



Välkommen som ledare för Hovsta IF:s barngympa!

Här kommer information till dig som är ny ledare inom Hovsta IF:s barngympa. Förutom den ledarspecifika informationen i det här dokumentet så ber vi dig att även läsa igenom informationsbrevet till föräldrarna om vad som gäller för Hovsta IF:s barngympa under hösten 2025 och våren 2026.

Hovsta IF:s organisation i korthet

Hovsta IF har en huvudstyrelse och flera olika sektioner. Gymnastiksektionen är en av dessa sektioner och i denna sektion ingår både gruppträningen för vuxna och barngympan.

Hovsta IF:s huvudstyrelsen ansvarar bland annat för klubbstugan, nycklar/passerkort och kontroll av registerutdrag ur Polisen belastningsregister.

Nya ledare

Nya ledare i gympagrupporna ska anmälas skriftligen till Gymnastiksektionens ordförande Agnes Levin, levin.agnes@gmail.com.

Avgifter

Medlemsavgift Hovsta IF

För att få delta i Hovsta IF:s aktiviteter ska deltagarna vara medlemmar i föreningen Hovsta IF, detta gäller även ledarna. Alla försäkringar går via medlemsavgiften. Om medlemsavgiften inte betalas är ledaren inte försäkrad 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 du inte är medlem i Hovsta IF sedan tidigare så kommer det att komma en faktura för medlemsavgift för året 2024 i samband med höstens terminsstart och sedan ytterligare en i samband med vårens terminsstart som avser året 2025.

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).

Utdrag ur belastningsregistret

Som ny ledare behöver du uppvisa ett utdrag ur Polisens belastningsregister. Du beställer belastningsutdraget via en e-tjänst på Polisens hemsida, [Belastningsregistret - begära utdrag |](#)

[Polismyndigheten \(polisen.se\)](https://polismyndigheten.polisen.se). Under vilken typ av registerutdrag som du vill beställa väljer du "Arbete med barn i annan verksamhet än skola och barnomsorg".

Man får inte delta som ledare förrän utdraget har uppvisats och godkänts. Utdraget ska visas upp för Janne Frantz som är ledamot i Hovsta IF:s huvudstyrelse. Registerutdraget ska tas med i obrutet kuvert. Du bestämmer träff med Janne Frantz genom att kontakta honom på telefon 019-22 73 34/0703–527334 eller e-post joe.frantz@telia.com.

Nycklar och passerkort

För att ta sig in genom ytterdörren till Hovstaskolans idrottshall så behöver man ett passerkort och för att kunna öppna dörren till Hovsta IF:s gymnastikförråd så behöver man två nycklar. En av dessa nycklar används även för att kunna hissa upp och ner skiljevägen mellan gympasalarna. Det är bra om minst två av ledarna i varje gypagrupp har nycklar och passerkort. Nycklar och passerkort är personliga och får inte lånas ut. Om ingen av de ledare som ska hålla i gypapasset har nycklar och passerkort behöver passet ställas in.

Nycklar och passerkort kan hämtas ut mot en pant på 500 kr (Swish går bra) hos Janne Frantz som är ledamot i Hovsta IF:s huvudstyrelse. Du bestämmer träff med Janne Frantz genom att kontakta honom på telefon 019-22 73 34/0703–527334 eller e-post joe.frantz@telia.com.

Om du slutar som ledare inom barngympan så ska nycklar och passerkort omedelbart lämnas tillbaka till Janne Frantz och du får då även tillbaka de 500 kr som du lämnat i pant.

Ledarkläder

Alla ledare ska använda Hovsta IF:s ledar-t-shirt under gypapassen. T-shirten beställs av Gymnastiksektionens styrelse så snart du har blivit godkänd som ledare.

Beroende på beslut i Hovsta IF:s huvudstyrelse kan det även bli aktuellt med träningsoverall (byxa/jacka) för ledare, mer information om det kommer i så fall.

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 ledare laddar ner appen för att hålla sig väl informerade och för att kunna hantera närvaroregistrering med mera. Se mer info om Laget.se i separat lathund (under framtagande).

Messenger-grupper och övergång till Teams

Messenger-grupper

Alla ledare ska vara med i Messenger-gruppen "Information från gymnastikstyrelsen Hovsta IF".

Därutöver har de flesta gypagrupporna en Messenger-grupp för ledarna i den gruppen där man kan stämma av om någon får förhinder eller vad man planerar att göra på nästa gypapass.

Teams

Under hösten 2025 är planen att vi ska gå över till Teams för all intern kommunikation inom Hovsta IF. Det gäller därmed kommunikationen mellan styrelse och ledare samt mellan ledare och andra ledare.

En första informationsträff om detta är inplanerad till den 20 augusti 2025, i samband med ledarträffen. Det kommer att finnas ett team för Gymnastiksektionen och inom det teamet finns det även en kanal specifikt för barngympan. Det är via den kanalen sektionsstyrelsen huvudsakligen kommer att kommunicera med ledarna framöver.

Det finns även möjlighet att skapa chattgrupper för respektive gympagruppen och tanken är att dessa ska ersätta de tidigare Messenger-grupperna.

Ledarträffar

Sektionsstyrelsen har som ambition att kalla alla ledare inom barngympan till ledarträff en gång per termin.

Utöver de gemensamma ledarträffarna så uppmanar vi även ledarna inom respektive grupp att träffas någon gång per termin för att i lugn och ro prata igenom hur man vill lägga upp gympapassen. Det är ledarna själva som ansvarar för att boka in dessa träffar.

Utbildningar och inspiration

Sektionsstyrelsen har som ambition att kunna anordna utbildningstillfällen med interna eller externa instruktörer. Om du har önskemål om att gå en utbildning som du själv har letat upp så är du välkommen att kontakta sektionsstyrelsen (se kontaktuppgifter längst ner) för att se om det finns möjlighet för föreningen att bekosta utbildningen.

Utbyt gärna erfarenheter mellan grupperna för att inspireras. På laget.se och i Teams finns det ett dokument som heter "Övningsbank" där vi har fotograferat många av de vanligt förekommande övningarna på barngympapassen.

Det finns även en del instagramkonton som bjuder på inspiration ex. @rikpamotorik, @Hanna Lind, @Vanessas Kinderturnwelt, @familjegymnastik_ngf och @kinderturn.

Ledarens ansvar

Idrottshallen

Efter avslutat gympapass så ansvarar ledarna för att hallen är *städad, tom, släckt och låst* innan de går hem. Om det kommer en ny grupp efteråt så kan hallen lämnas över till ledarna som kommer efteråt, men så länge det inte kommit några nya ledare så gäller fortfarande att hallen ska vara städad, tom, släckt, låst. Då får nästa grupp vänta utomhus tills deras ledare är på plats.

Att hallen ska vara *städad* innebär att de redskap man har använt har ställts tillbaka på rätt plats och att det inte har tillkommit några skräp på golven och så vidare i de utrymmen som vi har tillgång till. Det gäller korridor, gympasalar, läktare, toaletter, omklädningsrum, trapphall mot skolan och förråd.

Att hallen ska vara *tom* innebär att det inte ska finnas några personer kvar i idrottshallen. Även här gäller det att kontrollera alla utrymmen som vi har tillgång till (korridor, gympasalar, läktare, toaletter, omklädningsrum, trapphall mot skolan och förråd).

Att hallen ska vara *släckt* innebär att den belysning som inte går per automatik ska släckas. Belysningen inne i gympasalarna släcks via kontrollpanel i närheten av skiljeväggen och belysningen i gymnastikförrådet släcks via vanliga lampknapp. Övriga belysningen går per automatik.

Att hallen ska vara *låst* innebär att gymnastikförrådet ska vara låst liksom dörrarna till rummet som man går igenom för att ta sig dit. Dörren ifrån det rummet som går in mot gympasalen låses med vred inifrån rummet och sedan låses dörren som går ut mot korridoren utifrån med nyckel. Ytterdörren till idrottshallen ska också vara låst. Om någon nyligen har dragit passerkortet behöver man vänta kvar till dess att låset går igen.

Närvaroregistrering

I samband med alla gympapass ska närvaro registreras. Det görs enklast i laget.se-appen (se separat lathund). Om ett barn inte finns med i deltagarlistan så innebär det att barnet inte kan vara med på gympapasset, så länge det inte handlar om ett första "prova på"-tillfälle.

Planering och genomförande av gympapass

Ledarna i varje gympagrupp ansvarar gemensamt för att planera och genomföra passen. Passen anpassas utifrån ledarnas och barnens nivåer och utifrån hur många som ska delta.

Så här beskriver vi barngympan *"Vi anser att det är viktigt att barnen och de vuxna ska tycka det är roligt att röra på sig. Våra gymnastikpass genomsyras av grundrörelserna: krypa, hoppa, springa, gå, klättra, hänga, krypa, stödja och balansera. Vi leker och har skoj varje gång!"*. Det finns alltså inget löfte eller krav på att vi ska öva på "riktigt" gymnastik (såsom artistisk gymnastik, trampolin och trupp gymnastik).

Standardupplägget på ett gympapass ser ut så här, men det är inte något som måste följas:

- Samling med närvaroregistrering
- Uppvärmning (ex. en lek)
- Redskapsbana eller stationsövningar med redskap
- Ev. någon lek
- Avslutning med gymparamsan
 - Vi klappar våra händer (klapp, klapp, klapp), vi stampar våra fötter (stamp, stamp, stamp), vi vickar på rumpan (vick, vick, vick) hej då gympan (vink, vink, vink).

Det finns pärmar med förslag på redskapsbanor i gymnastikförrådet. Ambitionen finns att digitalisera och uppdatera det materialet, men är ännu inte gjort.

Ställa in gympapass

Ibland behöver ledarna i en gympagrupp ta beslut om att ställa in ett gympapass. Den vanligaste orsaken till detta är att det inte finns tillräckligt med ledare för att genomföra passet. Det behöver vara minst två ledare på plats och beroende på antal barn kan fler än så behövas för att passet ska kunna gå att genomföra. Om man ofta behöver ställa in pass på grund av ledarbrist bör man meddela sektionstyrelsen och/eller föräldrarna om att fler ledare behövs.

Administration av gruppen på laget.se

Ledarna i varje gympagrupp ansvarar gemensamt för en del av den administration som är kopplad till gruppen på laget.se. Det gäller främst:

- Skapa aktiviteter
- Skapa kallelser till aktiviteter
- Skapa nyheter och utskick vid behov av information (ex. vid inställt pass)

För mer information om hur detta görs hänvisas till separat lathund för laget.se.

Gruppträning för vuxna

Som ledare för barngympan så får du delta gratis på gruppträningen för vuxna i mån av plats. För mer information om pass och tider hänvisas till laget.se.

Sluta som ledare

Om du ska sluta som ledare inom barngympan så ska det meddelas skriftligt till Gymnastiksektionens ordförande Agnes Levin, levin.agnes@gmail.com.

Kontaktuppgifter till sektionsstyrelsen

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