



# Kristiansunds turnforening

Byens eldste idrettslag – stiftet 29. mai 1891

Epost: ktfturn@hotmail.com • Adresse: Postboks 408, 6501 Kristiansund • Hjemmeside: turn.kristiansund.com

## Semesterplan for resten av våren 2019 og mye viktig info!

### Vi tar turnfri i vinter- og påskeferien, alle røddager og når det er arrangementer i Braatthallen.

- Uke 9: **Vinterferie**, ikke vanlige treninger, dette gjelder også begge søndagene.
- Uke 10: **Årsmøte** – Gi beskjed på mail minst fem dager i forveien om du kommer  
Fredag 8. mars, klokka 19.00 i Storgata 2
- Klubboppvisning** – egen påmelding på hjemmesiden (mer info kommer)  
Søndag 10. mars – Utsett av utstyr fra klokka 11.00-12.00
- Pulje 1 (de yngste) fra klokka 11.45-14.30
  - Pulje 2 (de eldste) fra klokka 14.30-17.15
  - Rydding 17.15-17.45
- Øvelsene til turnstigen finner dere på [hjemmesiden til KTF](#)
- Ingen vanlige treninger søndag 10. mars.**
- Uke 11: **Vi mister trening torsdag 14. mars** pga. Karpe-konsert i Braatthallen.
- Uke 13-15: **Utdeling av loddbøker**
- Uke 16: **Påskeferie**, ikke vanlige treninger, dette gjelder også begge søndagene.
- Uke 17: **Påskeferie, mandag**  
**Vi mister trening torsdag-mandag, 25.-29. april, pga. Shell Cup**  
Flytting av utstyr torsdag 25. april – alle som har trening på mandager-onsdager  
Flytting av utstyr mandag 29. april – alle som har trening på torsdager-søndager
- Uke 18: **Onsdag 1. mai, ikke vanlige treninger**  
**Fredag 3. mai, ikke vanlige treninger pga. UKM-fylkesfinale i Braatthallen**
- Uke 20: **Onsdag 15. mai, ikke vanlige treninger pga. show i Braatthallen**  
**Fredag 17. mai**, KTF stiller som vanlig i Borgertoget
- Uke 20: **Sommershow**, søndag 19. mai, showet blir fra klokka 15.00-17.00  
Utsett av apparater fra ca. klokka 10.00, øving fra 10.40-14.30
- Uke 22: **Torsdag og fredag, 30.-31. mai, ikke vanlige treninger**
- Uke 23: Mandag 3. juni, siste vanlige treningsdag før sommerferien
- Uke 24: Barnekretsturnstevnet 2019 – i Ulsteinvik, Hødd II Turn arrangerer 15.-16. juni (ekstraøvinger fra ca. uke 18-24 for de som melder seg på) – mer info kommer.

## Ledige plasser

For øyeblikket har vi 61 gymnaster på venteliste, men følgende parti har fortsatt ledige plasser:

<b>Åpen hall</b> for foreldre og barn 3-6 år	– søndager, 14.00-15.00
<b>1. klasse, jenter</b>	– onsdager, 16.45-17.45
<b>Ekstra Basis, (3.-6. kl.) jenter og gutter</b>	– fredager, 15.00-16.30
<b>Akroteam, (3.-5. kl.) jenter og gutter</b>	– mandager, 16.00-17.00
<b>Voksentropp, menn og kvinner</b>	– tirsdager, 20.45-22.15 og søndager, 15.00-17.00
<b>Akrotropp, (6.-8. kl.) jenter</b>	– <b>ta kontakt ved interesse for prøvetrening</b>

## Viktig informasjon rundt treningene:

### Treningsklær:

- Av praktiske hensyn ønsker vi at alle bruker turndrakt på trening. Ellers anbefaler vi shorts eller tights, og turnsko eller barfot.
- For kjøp av klubbdressen, turndrakta eller den svarte turnshortsen vår må dere legge inn bestilling på hjemmesiden til KTF. I utgangspunktet sender vi ikke inn ny bestilling nå til våren, men vi har mange størrelser på lager. Om vi ikke har din størrelse på lager, blir bestillingen din sendt inn i løpet av starten av høsten, og den vil ikke komme frem før på slutten av høstsemesteret. (Ved mange bestillinger innen 11. mars vil vi vurdere om vi også sender inn en nå til våren). [Her finner dere en oversikt over treningsklærne til KTF.](#)
- Alle med litt lengde på håret SKAL ha håret satt opp i strikk på trening, gjerne med spray og klemmer, og av sikkerhet til både trenere og turnere ber vi også alle ta av seg klokker, smykker, ørepynt, armbånd, ringer og lignende før trening.

### Garderobe:

- Vi bruker garderobe nr. 8 i Braatthallen og inngang B for garderober i Idrettshallen. Vi ønsker at 1. klassingene i Idrettshallen også benytter seg av garderoben. Det har vært tyveri i garderobene, så verdisaker må tas med inn i hallen.
- **Sko og yttertøy skal plasseres i garderoben.**
- Alle bør ha med seg en flaske med vann på trening.
- Mat spises kun i garderoben og skal ikke bli med inn i hallen.
- Gjenglemte eiendeler blir tatt hånd om av vaktmester.

## **Når går vi inn i hallen?**

- Alle gymnaster skal vente i garderoben før trening, og ikke gå inn i hallen før de får klarsignal fra en trener!
- Dette forventer vi at alle foreldre hjelper oss med å overholde.
- Når treningen er ferdig skal man gå i garderoben. Trenerne er ferdige på jobb og neste parti må få starte sin trening i fred og ro.
- Turnere og foreldre skal ikke oppholde seg på brytemattene før, under eller etter trening. Vi har fått beskjed fra bryterne om at det er svært viktig at ingen går barfot eller med sko på brytemattene. Dette fordi de kan få ringorm på mattene.

## **Et sterkt ønske til alle foreldre som er med i hallen:**

- Under treningene ønsker vi at foreldrene oppholder seg på tribunen. Det blir mye ekstra støy i hallen og gymnastene blir mer urolige om foreldrene oppholder seg rundt turnarealet.
- Vi setter veldig stor pris på om foreldre og søsken kan følge denne oppfordringen.
- Alle foreldre som ser på treningene MÅ være stille. Hallen er stor og lydnivået i hallen er allerede en utfordring.
- Foreldre/besteforeldre o.l. skal IKKE filme eller ta bilder under treningene. (Da må det evt. spørres om samtykke fra ALLE som avbildes. Dette er det viktig at alle respekterer!).
- Om gymnasten er avhengig av nær mental støtte under treningen, eller om man en sjelden gang vil se litt nærmere på hva gymnastene gjør på trening, kan man bli med inn i hallen.
- Bruk evt. stolene som er plassert ved skrankeområdet, og rydd opp disse etter bruk. Turnmattene og apparatene er IKKE sitteplasser for familie og venner, men er der for gymnastene som har trening.

## **Kommunikasjon:**

- Spørsmål sendes til [ktfturn@hotmail.com](mailto:ktfturn@hotmail.com).
- Beskjed om avmelding må sendes på mail.
- Har man vært med på tre treninger eller mer ønsker vi at man betaler full pris for partiet.
- Per 25. februar skal alle fakturaer være sendt ut via mail.

## Beskjed ved fravær og lignende:

- Foreldre bes henvende seg til hovedtreneren hvis det er noe de vil fortelle om barnet eller noe de lurer på angående treningene.
- Fin regel: Gi beskjed til hovedtrener om gymnasten er borte fra trening **to ganger etter hverandre, eller mer.**
- Kontaktinfo til hovedtrenerne finner dere på hjemmesiden til KTF under hvert enkelt parti: <http://turn.kristiansund.com/>
- Kontakt gjerne trenerne for å komme med skryt. Vi har mange unge trenere som vi ønsker å utvikle og lære opp.
- Vi tar imot konstruktive tilbakemeldinger om det er noe dere er misfornøyd med, men dette ønsker vi at dere tar opp med administrasjonen, slik at vi får tatt det på riktig måte.

## Mailer fra KTF:

- For de av dere som er plaget med at mailene vi sender ut havner direkte i søppelposten; legg oss til i kontaktlisten på mailkontoen din, eller prøv å gi oss en annen mailadresse.

## Facebook:

- Vi har en *Facebook-gruppe* som heter Kristiansunds Turnforening og en *Facebook-side* som heter Kristiansunds Turnforening. Her kommer det mye nyttig og praktisk informasjon som også blir lagt ut på hjemmesiden.

## Grasrotandelen

- Som de fleste idrettslag og foreninger er også vi avhengig av inntekter og støtte til å drive våre aktiviteter. Vi håper derfor at flest mulig av våre medlemmer velger å gi sin grasrotandel til Kristiansunds turnforening.

## Slik gjør du det:

1. Ta med ditt spillekort fra Norsk Tipping.
2. Ta med Kristiansunds Turnforenings nummer (984 067 542)
3. Gå til en av Norsk Tippings Kommisjonærer.
4. Tippekommisjonæren gjør registreringen.

Vi håper alle får en fin turnvår her i Kristiansunds turnforening!