



Munkebo Gymnastikforening

Sikkerhedskodeks

Hvorfor et sikkerhedskodeks?

Ansvarlighed er en af Munkebo Gymnastikforenings værdier. At være ansvarlig medfører blandt andet, at der på intet tidspunkt skal herske tvivl om, at sikkerheden på foreningens hold er i top.

For at kunne opfylde vores egne krav omkring ansvarlighed/sikkerhed kræver det et samspil med den enkelte gymnast og dennes forældre.

Vi vil derfor opfordre til, at nedenstående sikkerhedskodeks bliver gennemgået med jeres barn/børn, så både de og I ved, hvilke krav, der af hensyn til sikkerheden bliver stillet.

Sikkerhedskodeks

Det skal være sjovt at gå til gymnastik, og det meste af træningen skal netop gå med gymnastik. Derfor stiller vi krav om, at den enkelte gymnast lytter aktivt når instruktøren på holdet giver en fælles besked. På den måde kommer man hurtigere i gang med det sjove.

Vi tror på, at en god omgangstone har stor betydning for det at have det rart. Mobning, slåskampe og grimt sprog hører ikke hjemme til gymnastik. Her skal være fokus på gymnastikken og det at have det sjovt.

Faldulykker ses desværre når gymnaster er iført strømper uden sko under træning. Gymnastik på strømpefødder er derfor ikke tilladt. Vi anbefaler bare fødder eller gymnastiksko (ikke kondisko).

Den enkelte gymnast får mere ud af træningen, hvis hele træningen følges. Slik, sodavand, chips, tyggegummi og lignende er derfor ikke tilladt under træning (undtaget er juleafslutning og lign., hvor foreningen sørger for det søde indslag). Vi anbefaler at gymnasten medbringer en drikkedunk med vand, instruktøren på det enkelte hold vil så sørge for, at der bliver indlagt drikkepauser.

Det er ikke tilladt at bære smykker under træning. Dels er der risiko for, at smykkerne hænger fast i redskaber eller lignende, og dels er der risiko for at smykkerne tabes under træningen og enten bliver væk eller går i stykker.

Langt hår skal være sat op under træning. Langt løst hår kan hænge fast i redskaber eller være i vejen, når man skal lære en ny øvelse.

For at få mest ud af træningen er det vigtigt, at den enkelte gymnast har tøj på, som man kan røre sig i, og som ikke generer når man skal løbe, lege, hoppe og springe.

Det er vigtigt, at få varmet kroppen godt op, på den måde undgås mange skader. Alle gymnaster skal derfor deltage i opvarmningen, med mindre der er en lægelig grund til andet. Skal gymnasten fritages for opvarmning skal en voksen tydeligt meddele dette til instruktøren på det enkelte hold.

Det er vigtigt for den enkelte instruktør, at have de nødvendige informationer om de enkelte gymnaster på holdet, herunder handicaps der skal tages hensyn til, nødvendig medicin eller andre forhold som har indflydelse på gymnastens trivsel på holdet. Det er forældrenes ansvar, at holde instruktøren informeret om disse forhold.