelvis är många ledare som har fått förhinder. Information om inställda pass skickas ut via e-post och/eller läggs ut som en nyhet på laget.se.

Sluta på barngympan

Om ditt barn ska sluta på barngympan så vill vi att detta meddelas så snart som möjligt till någon av personerna i sektionsstyrelsen. Kontaktuppgifterna hittar du på laget.se (se info under rubriken Laget.se) och längst ner i det här dokumentet.

Det är viktigt att man aktivt meddelar att barnet ska sluta. Dels vill vi kunna släppa in barn som eventuellt står i kö till en grupp, dels vill vi undvika att behöva kreditera fakturor som har skickats ut till personer som inte har för avsikt att fortsätta.

Sjukdomar och mediciner

Om du eller ditt barn har en smittsam sjukdom så ska ni stanna hemma. Ni är välkomna tillbaka när ni är friska igen!

Om barnet har någon sjukdom eller äter några mediciner som kan ha betydelse för barnets mående under gympan så vill vi gärna att ni berättar det för ledarna.

Ledare

Alla aktiviteter i Hovsta IF bygger på ideellt engagemang. Det innebär bland annat att det behöver finnas föräldrar som kan ställa upp som ledare i de barngympagrupper som vi har. Finns det inte tillräckligt många föräldrar som kan tänka sig att vara ledare så kommer gruppen att läggas ner.

Man behöver inte ha några särskilda förkunskaper för att bli ledare och man behöver inte heller kunna komma varje gång. De enda krav som finns är att man kan visa upp rent utdrag ifrån polisens belastningsregister, att man betalar medlemsavgift och att man har viljan att göra något bra för alla gympabarn.

Vill du bli ledare så kan du kontakta någon av personerna i sektionsstyrelsen. Kontaktuppgifterna hittar du på laget.se (se info under rubriken Laget.se) och längst ner i det här dokumentet.

Regler i idrottshallen

Ytterdörren

När en ledare har dragit sitt kort så är dörren öppen under en minut. Om dörren är låst när man kommer så finns det en ringklocka att ringa på. Alla behöver hjälpas åt med att öppna dörren när det ringer på och alla har ett gemensamt ansvar för att uppmärksamma om obehöriga personer verkar finnas i lokalerna.

Det är absolut förbjudet att lägga någonting i dörren så att den håller sig öppen. Om dörren inte stängs ordentligt så kommer ett automatlarm att utlösas. Ser ni att något ligger i vägen och som hindrar dörren ifrån att stängas så vill vi att ni hjälper till genom att avlägsna föremålet omedelbart.

Omklädning och klädsel

Alla ytterskor ska tas av i korridoren. Omklädning sker i möjligaste mån hemma, men ytterkläder kan hängas i omklädningsrummen på övre plan. Duscharna i omklädningsrummen får inte användas.

Under gympan vill vi att barnen har mjuka kläder och att de antingen är barfota (utan strumpor) eller att de har inneskor. Smycken ska inte bäras under gympan och inte heller kläder som lätt kan fastna.

Mat och dryck

Under alla gympass brukar vi ha en vattenpaus. Alla barn bör därför ha med sig en vattenflaska. Vi vill inte att barnen har med sig någon annan dryck än vatten, bland annat eftersom barnen har en tendens att råka spilla på golven och då gör vatten minst skada.

Om ditt barn har behov av att äta något precis innan eller efter gympan så ber vi er att göra det utanför gympasalarna och att ni inte skräpar ner. Ta även hänsyn till allergiker genom att inte ta med exempelvis nötter.

Föräldrar och syskon

Föräldrar och syskon till barn som deltar på barngympan ska hålla sig på läktaren under gympasset. Det finns dock ett undantag och det gäller 2022-gruppen, där det ska finnas en vuxen med barnet under hela gympasset.

Tänk på att även ni föräldrar och syskon behöver vara tysta under samlingar och genomgångar.

Tillträde till gympasalarna

Innan ledarna har sagt till att det är samling så får inte några andra än ledarna (och deras barn) gå in i gympasalarna. Man väntar därför i korridoren eller på läktaren fram till dess att gympan startar. Detta är viktigt dels för att ledarna ska kunna plocka fram redskapen i lugn och ro, dels för att inga barn ska skada sig.

När gympasset är slut gäller samma sak.

Redskap

Redskap får enbart användas vid ledares närvaro och godkännande. Det är ledarna som ansvarar för att plocka fram och bort redskapen. Föräldrar får inte hjälpa till eftersom de inte är försäkrade om något skulle hända. Inga barn får vistas i redskapsbodarna.

Fotografering och filmning

Ingen fotografering och filmning får förekomma eftersom det kan finnas med barn skyddad identitet som deltar på gympapassen.

Prata med barnen om att lyssna på ledarna och att vara bra kompisar

Det är viktigt att ni pratar med era barn om vikten av att lyssna på ledarna och att följa deras instruktioner. Vi vill gärna att barnen provar allt även om något känns läskigt eller tråkigt. Består gympapasset av en bana, så följer man den och hoppar inte över en massa stationer. Alla ska vara snälla mot varandra, man retas inte och man tränger sig inte före och så vidare.

Alla barn har olika förutsättningar att ta till sig instruktioner och att följa dem. Om man som förälder ser att ens barn upprepade gånger gör något som man inte ska göra så är man välkommen ner ifrån läktaren för att prata med sitt barn och påminna hen om vad som gäller.

Allas gemensamma ansvar

Det är allas gemensamma ansvar att se till att reglerna ovan efterlevs. Ledarna är också "bara" föräldrar och gör sitt bästa för att få till så bra gympapass som möjligt. Att en ledare missar att någon bryter emot en regel eller har så fullt upp att hen inte kan säga till hela tiden innebär *inte* ett passivt godkännande till att bryta mot reglerna. Alla vuxna som vistas i idrottshallen har ett gemensamt ansvar att se till att ens eget barn, andra barn och andra vuxna följer de regler som finns.

Att ta sig till Hovtaskolans idrottshall

Cykel

Det finns cykelställ i anslutning till entrén.

Buss

Närmsta hållplats är Lundvägen där linje 5 stannar.

Bil

Det finns en parkering i närheten av idrottshallen. Tänk på att det enbart är tillåtet att parkera på markerade p-platser och att p-skiva krävs. Det är inte tillåtet att parkera på gräsmattan och inte heller utmed Lundhagsvägen (sträckan i närheten av idrottshallen).

Kontaktuppgifter till sektionsstyrelsen

Agnes Levin, ordförande (levin.agnes@gmail.com, 0708–281363)