

(IN ENGLISH BELOW)

PRAKTISKA SAKER / REGLER

Vi vill påminna er alla om viktiga praktiska saker. Hoppas ni går genom dem hemma med ert barn (gäller större barn som kan förstå dessa). Vi vill göra träningen och er vistelse på Gymi så smidig och trevlig som möjligt!

- Man kan komma till Gymi 5-10 minuter innan passet börjar. Beroende på schemat och dagen, slipper man in till omklädningsrummen antingen då förra gruppen ännu tränar eller först då förra gruppen har slutat sitt träningspass.
- Då den förra gruppen ännu tränar, väntar vi tyst och ger dem träningsro.
- Det är bäst att sköta WC-ärenden och infyllning av vattenflaskan inför passet, redan hemma om det är möjligt.
- Det är viktigt att uppskatta läraren och de andra barnen på passet och tillsammans med sin grupp skapa träningsro. Detta betyder litet olika saker i olika grupper (olika ålder), men huvudgrejen är det att man skall lyssna på vad läraren säger och lyda på läraren. Vi vill skapa bra träningsatmosfär och träningsro åt alla och vill undvika chaos eller för mycket ljud. På det sättet får vi alla och trivas på Gymi!
- Om någon (i grupperna 5 år och uppåt) har svårigheter att lyda de gemensamma regler och läraren, ber vi om hjälp från föräldrarna som får i så fall möjligtvis komma med på passet – vi vill samarbeta med familjerna. Detta är inget straff utan ett sätt att hjälpa barnet i hans sociala utveckling.
- Annars brukar barn som är över 5 år träna utan sina föräldrar – förstås finns det alltid undantag och speciella fall.
- Vi har inget rum för föräldrarna att vänta i under passet. Vi rekommenderar att man tar sig till 24/7 eller Puls&Träning som båda ligger nära.
- Det är bra att ha en drickflaska med sig – vi dricker vatten på Gymi. (ingen saft i flaskorna för att hålla våra mattor rena!)
- Vi tränar i passliga träningskläder, barfota eller med strumpor med halkskydd (inga skor).
- Om man har långt hår, skall det vara fast. Smycken skall man ta bort inför träningen.
- Innan passet börjar, väntar man i omklädningsrummet eller ett visst ställe som läraren har visat. Passet börjar enligt lärarens råd.
- Efter passet går man inte mera på redskap (vi vet att man skulle vilja stanna på Gymi för evigt!) utan tar sina grejer och åker hem.
- Tillsammans njuter vi av träningen! Och man kan fortsätta med Gymi-träning hemma också – vi har hört att ganska många faktiskt gör det.

BARNVAGN OCH CYKLAR

Vi har fått lov av föreningen att använda deras cykelförråd / skydd. Dit kan man föra sina barnvagnar och cyklar. Cykelskydd finns uppför trappan som går mellan husen. Man kommer dit också andra vägen bakom Bun Meat Bun -restaurangen.

Vi vill påminna er att vi inte kan ta barnvagnar, cyklar eller andra fordon in till lokalen.

ERSÄTTNINGSSYSTEM

Vi har ett ersättningssystem som fungerar på följande sätt:

- Om man är sjuk eller bortrest, kan man ersätta frånvaron med att komma på Gymi Family -passet (egen träning med egna föräldrar) under terminen. **KOLLA ALLTID DET UPPDATERADE SCHEMAT PÅ HEMSIDAN!**
- Om vi annullerar ditt pass på grund av helg eller annat, går det så klart att kompensera med ett likadant pass under terminen. Då kommer vi överens om passliga tiden.

OM LÄRAREN BLIR PLÖTSLIGT SJUK

Vi försöker alltid få en vikarie om en lärare blir sjuk. Detta är bara inte alltid möjligt. Därför är det viktigt att ni har vid anmälan gett oss ett telefonnummer som vi når er i. I sådana fall skickar vi sms.

Om ert pass blir annullerat på detta sätt, går det självklart att kompensera under terminen. Vi kommer sedan överens om ett passligt sätt att kompensera.

IN ENGLISH

Here some important information about attending Gympi classes. Please read carefully through.

SOME PRACTICAL THINGS

We want everyone to enjoy their class at Gympi and that is why we want to point out some practical things and regulations.

- The doors will open for your class 5-10 minutes before class start, depending on the schedule. Also depending on the schedule, there might or might not be a class going on when you are let in. Please come in silently giving the group before a peaceful ending to the class. The white planks are for waiting for the teacher to call you in for class.
- We want to maintain a peaceful atmosphere in class – no making of noises or making chaos. The most important rule is to listen to the teacher and follow the teacher's instructions.
- If some child has difficulties in following instructions, we will ask the parent for help and to join the class. This is normal procedure and mostly fun for the parent too!
- In other cases, the 5-year-olds usually attend classes without the parent
- We don't have any waiting area for parents, so we recommend you to enjoy your free time and maybe take a class in our neighbor.
- In class, water is our drink – so water bottles are good to take along.
- We exercise in gym clothes and bare feet or unslippery socks
- Long hair should be kept in a pony tail, no jewelry or watches in class.
- When the class is done, you leave the gym area and get ready for going home. No access to the apparatus anymore.
- Training at Gympi will be so much fun! And you can also continue the Gympi practice at home.

BABY CARRIAGES AND BICYCLES

We want to remind you that we have no possibility to take in baby carriages, bicycles or other vehicles. We have a "parking space" which can be found between the buildings; you can find our way by taking the steps between the buildings or going around the corner and behind our neighbor Bun Meat Bun.

COMPENSATION SYSTEM

We have a compensation system which works as follows:

- If you are sick or travelling, you may compensate your missed class by joining the Gympi Family class (no instruction) during the term. PLEASE ALWAYS CHECK THE UPDATED SCHEDULE ONLINE!
- If we cancel your class, you of course have a chance to compensate on an instructed class during the term.

IF THE TEACHER SUDDENLY GETS SICK

We always try to get a substitute if the teacher is sick. Unfortunately this is not always possible. So that we can inform you in these kind of situations, it is important that you have given us a telephone number where we can reach you by sms.

If we need to cancel a class due to teacher being unable to teach, you of course get to compensate for the class at another time.