



Medlemsguide  
Sæson  
2019/2020

Velkommen til medlemsguiden og den nye sæson i Fjordager Gymnastik

## Indhold

Faciliteter .....	3
Gode råd til gymnasterne .....	4
Lokalopvisning .....	5
Kontaktperson .....	5
Kommunikation .....	5
Kontakt .....	6
Bestyrelsen .....	7

# Velkommen til gymnastikafdelingen i Fjordager Idrætsforening

I gymnastikafdelingen i Fjordager IF har vi et aktivt og dynamisk fællesskab for alle, med kvalitetsgymnastik som grundlag. Der er ca. 1100 aktive gymnaster fordelt på 30 hold. Dertil har vi ca. 80 engagerede og dygtige instruktører og hjælpeinstruktører.

**Vi ønsker i gymnastikafdelingen at skabe grobund for godt samvær, skabe et sted for behagelige sociale arrangementer, videreuddannelse af trænere og meget mere.**

## Faciliteter

I Fjordager IF laves der gymnastik flere forskellige steder. Vores mangfoldige gymnastikhold er fordelt i Seden gymnastiksal, Agedrup gymnastiksal, Pauserummet samt Agedruphallen med tilhørende springgrav. I forbindelse med alle træningsstederne findes omklædningsrum med bad.

Seden Skole/Fjordagerhallen/Pauserum: Strandvejen 39, 5240  
Odense NØ

Seden Skole/Seden Gymnastiksal: Bullerupvej 30, 5240  
Odense NØ

Agedrup Skole/Agedruphallen: Brolandvej  
16, 5320 Agedrup.

## Gode råd til gymnasterne

### **Førskolebørn:**

Vi lægger vægt på, at alle børnene får en god oplevelse med gymnastikken, idet glade og afslappede børn vil være motiverede og åbne overfor aktiviteter. Børnene indgår i en læringsproces omkring deres krop, og vi forbereder dem på deres videre udvikling. Børnene bedes være påklædt afslappet eventuelt i T-shirt og shorts og gerne med en langærmet bluse, hvis der i vinterperioden skulle være koldt i hallen/salen. Langhårede børn skal have deres hår sat op i hestehale. Smykker, øreringe, ure deslige bedes tages af inden gymnastiktimen starter.

Det vil være en hjælp, hvis I som forældre vil sørge for, at jeres barn har spist og drukket samt tisset af, inden gymnastiktimen begynder. Når gymnastikken starter bliver døren til omklædningsrummet lukket, så alle kan koncentrere sig. Vores instruktører er åbne for spørgsmål og hjælper gerne med vejledning, så barnet kommer på rette hold. Hvis I har brug for at tale med instruktørerne, så gør det før eller efter timen - gerne efter aftale.

### **Skolebørn:**

Det skal både være sjovt og udfordrende at gå til gymnastik. Vi har en klar forventning om, at børnene kan høre efter og er indstillet på at være aktive og deltage på holdet. På den måde får børnene det bedste ud af undervisningen, og det bliver sjovest for alle at deltage. Forældre bedes respektere vores instruktører og forlade hallen, når holdet starter, så alle kan koncentrere sig bedst muligt.

Deltager børnene på springhold må de af sikkerhedsmæssige årsager ikke bære hættetrøjer eller smykker; øreringe, armbånd, halskæder, ure o. lign. Langt hår skal være sat op, og der må ikke tygges tyggegummi. Børnene skal være omklædte til undervisningsstart. Børnene skal kunne være aktive og bevæge sig frit i træningstøjet. Børnene skal som en del af undervisningen hjælpe med at klargøre og oprydde redskaber. Spørg gerne instruktørerne, hvis der er noget, I kunne have interesse i at vide mere om eller hjælpe med.

### **Juniorer:**

Da der også på juniorholdene arbejdes frem mod et opvisningsprogram, er vi gensidigt afhængige af hinanden. Derfor er der mødepligt til både træning såvel som opvisninger. Meld afbud til din instruktør, hvis du en enkelt gang er forhindret i at deltage. Der kan til opvisninger, stævner og til opvisningsstøj komme nogle ekstra udgifter. På juniorholdene kan der være specielle aftaler og regler, der gør sig gældende for det enkelte hold. Spørg gerne instruktørerne, hvis der skulle være noget, I gerne vil vide mere om.

### **Unge:**

Ungdomsholdene i Fjordager Idrætsforenings Gymnastikafdeling er vel besøgt. Vi har flere ungdomshold og ynglingehold, hvor der arbejdes med grundteknik, spring, gymnastik og dans. På ungdomsholdene er der mødepligt, og det forventes, at man deltager i både lokal- og øvrige opvisninger. Ekstra udgifter til opvisninger, stævner, opvisningstøj, holdtøj og eventuelt mindre redskaber må påregnes.

### **Voksne.**

Gymnastikafdelingen tilbyder motions- og opvisningsgymnastik for både herrer og damer, samt yoga, motionshold og ældremotion. På voksenholdene laves glad motion i en god og hyggelig stemning.

## **Lokalopvisning**

Fjordager Gymnastik afholder lokal forårsopvisning i Fjordagerhallen i april måned, her deltager de fleste af foreningens hold. Desuden deltager flere hold i [DGI Fyns forårsopvisninger](#).

## **Kontaktperson**

Hvert gymnastikhold i Fjordager gymnastikafdeling har en kontaktperson. Kontaktpersonen er bindeled mellem bestyrelsen, instruktører, medlemmer og forældre, som har til opgave at hjælpe med praktiske spørgsmål såvel som forskellige problemstillinger eller konflikter på eller omkring holdet. Man kan som gymnast eller forældre gå til kontaktpersonen, hvis der skulle være uafklarede spørgsmål eller anden information man savner.

Kontaktpersonen vil være på besøg på holdet ved de første træninger og efter behov.

## Kommunikation

Fjordager Gymnastiks instruktører og bestyrelse kommunikerer hovedsageligt med forældre og gymnaster pr. mail. Så det er vigtigt at holde sig opdateret på denne, som bruges ved tilmelding på holdet. Vær derfor opmærksom på, om det er den korrekte mail som angives ved tilmelding. Kontakt vores kasserer ved ændringer i mail eller ved problemer ved tilmelding: [fjo.gym.kas@gmail.com](mailto:fjo.gym.kas@gmail.com)

Derudover har vi også oprettet en facebookside for [Fjordager Gymnastik](#), hvor man kan holde sig opdateret med den mere generelle information om gymnastikafdelingen. Ligeledes har vi en Instagramkonto [Fjordager Gymnastik](#).

Ved tilmelding til en idræt i Fjordager Gymnastik accepterer du samtidig, at der må tages fotos af dig/dit barn/dine børn for at vise foreningens aktiviteter. Billederne kan være af enkeltpersoner og hold (portrætbillede). Billederne kan vises på foreningens hjemmeside, trykte- og sociale medier. Ønsker du ikke at give samtykke til offentliggørelse af portrætbilleder, eller ønsker du at tilbagekalde et samtykke, kan du sende oplysning herom med navn og hold til mail-adresse: [gymbestyrelsen@gmail.com](mailto:gymbestyrelsen@gmail.com)

## Kontakt

Når I træner i haller og gymnastiksale og glemmer tøj eller af anden grund ønsker at komme i kontakt med afdelingen, pedeller, cafeteria eller Fjordager IF, kan I kontakte følgende numre eller e-mails:

Fjordager IF kontor: 6610 8404

Hjemmeside: <http://www.fjordager-gymnastik.dk/>

Pedel Seden skole: 4025 4846

Pedel Agedrup skole: 63 75 01 08 el. 4077 9479

Fjordager hallens Cafeteria: 6610 7471

I Gymnastikafdelingen kan vi ofte bruge en ekstra hånd. I løbet af sæsonen er der mange opgaver som skal løses. Hvis du har lyst til at stille din hjælp til rådighed, vil vi blive meget glade – også selv om det er en lille praktisk og konkret opgave.

**Kontakt en i gymnastikbestyrelsen, hvis du har lyst til at give en hånd med i forbindelse med en eller flere af nedenstående opgaver:**

- Bestyrelsesarbejde (medlem eller suppleant)
- Forårsopvisning stoleopsætning/musik/billetsalg/aftenfest - etc.
- Praktisk hjælp på hold
- Hvordan man bliver instruktør/hjælpetræner
- Anden hjælp i/uden for sæsonen

## Bestyrelsen

[gymbestyrelsen@gmail.com](mailto:gymbestyrelsen@gmail.com)

**Formand:** Mangler formand

**Kasserer:** Birgit Christensen - [fjo.gym.kas@gmail.com](mailto:fjo.gym.kas@gmail.com) **Øvrige medlemmer:** Carsten Liedtke, Jytte Andreasen, Jytte Mehr, Ruben Wendelboe Hansen, Pernille Pasfall, Lina Fabiola Braun, Søren Grøn

For øvrige oplysninger se hjemmesiden:

<http://fjordager-gymnastik.dk/om-os/bestyrelsen/>

Vi ønsker jer den bedste start på den nye sæson 19/20. Vi glæder os til sæsonstart i uge 37