



Välkommen som ledare för Hovsta IF:s barngymnastik!

Här kommer information till dig som är ny ledare inom Hovsta IF:s barngymnastik. 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 barngymnastik under hösten 2026 och våren 2027.

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 barngymnastiken.

Hovsta IF:s huvudstyrelsen ansvarar bland annat för klubbstugan och nycklar/passerkort.

Nya ledare

Nya ledare i gympagrupperna 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 2026 i samband med höstens terminsstart och sedan ytterligare en i samband med vårens terminsstart som avser året 2027.

För 2026 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 ledare behöver du uppvisa ett utdrag ur Polisens belastningsregister. Nya ledare ska visa upp och få utdraget godkänt innan de får börja delta som ledare i barngymnastiken. Därefter görs en löpande

kontroll av alla ledare vartannat år. Inom barngympan ska nästa kontroll av ledare i verksamheten göras under augusti/september 2026.

Du beställer belastningsutdraget via en e-tjänst på Polisens hemsida, [Registerutdrag | Polismyndigheten](#). Under vilken typ av registerutdrag som du vill beställa väljer du "Arbete med barn i annan verksamhet än skola och barnomsorg".

Under 2026 har Jennie Nylund i styrelsen för gymnastiksektionen åtagit sig att administrera hanteringen av registerutdrag. Mer information kommer ifrån henne, men kortfattat gäller att utdraget ska visas upp och att det är enklast om man har beställt ett digitalt registerutdrag till sin digitala brevlåda så att det smidigt kan vidarebefordras till rätt person. Om man har beställt ett fysiskt registerutdrag så ska det tas med i obrutet kuvert och visas upp på en överenskommen tid.

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 gympagrupp har nycklar och passerkort. Nycklar och passerkort är personliga och får inte lånas ut. Om ingen av de ledare som ska hålla i gympapasset 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 gympapassen. 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).

Ledarträffar

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

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 sektionstyrelsen (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, dokumenterad, 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 **dokumenterad** innebär att man ska ha fotograferat eller filmat alla ytor i idrottshallen (gympasal, redskapsutrymmen, korridorer, omklädningsrum och toaletter). Den som dokumenterar är skyldig att spara dokumentationen i två veckor. Detta är krav som kommer ifrån Örebro kommun som vi hyr hallen ifrån. Om det exempelvis upptäcks någon form av skadegörelse så behöver vi bevisa att hallen var i ordning när vi lämnade den.

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 rumpen (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 sektionssstyrelsen 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 i Hovsta IF 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)