

Informasjon gymnastikkhjul høsten 2020



Da er vi endelig i gang med årets høstsesong. Litt sent, men veldig godt! Korona-pandemien førte til at vi brått måtte avbryte forrige sesong, og den er også grunnen til at årets sesong kommer sent i gang. Det er særdeles viktig at vi alle gjør en innsats for å hindre at smitte spres. I Spydeberg Turnforening følger vi idrettens smittevernregler. Merk følgende spesielt:

- *Så langt det lar seg gjøre skal alle komme ferdig skiftet til trening.*
- *Alle bør ha med egen vannflaske. Fyll på vann hjemme. (Ikke lån flaske av andre.)*
- *Alle skal sprite/vaske hendene før og etter bruk av apparater/utstyr.*
- *Berøringspunkter på apparater og gymhjul desinfiseres før og etter trening for hvert parti.*
- *Personlig utstyr som kalk, håndkle, drikkeflaske etc. skal kun håndteres av utøveren selv.*
- *Er du syk eller har symptomer på sykdom skal du selvsagt ikke møte på trening.*

Medlemskontingent og treningsavgift

Alle som deltar i aktiviteter i Spydeberg Turnforening skal være medlem og ha betalt treningsavgift for semesteret. Dette er blant annet fordi forsikring av utøvere ligger inne i denne summen. Vi har ikke lov til å ha utøvere på trening som ikke er forsikret! Vi har i år byttet medlemssystem, men vi håper og tror vi har dette på plass til oppstart. Uansett håper vi du har litt tålmodighet med oss dersom ting ikke fungerer optimalt fra starten. Mer info og registrering finner du på vår hjemmeside www.spydebergturn.no.

Aktivitetsplan høsten 2020

Vi planlegger vanlige treninger fram til og med uke 50. Unntak er høstferien i uke 40, hvor det ikke er organisert trening. Foruten vanlige treninger, er det en rekke aktiviteter i gymnastikkhjul denne høsten. Vi ønsker at flest mulig blir med på dette. Påmelding til Nina.

- 19.-20. september:** *Treningssamling i Rygge (kun norske trenere pga. koronasituasjonen)*
24. oktober: *Gymrullen i Rygge*
28. november: *NM i gymnastikkhjul i Askim (vi arrangerer)*
8. desember: *Juleavslutning*
12. desember: *KM med innlagt klubbmesterskap i Spydeberghallen*

Hettegensere med turnforeningens logo

Det har kommet et ønske om en hettegenser med Turnforeningens logo på ryggen. Denne kan være til bruk før og etter trening, samt på fritiden. Styret har bestemt at vi spanderer trykk, men hver og en kjøper en helt hvit hettegenser selv. Det er selvsagt helt frivillig om du vil ha en slik genser eller ei. Det finnes ulike kvaliteter og passformer på markedet (fra ca 150kr og oppover). Finn en modell som passer. Det eneste kravet er at den er hvit. Når dere har kjøpt genser, leveres denne til treneren, så får dere hettegenseren i retur på neste trening. Det er ingen tidsfrist. Vi tar det fortløpende. Husk å merke genseren med navn og parti.



Treningstider og kontakt info til trenere

Det er fint om dere melder fra om du ikke kommer på trening.

Parti	Tid	Trener	Kontaktinfo
Gymhjul blå og rød	Tors. 1800–1915	Nora Johannessen Pedersen Hedda A. Kværnå Hedda Bråten	453 92 863
Gymhjul grønn	Tirs. 1600–1730	Julie S. Norman-Larsen Nora Johannessen Pedersen	959 01 488
Gymhjul lilla	Tirs. 1730–1900	Marie Malmberg Anette Malmberg Hedda A. Kværnå	461 61 789
Gymhjul rosa	Tirs. 1900–2100 Tors. 1900–2100	Nora Johannessen Pedersen Julie Norman-Larsen (tirsdag) Sonja Larsen (torsdag)	453 92 863
Turn 6 –10 år	Tors. 1800–1930	Erle Skjeltorp Bakke Anette Malmberg	469 82 646
Troppsturn 11 år + bredde	Tirs. 1900–2015 Tors. 1900–2015	Meida Venclauskaite Victoria Mosling Johansen	
Troppsturn 11 år + konkurranse	Tirs. 2000–2130 Tors. 2000–2130	Meida Venclauskaite Victoria Mosling Johansen	

Kontaktinfo til nøkkelpersoner i Spydeberg Turnforening

Verv	Navn	Telefon	Epost
Leder	Runar Sørensen	984 21 511	post@spydebergturn.no
Nestleder	Tom Erik Unnerud Røed	917 76 467	post@spydebergturn.no
Trenings- og trener koordinator Kontaktperson mobbing/trakasering	Charlotte Andresen	930 47 309	post@spydebergturn.no
Gymhjul påmelding og venteliste Kontaktperson mobbing/trakasering	Nina Sølvberg	480 42 153	ninasolvberg@gmail.com
Ansvarlig medlemssystem	Jon-Yngve Bakke	400 98 909	post@spydebergturn.no
Kasserer	Elisabeth/Espen Bråten	959 61 741	post@spydebergturn.no
Sekretær/barneidrettsansvarlig	Line Kråkholm	970 97 663	post@spydebergturn.no
Arrangementskomitéen	Helen Malmberg	911 45 122	post@spydebergturn.no
Kontakt mot aerobicen	Azra Sudic Süslü	411 92 212	post@spydebergturn.no

Varslingsrutiner ved mobbing og trakasering

I Spydeberg Turnforening er vi opptatt av å ha et sunt og godt fritids-tilbud til både barn, ungdom og voksne, fritt for mobbing og trakasering.

Vi har inntrykket av at det er et trygt og fint miljø i klubben, men har varslingsrutiner dersom det skulle være noe. Ta kontakt med enten Nina eller Charlotte om du har noe på hjertet.

På vår hjemmeside finnes linker til idrettens sider om antidoping, skadefri, seksuell trakasering og sunn idrett (bl.a. spiseforstyrrelser).

Fint om alle tar en titt på dette.



Vi håper på en fin høst med både trening og konkurranser, hilsen styret.