

FÖRÄLDERNS ABC

A ACCEPTERA

Acceptera och respektera att det är tränaren som är tränare. Konstruktiv kritik ges bäst på avtalad tid eller via mail – inte under träningstid.

B BRY DIG

Bry dig om ditt barn, ditt barns träningskamrater och föreningen. Fråga och var intresserad men kom ihåg att det är ditt barns intresse – inte ett sätt för dig att få återuppleva din idrottskarriär.

C Curla

Curla ditt barn lite lagom. Barn mår bra av att ta ansvar och de utvecklas i både medgång och motgång. Bistå däremot gärna med att planera skolarbete och se till att ditt barn äter före och efter träningen. Skjuts eller sällskap till och från träningen också trevligt såklart.

TRÄNARENS ABC

ANSVAR

A

Ta ansvar för våra gymnaster genom att vara en god förebild. Kom i tid, var engagerad och bjud på dig själv.

BRY DIG

B

Bry dig om gymnasterna, gruppen och vår förening. Genom förtroende och tillit skapar du en trygg träningsmiljö. Med tydlig kommunikation skapar du trygghet både hos gymnaster och föräldrar.

Coacha smart

C

En smart coach vet att glädjen för gymnastiken är viktigare än prestation. En smart coach vet att gymnastens bästa alltid kommer först. En smart coach vet att det får ta tid att nå toppen.



GYMNASTENS ABC

A ANSVAR

Ta ansvar för din träning genom att komma i tid till träningen och göra ditt bästa. Hör av dig om du inte kan komma.

B BRY DIG

Bry dig om dina träningskompisar, dina tränare och vår förening. Glöm inte att bry dig om dig själv – stå upp för dina åsikter och agera om något känns fel.

C Chilla

Glöm inte bort att chilla och ha roligt. Kroppen behöver återhämtning för att fungera. Gör saker som ger dig energi.

