

PRAKTISKA SAKER / REGLER I GYMI-VERKSAMHETEN

Vi vill påminna er om några viktiga praktiska saker. Gå gärna igenom dem hemma tillsammans med ert barn. Vårt mål är att göra träningen och er vistelse i Gymi-verksamheten så smidig och trevlig som möjligt!

- Vi samlas vid den mötesplats som Gymi-ledaren har meddelat till alla deltagare i gruppen.
- Vi tränar i lämpliga träningskläder och skor. Ta även med vattenflaska och handduk.
- Långt hår ska vara uppsatt. Smycken tas av före träningen.
- Toalettbesök och påfyllning av vattenflaskan görs helst innan passet, så att vi kan fokusera på träningen under hela passet.
- Det är viktigt att visa respekt för instruktören och de andra barnen i gruppen och att tillsammans skapa träningsro. Detta kan innebära olika saker beroende på ålder, men i grunden handlar det om att lyssna på instruktören och följa de instruktioner som ges. Vi vill skapa en god träningsmiljö för alla och undvika kaos och onödigt höga ljudnivåer. På så sätt kan alla trivas och ha glädje av träningen.
- Om ett barn (från 5 år och uppåt) har svårt att följa gemensamma regler och instruktioner, ber vi föräldrarna om stöd. I sådana fall kan vi be att en förälder deltar vid passet. Detta är ingen bestraffning utan ett sätt att stötta barnets sociala utveckling och samarbete.
- Barn över 5 år tränar vanligtvis utan sina föräldrar, men undantag och särskilda situationer kan förekomma.
- Tillsammans njuter vi av träningen – och Gymi-träningen kan fortsätta även hemma!

OM LÄRAREN BLIR SJUK ELLER VID DÅLIGT VÄDER

Vi tränar utomhus även om det regnar lite. Vid kraftigt regn kan vi ändra träningstiden eller flytta fram kursens slut med en vecka.

Det är viktigt att vi vid anmälan har fått ett telefonnummer där vi snabbt kan nå er. Om ett träningspass behöver flyttas på grund av sjukdom, väder eller annan orsak, skickar vi ett sms med information.



PRACTICAL INFORMATION / RULES FOR GYMI ACTIVITIES

We would like to remind you of some important practical matters. Please go through them at home together with your child. Our aim is to make the training sessions and your time in Gymi activities as smooth and enjoyable as possible!

- We meet at the meeting point that the Gymi instructor has informed all participants in the group about.
- We train in suitable sportswear and shoes. Please also bring a water bottle and a towel.
- Long hair should be tied up. Jewellery should be removed before training.
- Toilet visits and refilling of water bottles should preferably be done before the class so that we can focus on training for the entire session.
- It is important to show respect for the instructor and the other children in the group and to create a calm training environment together. This may mean different things depending on the age group, but essentially it is about listening to the instructor and following the given instructions. We want to create a positive atmosphere for everyone and avoid chaos and unnecessary noise. This way, everyone can enjoy the training session.
- If a child (aged 5 and over) has difficulty following the group rules and instructions, we may ask the parents for support. In such cases, we might request that a parent joins the session. This is not a punishment, but a way to support the child's social development and cooperation.
- Children over 5 years old usually train without their parents, but exceptions and special cases can occur.
- Let's enjoy training together – and remember, Gymi activities can also continue at home!

IF THE INSTRUCTOR IS ILL OR IN CASE OF BAD WEATHER

We train outdoors even if there is light rain. In the case of heavy rain, we may change the training time or extend the course by a week.

It is important that we have received a telephone number at the time of registration where we can reach you quickly. If a training session needs to be rescheduled due to illness, weather, or other reasons, we will send an SMS with the details.

