

# Instruktørmappe



*Velkommen i Mejdal-Halgård Gymnastikforening som instruktør, hjælpeinstruktører, føl og bestyrelsesmedlem. Instruktørmappen er et redskab til alle i vores forening. Her finder du praktiske oplysninger om stort og småt, samt hvilke forventninger vi har til hinanden. Mappen bliver løbende redigeret og vi modtager gerne ideer til hvad den skal indeholde.*

[www.mejdagym.dk](http://www.mejdagym.dk)

*Redigeret: August 2019*

## Indhold

Gymnastikbestyrelsen.....	3
Børneattest .....	3
Forsikring – skader .....	3
Holdbilleder.....	4
Juleafslutning /afslutning.....	4
Kurser .....	4
Kørselsgodtgørelse.....	4
Musik (køb) .....	4
Musik (afspilning).....	4
Møder og aktiviteter .....	5
Opvisningsdragter .....	6
Redskaber.....	6
Små indkøb.....	6
Sygdom – afløsning .....	6
Sæson .....	6
Tilmelding til hold og kontingent .....	7
Vedhæft en fil i en mail i Conventus:.....	7
Vedtægter .....	7
Hvad forventer gymnastikudvalget af vores instruktører, hjælpetrænere og føl .....	8
Føl .....	8
Hjælpeinstruktører .....	8
Instruktør.....	9
Nøglebrik og alarm i Halgård Hallen .....	10
Låse op.....	10
Låse.....	10
Generel information.....	10
Procedure hvis alarmen aktiveres!.....	10

## Gymnastikbestyrelsen

Formand	Laila Poulsgaard	61664557	poulsgaard1811@gmail.com
Næstformand	Karina Bramm Brøndum	25399508	1982kbb@gmail.com
Kasserer	Aase Nørgaard	22739613	aasenoergaard@webspeed.dk
Sekretær/kursus	Christina Vester	61306762	crbjerre@gmail.com
Bestyrelsesmedlem	Patricia Giesow Jensen	61466615	patti-patricia89@hotmail.com
Hjemmeside/redskaber	Lars Nørgaard Hansen	22605636	lars.norgaard.hansen@gmail.com
Opvisningstøj	Lone Rosendal Ringsted	22340930	loneringsted@gmail.com

## Børneattest

Alle instruktører over 15 år som træner børn/unge under 15 år, skal udfylde en børneattest. Denne skal fornys hver 4. år. Skal udfyldes digitalt ved starten af sæsonen. Til dette skal vi bruge jeres fulde cpr.nr. Herefter vil I modtage en mail hvor I skal bekræfte at politiet må indhente straffeattest.

## Forsikring – skader

Da Mejdal-Halgård G.I.K. er medlem af DGI, er instruktører og bestyrelsesmedlemmer dækket af en kollektiv forsikringsaftale. Denne aftale omfatter

- Ansvarsforsikring
- Arbejdsskadeforsikring
- Retshjælpsforsikring
- Rejseforsikring
- Psykologisk krisehjælp

Derudover har DGI en hjælpefond, hvor vi kan søge om økonomisk støtte ved skader, som ikke dækkes af andre forsikringer eller offentlig sygesikring.

Arbejdsskader anmeldes til Arbejdsskadestyrelsen. En skade, du pådrager dig, mens du arbejder som instruktør/træner, betragtes som en arbejdsskade. Uanset om du får løn eller ej. Hvis du pådrager dig en skade, skal du henvende dig til kassereren, som har skemaer til anmeldelse. DGI Vestjylland er behjælpelig i tvivlsspørgsmål.

HUSK: Det er bedre at anmelde en skade, som viser sig at være ukompliceret, end at ærgre sig over, at den skade, man ikke anmeldte, alligevel gav komplikationer. Det er medlemmernes eget ansvar at have en fritidsulykkesforsikring. De er udelukkende dækket af egne/forældrenes forsikringer.

## Holdbilleder

Ved lokalopvisningen i Mejdal-Halgård bliver alle hold fotograferet lige efter at holdet har været på gulvet. Billederne bliver lagt ud på vores Hjemmeside.

## Juleafslutning /afslutning

Der kan købes noget spiseligt (is, slik, frugt, juice osv.) til gymnasterne for max. 10 kr. pr. barn og 15 kr. pr. voksen. Evt. regninger refunderes ved kassereren. Ved afslutning i Mejdal Hallen bruges hallens cafeteria, som sender regningen direkte til kassereren.

## Kurser

På DGI's hjemmeside [www.dgi.dk](http://www.dgi.dk) kan du finde oplysninger om samtlige DGI-kurser i hele landet. Kursusudgifter betales af foreningen. Kursusansvarlige i bestyrelsen er behjælpelig med at finde relevante kurser. Hvis du har udset dig et kursus, skal den kursusansvarlige kontaktes inden tilmeldingen.

## Kørselsgodtgørelse

Kører man i forbindelse med gymnastik arrangementer giver foreningen kørselsgodtgørelse (1,50 kr. pr. km.) Pengene refunderes hos kassereren ved at sende en mail med arrangement og km antal.

## Musik (køb)

Der må købes musik til brug i sæsonen (CD eller download). Kvittering afleveres til kassereren.

## Musik (afspilning)

I Mejdal Hallen - hal B - kan man tilslutte telefon eller computer til musikanlægget ved hjælp af Mini Jack kabel. I Hal C kan man tilslutte telefon eller computer til gymnastikforeningens soundbox ved hjælp af Mini Jack kabel og/eller bluetooth. Soundboxen opbevares i redskabsrummet.

I Halgård Hallen (spring hal og gymnastiksal) kan man tilslutte telefon eller computer til musikanlægget ved hjælp af Mini-Jack-kabel og/eller bluetooth. Der udleveres nøglebrik til musikskabet og headset på første ledermøde. Koden til bluetooth er 0000.

## Møder og aktiviteter

Der afholdes ledermøde 3 gange i sæsonen. Møderne afholdes i Mejdal Hallen kl.19.00-ca. 21.00  
Det forsøges at holde møderne på forskellige ugedage. Desuden er gymnastikforeningen arrangør af forskellige aktiviteter i årets løb. Foreningen har brug for hjælp for at kunne afvikle disse arrangementer og tager meget gerne imod frivillig hjælp i alle afskygninger 😊

### August

- Omdeling sæsonprogram
- Opstarts ledermøde med generel info om sæsonen

### Oktober

- Inspirationsaften (evt.)

### November

- Tween-Camp for 4. kl. +

### Januar

- Overnatning for 0.-7. kl.

### Februar

- Generalforsamling
- Ledermøde med generel info og opvisning

### Marts

- Gymnastikopvisning Gråkjær Arena (første weekend i marts)
- Gymnastikopvisning Mejdal - Halgård (anden lørdag i marts)
- Instruktør og bestyrelsesfest efter opvisningen
- Afslutningsmøde – evaluering af sæsonen og opvisningerne
- PåskeCamp (de tre hverdage før påske)

### April/maj/juni

- Planlægning af kommende sæson
- Sommergymnastik (evt.)
- Byfest (evt.)

## Opvisningsdragter

Til alle gymnaster der skal deltage i opvisningen, giver foreningen ca. 150 kr. til køb af dragt/ T-shirt eller lign. Ønsker man at købe en dyrere dragt skal gymnasterne selv betale den ekstra udgift. Det er instruktørens/kontaktpersonens opgave at give gymnasterne/ forældrene besked, samt indkræve pengene for den evt. ekstra dragtudgift.

Som instruktør bedes I selv kigge på diverse hjemmesider. Evt. sammen med en fra bestyrelsen.

## Redskaber

Til redskabsrummene i Mejdal Hallen og Halgård Hallen udleveres en nøglebrik. Hvis muligt ser vi gerne at redskabsrummene aflåses efter at redskaberne er taget ud til brug, således at ingen kan få adgang til de resterende redskaber, mens træningen foregår. Husk at stille alle redskaberne tilbage på deres respektive pladser efter brug og igen aflåse rummet.

Ønsker til nye redskaber eller reparation af gamle videregives til redskabsansvarlig i bestyrelsen.

## Små indkøb

Har man brug for små rekvisitter f.eks. poser, fluesmækkere, balloner o. lign. kan disse frit indkøbes (for værdi under 300 kr.) Kvittering afleveres til kassereren.

## Sygdom – afløsning

Ved fravær skal underviserne selv sørge for en afløser eller aflyse.

## Sæson

Alle hold følger skoleferien medmindre andet meldes ud af instruktøren.

## Tilmelding til hold og kontingent

Gymnasterne tilmelder sig et hold via Conventus på hjemmesiden: [www.mejdagym.dk](http://www.mejdagym.dk) under linket hold. Der tilmeldes inden holdstart. Skulle man fortryde efter tre prøvegange returneres pengene.

Instruktørerne skal udskrive holdlister og kontrollere at alle er tilmeldt korrekt.

Instruktør og deres børn har fri kontingent på foreningens hold (enkelte hold undtaget). Dog er der en betaling på kr. 150,- på de børnehold/voksenhold, der skal have opvisningsdragter.

Instruktørers tilmelding til hold: Gå ind på vores Hjemmeside, find holdet, tryk på tilmelding og brug tilmeldingen allerede medlem.

Har I et barn, der skal tilmeldes et hold og barnet tidligere har gået til gymnastik: Gå ind på vores Hjemmeside, find holdet, tryk på tilmelding og brug tilmeldingen allerede medlem.

Har I et barn, der ikke har gået til gymnastik før: Gå ind på vores Hjemmeside, find holdet instruktør tilmelding, tryk på tilmelding og brug tilmeldingen nyt medlem. Derefter går I ind på det hold, hvor barnet skal gå på, og brug tilmeldingen allerede medlem.

## Vedhæft en fil i en mail i Conventus:

**I skal først have gemt dokumentet.**

Og dette gøres således: ARKIV > FILER > UPLOAD

## Vedtægter

Mejdal-Halgård G.I.K. – Gymnastiks vedtægter kan læses på hjemmesiden - <http://mejdagym.dk/love-og-vedtaegter/> .

## Hvad forventer gymnastikudvalget af vores instruktører, hjælpetrænere og føl

En kort beskrivelse af de opgaver der er i de forskellige funktioner. Beskrivelsen skal ses som retningslinjer til inspiration.

### Føl

Du kan starte som føl det år du fylder 11 år (5.klasse)

Som føl forventer vi, at du har interesse for børn og gymnastik. At du er engageret og har lyst til at komme hver gang og være aktiv sammen med børnene. Samt deltager i møder og kurser i Mejdal-Halgård Gymnastikforening.

Du skal være behjælpelig med praktiske opgaver f.eks. hjælpe børn på toilet, snøre sko, trøste, få børnene med i gymnastikken, hjælpe instruktøren med redskaber, lege, musik osv.

I løbet af sæsonen snakker du med instruktøren om dine opgaver og hvordan det går. Evt. om du har lyst til flere og nye opgaver f.eks. stå for en leg eller opvarmning.

Gymnastikforeningen opfordrer dig til at tage på relevante kurser. F.eks. Spirekursus ved DGI. Foreningen betaler udgifterne.

### Hjælpeinstruktører

Som hjælpeinstruktør forventer vi, at du har interesse for børn og gymnastik. At du er engageret og har lyst til at komme hver gang og være aktiv sammen med børnene. Samt deltager i møder og kurser i Mejdal-Halgård Gymnastik.

Du deltager i planlægningen af sæsonen og træningstimerne. Samt er behjælpelig med praktiske opgaver. Desuden får du løbende ansvar for en del af træningstimen. F.eks. instruerer en leg, står for opvarmningen eller modtager ved spring. Efter aftale med instruktøren kan du som hjælpeinstruktør stå for træningen hvis instruktøren er forhindret.

Gymnastikforeningen opfordrer dig til at tage på relevante kurser. F.eks. hjælpeinstruktør ved DGI. Foreningen betaler udgifterne.



## Instruktør

Som instruktør forventes det, at du har interesse i gymnastik. Har lyst til at planlægge, undervise og videreudvikle gymnastiktræningen. Samt deltager i møder og kurser i Mejdal Gymnastikforening.

Du har det overordnede og praktiske ansvar for gymnastikholdet. Dette gælder information til gymnasterne (forældre), udskrive holdlister og kontrollere korrekt tilmelding.

Som instruktør er det din opgave at koordinere samarbejdet med evt. hjælpeinstruktør og føl. Indkalde til møder og løbende evaluerer jeres træning. Du er med til at udvikle og ”uddanne” vores kommende instruktører. Derfor forventer vi, at du inddrager hjælpeinstruktører og føl i træningen i det tempo de er klar til det.

Gymnastikforeningen forventer du tager på relevante kurser, og bliver inspireret til fortsat udvikling. Foreningen betaler udgifterne.

## Nøglebrik og alarm i Halgård Hallen

### Låse op

- Hold brikken foran boksen til højre for døren på udvendig side.
- Gå ind og tryk 3572 på alarmboksen til højre for døren, hvorefter "hyletonen" stopper.
- Alarmen er nu deaktiveret og man kan gå ind.

### Låse

- Tast koden 3572 efterfulgt af v (rette-tegn) på alarmboksen, og en hyletone starter. Inden 30 sekunder skal hallen forlades og døren lukkes. Hvis ikke den låser, holdes brikken op foran den udvendige boks til denne blinker rød.

### Generel information

- Glasdørene må ALDRIG åbnes, da det er automatiske branddøre.
- Musikken kobles til via Bluetooth - husk at trykke på tænd knappen først 😊 Koden er 0000
- Hallen skal efterlades med alle side bander oppe, men ingen ende bander, der må ikke være "huller" i rækken af side bander. Bander må af sikkerhedsmæssige årsager aldrig stilles op af væggen, skal altid stilles på de tilhørende vogne.
- Hallen og redskabsrummet skal altid efterlades pænt og opryddet.
- Hvis noget er i stykker eller går i stykker under brug meddeles dette til gymnastikformanden umiddelbart efter træningen (Laila 61 66 45 57).
- Springgraven og stortrampolinerne må KUN betjenes hvis du/I er instrueret i brugen af denne.
- Hvis nøgle og magnetbrikken bliver væk, meddeles dette øjeblikkeligt til formanden for gymnastikafdelingen (Laila 61 66 45 57).

### Procedure hvis alarmen aktiveres!

Hvis alarmen går i gang, er det vigtigt at ringe til alarmselskabet (nummeret står på hoveddøren) og oplyse at det er en fejl alarm, de spørger efter en kode – koden er 3572

Hvis ikke vi kontakter alarmcentralen og meddeler at det er en fejl, vil gymnastikforeningen blive opkrævet kr. 2.500,- for udkaldet.

**GOD FORNØJELSE!**