



GRANKULLA GYMNASTIKFÖRENING | GGF Gymnastics
GGF Gymnastics

Grankulla Gymnastikförening

Föräldraguide



1. Välkommen med!

Varmt välkommen till Grankulla Gymnastikförening! Den här guiden berättar vad du och ditt barn bör känna till om vardagen kring gymnastikhobbyn: praktiska frågor, föreningens spelregler och hur du själv kan stödja ditt barns hobby på bästa sätt.

2. Kort om föreningen

- GGF grundades 1919 och är en av Finlands äldsta gymnastikföreningar. Föreningens officiella språk är svenska och verksamhet erbjuds på både svenska och finska.
- Vår verksamhet bygger på Gymnastik, Glädje och Föreningsgemenskap. Vi vill erbjuda mångsidig gymnastik av hög kvalitet i trygga ramar och ge alla möjlighet att delta oavsett ålder, färdigheter eller ambitionsnivå.
- GGF är en Stjärnsigill-förening (Tähtiseura). Kvalitetsarbetet stöder en trygg, inkluderande och välorganiserad verksamhet för barn och unga.
- Aktuell information om träningsplatser, grupper och träningstider finns på ggf.fi
- GGF erbjuder hobby-, tävlings- och motionsgymnastik för olika åldrar och nivåer. Se aktuellt utbud på ggf.fi

3. Före träningen — praktiska förberedelser

Utrustning

- Sportiga, kroppsnära kläder eller gymnastikdräkt. Löst sittande kläder kan äventyra säkerheten vid assisterade övningar.
- Man tränar barfota eller med tossor – inte med strumpor.
- Långt hår sätts upp och smycken samt armband tas av.
- Ta med en egen vattenflaska och fyll på vatten innan träningen börjar.
- Besök toaletten och tvätta händerna innan träningen börjar.
- Truppgymnastik: Följ den egna tränarens anvisningar om lämplig träningsklädsel och eventuell grenspecifik utrustning.
- Redskapsgymnastik: Följ den egna tränarens anvisningar om lämplig träningsklädsel och eventuell grenspecifik utrustning.

I tid på plats

- Kom gärna 5–10 minuter innan träningen börjar.
- Vänta i korridoren eller utanför salen tills ledaren hämtar gruppen.
- Hämta barnet enligt överenskommelse när träningen är slut.
- Träningstider och grupp-specifik information följs via gruppens kommunikationskanaler. Kom ihåg att meddela eventuell frånvaro enligt tränarens anvisningar.

Tävlingsgrupperna använder Nimenhuuto för träningsanmälan. Kom ihåg att anmäla gymnasten till träningen och meddela eventuell frånvaro i Nimenhuuto.

4. Under träningen

Barngrupper kan ha en annan struktur och olika rutiner beroende på grupp och ålder. Den egna ledaren ger närmare information om hur gruppen fungerar och hur det önskas att barnen lämnas till gymnastiken.



Föräldrar utanför salen

I de flesta grupper stannar föräldrarna inte kvar och följer med träningen i salen. Detta handlar inte om utestängning — det säkerställer gruppens koncentration, säkerhet och att hobbyn får vara barnets egen grej.

- Om gymnasten kommer sent kan föräldern följa barnet till den egna gruppen.
- Om du har något att diskutera med ledaren, gör det före eller efter lektionen – inte under pågående träning.

Efter träningen

Som förälder eller vårdnadshavare ansvarar du för att barnet hämtas efter träningen enligt gruppens anvisningar. Om barnet slutar i gruppen, meddela den egna ledaren och föreningen på info@ggf.fi.

Hälsa och välmående

- Kom inte sjuk till träningen – påminn barnet om god handhygien före och efter lektionen.
- Informera ledaren i förväg om barnets eventuella skador, allergier eller andra särskilda behov, så att tränaren kan stödja gymnasten på bästa möjliga sätt.
- Se till att barnet har ätit och vilat tillräckligt innan träningen

5. Spelregler

GGF:s verksamhet bygger på trygghet, jämlikhet, positiv uppmuntran och föreningsgemenskap. Vi sporrar varandra, respekterar tränare och andra gymnaster och bidrar tillsammans till en trygg och positiv träningsmiljö.

Gymnastens spelregler

1. Jag lyssnar på och lyder tränarna
2. Jag kommer i tid till träningarna och väntar utanför salen tills min grups träning börjar
3. Jag gör alltid mitt bästa och fokuserar på träningen
4. Jag uppför mig artigt under träningen och ger andra träningsro
5. Jag är kompis med alla och uppmuntrar andra
6. Jag tar hand om föreningens och mina egna redskap — lämnar dem inte liggande och förstör dem inte avsiktligt

Föräldrarnas spelregler

7. Jag ser till att mitt barn inte kommer sjukt till träningarna, och instruerar mitt barn i god handhygien före och efter träningen
8. Jag för och hämtar mitt barn i tid till och från gymnastiken
9. Om jag väntar på mitt barn under träningen väntar jag utanför gymnastiksalen (om ledaren inte gett tillstånd att vänta i salen); behöver jag tala med ledaren gör jag det före eller efter timmen
10. Jag ser till att mitt barn känner till och förstår innebörden i gymnastens spelregler
11. Jag förser ledaren med behövlig information om mitt barns eventuella fysiska skador eller andra särskilda behov
12. Vid problemsituationer talar jag i första hand med mitt barns gymnastikledare och i andra hand med grenansvarig
13. Jag sporrar och stöder mitt barns gymnastikintresse och visar genuint intresse för hens framsteg
14. Jag ser till att mitt barn får tillräckligt med mat och vila
15. Jag betalar terminsavgiften i tid och anmäler mitt barn till evenemang enligt önskad tidtabell



-
16. Jag betar mig respektfullt i föreningens sociala medier och kommunicerar sakligt med andra föräldrar och föreningsmedlemmar

6. Avgifter och anmälan

- Terminsavgiften faktureras en gång per termin. För tävlingsgrupperna finns även en separat sommartermin. Betalningstiden är 14 dagar. För verksamhetsåret 1.8.2026–30.6.2027 är medlemsavgiften 25 euro.
- Anmälan till grupper sker via medlemsregistret Hoika. [Logga in direkt till Hoika här](#).
- Aktuella betalnings- och annulleringsvillkor finns på ggf.fi.
- Det är möjligt att prova på träningen två gånger innan man bestämmer sig för att fortsätta.

7. Talkoarbete

Grankulla Gymnastikförening bygger till stor del på frivilliga krafter. Talkoarbete är obetalt arbete till nytta för föreningens verksamhet i sin helhet – det hjälper till att hålla kostnaderna nere och skapar gemenskap mellan familjerna. Familjer i tävlingsgrupperna deltar i talkoarbete och kan få olika ansvarsuppgifter, till exempel vid hemmatävlingar. Om man inte själv kan delta i sin talkotur ansvarar man för att ordna en ersättare. Talkoansvaret roterar mellan grupperna under säsongen.

Exempel på talkouppgifter i gymnastikföreningar

- Kaffeförsäljning / cafeteria vid uppvisningar och tävlingar
- Biljett- och programförsäljning
- Montering och nedmontering av redskap och dekor inför evenemang
- Funktionärsuppsdrag vid tävlingar (tidtagning, sekretariat, publikvärd)
- Styrelse-, kommitté- och projektarbete

Bra att veta

- Information om talkoturer och uppgifter skickas per e-post och via gruppens kommunikationskanaler. Se till att familjens kontaktuppgifter är aktuella så att informationen når fram.
- Tävlingsgruppernas familjer deltar i föreningens talkoarbete enligt de anvisningar som ges för säsongen. Därtill kan hjälp behövas vid montering och nedmontering av redskap samt vid föreningens evenemang.
- Om du inte kan delta i en tilldelad talkotur, försök i första hand byta tur eller ordna en ersättare.

Lagledare i tävlingsgrupper

Varje tävlingsgrupp bör ha minst en lagledare. Lagledaren fungerar som stöd för tränarna och som kontaktperson mellan tränare, gymnaster och föräldrar. Lagledaren hjälper bland annat till med praktisk information, tävlingsarrangemang, anmälningar, tidtabeller och andra gemensamma frågor kring gruppens verksamhet.

8. Terminsstruktur och viktiga datum

- Hobbygruppernas hösttermin 2026: 24.8–13.12.2026. Tävlingsgruppernas hösttermin 2026: 24.8–21.12.2026.
- Under höstlovet vecka 42 ordnas ingen hobbyverksamhet. Hobbyverksamhet ordnas inte heller på självständighetsdagen 6.12.2026. Tävlingsgrupperna har egna säsongsanvisningar.
- Aktuella datum för terminer, lov, uppvisningar, tävlingar och andra föreningsaktiviteter uppdateras fortlöpande på GGF:s hemsida. För den senaste informationen, se www.ggf.fi.



- GGF arrangerar traditionellt en årlig våruppvisning där gymnasterna får visa vad de arbetat med under året.
- Tävlings- och testtillfällen kommuniceras gruppvis. Aktuella datum finns även på föreningens webbplats.

Se alltid aktuella datum och nyheter på ggf.fi.

9. Färdigheter, nivågrupper och framsteg

Inom redskapsgymnastik framskrider man ofta enligt Finlands Svenska Gymnastikförbunds/Voimisteluliittos märkessystem samt föreningens egna nivågrupper: nybörjare → fortsättningsgrupp → avancerad → eventuellt tävlingsgrupper. Inom GGF utvecklas gymnasten stegvis utifrån ålder, färdigheter och tränarens bedömning. Till förtävlings- och tävlingsgrupper tas gymnaster via nivåtest eller testträning. Mer information om lediga platser och testtillfällen ges av grenansvariga och tränarna.

Tränarteamet fattar beslut om hur gymnasten går vidare och vilken grupp eller nivå som är lämplig utifrån gymnastens utveckling och färdigheter.

- Hur och när man byter grupp (färdighetstest, tränarens bedömning)
- Var man kan se barnets avklarade märken
- Ansökan till tävlingsgrupper och testtillfällen, om föreningen har tävlingsverksamhet

10. Säkerhet

- Kontrollera att gymnasten har en giltig olycksfallsförsäkring som täcker gymnastikverksamheten. För tävlingsgymnaster kan Jumpaturva-försäkring tecknas i samband med tävlingslicensen.
- "Ingen är ensam"-tjänsten (Finlands Gymnastikförbund): lågtröskelhjälp och rådgivning för den som utsatts för osakligt bemötande, trakasserier eller våld inom idrotten — man kan kontakta tjänsten anonymt

11. Kommunikation

- Aktuell information sprids via e-post, gruppens egna kommunikationskanaler, sociala medier och föreningens webbplats. Kontrollera regelbundet att dina kontaktuppgifter är uppdaterade.
- Vem man kontaktar i vilken fråga: egen ledare → grenansvarig → verksamhetsledare/styrelse
- Kanaler för respons (t.ex. en årlig föräldraenkät)
- Gruppernas egna WhatsApp-grupper
- Gymnaster kan också ge respons via feedbacklådan i salen. Föräldrar kan ge respons till tränare, grenansvariga eller föreningen via de kontaktkanaler som anges på webbplatsen.
- Det är viktigt att familjens e-postadress och övriga kontaktuppgifter är aktuella, eftersom information om bland annat talkoarbete, träningar och evenemang skickas elektroniskt.

12. Kontaktuppgifter

Fakturerings- och anmälningsfrågor	ggf.fi
Grenansvariga	ggf.fi
Talkoärenden	Information ges via gruppens/föreningens kanaler
Anmälningssystem	GGE:s anmälningssida