

# Instruktørmappe



*Velkommen i Mejdal-Halgård Gymnastikforening som instruktør, hjælpeinstruktør, 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.*

*Redigeret: oktober 2021*

## Indhold

Gymnastikbestyrelsen.....	3
Børneattest .....	3
Forsikring ved skader .....	3
Covid-19/Corona retningslinjer.....	4
Holdbilleder.....	4
Juleafslutning/sæsonafslutning .....	4
Kurser .....	4
Kørselsgodtgørelse.....	4
Musik (køb) .....	4
Musik (afspilning).....	4
Møder og aktiviteter .....	5
Opvisningsdragter .....	6
Redskaber.....	6
Småindkøb.....	6
Sygdom – afløsning .....	6
Sæson.....	6
Tilmelding til hold og kontingent .....	7
Vedtægter .....	7
Sende mail via Conventus .....	8
Vedhæft en fil til en mail i Conventus: .....	8
Hvad forventer gymnastikudvalget af vores instruktører, hjælpetrænere og føl .....	9
Føl .....	9
Hjelpeinstruktører .....	9
Instruktør.....	10
Nøglebrik og alarm i Halgård Hallen .....	11
Låse op.....	11
Låse.....	11
Generel information.....	11
Procedure hvis alarmer aktiveres .....	11

## Gymnastikbestyrelsen

Formand:	Laila Poulsgaard	mobil: 61664557
Kasserer:	Jette Lind Jørgensen	mobil: 24499324
Næstformand:	Karina Bramm Brøndum	mobil: 25399508
Bestyrelsesmedlem:	Lone Rosendal Ringsted	mobil: 22340930
Suppleant:	Christina Vester	mobil: 61306762
Suppleant:	Majbritt Holdensen	mobil: 22761702
Suppleant:	Maria Stefansen	mobil: 22540534
Suppleant:	Patricia Giesow Jensen	mobil: 61466615
Suppleant:	Aase Nørgaard	mobil: 22739613
Webmaster:	Lars Nørgaard Hansen	mobil: 22605636

Fælles mailadresse: [mejdalgym@gmail.com](mailto:mejdalgym@gmail.com)

## Børneattest

Alle instruktører over 15 år, som træner børn/unge under 15 år, skal udfylde en børneattest. Denne skal fornys hvert 4. år og den skal udfyldes digitalt ved starten af sæsonen. Til dette skal bestyrelsen bruge jeres fulde cpr.nr., hvorefter I vil modtage en mail, som I skal bekræfte, så politiet kan indhente jeres straffeattest.

## Forsikring ved 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
- Retshjælpforsikring
- 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 i gymnastikbestyrelsen, som har skemaer til anmeldelse. DGI Vestjylland er behjælpelig ved 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, da medlemmerne udelukkende er dækket af egne/forældrenes forsikringer.

## Covid-19/Corona retningslinjer

På gymnastikforeningens hjemmeside under menupunktet "[Om foreningen](#)" – "[Mejdal Halgård Gymnastik](#)", kan man læse retningslinjerne for medlemmer, forældre og instruktører, som de ser ud i øjeblikket.

## Holdbilleder

Ved lokalopvisningen i Mejdal-Halgård bliver alle hold fotograferet lige efter, at holdet har været på gulvet. Alle billeder bliver lagt ud på mejdalgym.dk.

## Juleafslutning/sæsonafslutning

Der kan købes noget spiseligt (is, slik, frugt, juice m.m.) til gymnasterne for max. 10 kr. pr. barn og 15 kr. pr. voksen. Evt. regninger/kvitteringer 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 man finde oplysninger om samtlige DGI-kurser i hele landet. Kursusudgifter betales af gymnastikforeningen. Kursusansvarlige i bestyrelsen er behjælpelige med at finde relevante kurser. Hvis du har udset dig et kursus, skal den kursusansvarlige kontaktes inden tilmeldingen.

## Kørselsgodtgørelse

Kører man i forbindelse med gymnastikarrangementer 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 i hal B kan man tilslutte telefon eller computer til musikanlægget ved hjælp af Mini-Jack-kabel. I Hal C i Mejdal Hallen kan man tilslutte telefon eller computer til gymnastikforeningens Soundbox ved hjælp af Mini-Jack-kabel og/eller Bluetooth. Soundbox'en opbevares i redskabsrummet i hal B.

I Halgård Hallen (springhallen og gymnastiksalen) 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
- Opstartsledermøde med generel info om sæsonen

### Oktober

- Evt. inspirationsaften for alle frivillige i foreningen

### 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 i Halgård
- Pizzamøde (ledermøde) med evaluering af sæsonen og opvisningerne
- Evt. PåskeCamp

### April/maj/juni

- Planlægning af kommende sæson
- Evt. sommergymnastikhold
- Evt. indslag/opgaver til byfesten i Mejdal

## Opvisningsdragter

Til alle gymnaster der skal deltage i opvisningen, giver foreningen 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 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.

## Småindkøb

Har man brug for små rekvisitter såsom 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 at finde en afløser eller aflyse holdet.

## 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.mejdalgym.dk](http://www.mejdalgym.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 en måneds tid efter opstart. Hvis en gymnast ikke står på holdlisten, skal vedkommende bedes om at sørge for at blive tilmeldt.

Holdliste udskrives fra Conventus således: ADRESSEBOG > RAPPORT > VÆLG HOLD > TRYK PÅ SØG

The screenshot shows the Conventus web application interface. At the top, there is a navigation bar with the Conventus logo and a 'Log ud' button. Below this is a main menu with categories: KALENDER, BOOKING, ARKIV, ADRESSEBOG (highlighted), FINANS, and ADMINISTRATION. Under 'ADRESSEBOG', there is a sub-menu with options: MEDLEMMER, AFKRYDS, GODKEND, ARKIV, RAPPORT (highlighted), STATISTIK, PAPIRKURV, VEDLIGEHOOLD, and ORG.PLANER. To the right of the main menu, it says 'Mejdal-Halgård Gymnastik'. Below the main menu, there are several buttons: Print, Tilknyt gruppe, E-mail, E-mail eksport, and Eksport. The main content area is titled 'Rapport' and contains a form with the following elements:
 

- Afdelingsopdelt:
- Gruppeopdelt:
- Gruppe / Afd.: [Dropdown menu]
- Felter: 7 valgt, with a 'Vælg' button.
- Ekstra felter: 0 valgt, with a 'Vælg' button.
- A 'Søg' button with a link 'Vis avanceret' next to it.

 Red arrows and numbers '1' and '2' are drawn on the screenshot. Arrow '1' points to the dropdown menu for 'Gruppe / Afd.', and arrow '2' points to the 'Søg' button.

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

Instruktørers tilmelding til hold: Gå ind på [mejdalgym.dk](http://mejdalgym.dk), find holdet og tryk på tilmelding vælg tilmeldingen "allerede medlem".

Har I et barn, der skal tilmeldes et hold og barnet tidligere har gået til gymnastik: Gå ind på [mejdalgym.dk](http://mejdalgym.dk), find holdet og tryk på tilmelding og vælg tilmeldingen "allerede medlem".

Har I et barn, der ikke har gået til gymnastik før: Gå ind på [mejdalgym.dk](http://mejdalgym.dk), find holdet "instruktør tilmelding" og tryk på tilmelding og vælg tilmeldingen "nyt medlem". Derefter går I ind på det hold, som barnet skal tilmeldes og vælger tilmeldingen "allerede medlem".

## Vedtægter

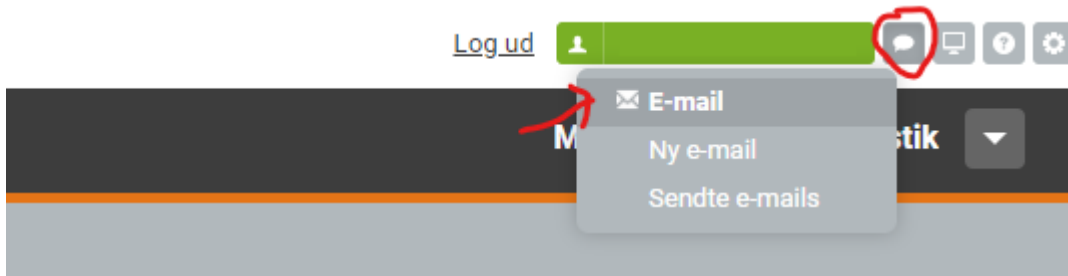
Mejdal-Halgård G.I.K. – Gymnastiks vedtægter kan læses på hjemmesiden -

<http://mejdalgym.dk/love-og-vedtaegter/> .

## Sende mail via Conventus

Hvis du vil sende en mail ud via Conventus til f.eks. alle instruktører og tilmeldte gymnaster på et hold, så finder du mail-modulet i Conventus i højre side af skærmen ved at klikke på "taleboblen" og vælge E-mail i drop-down menuen.

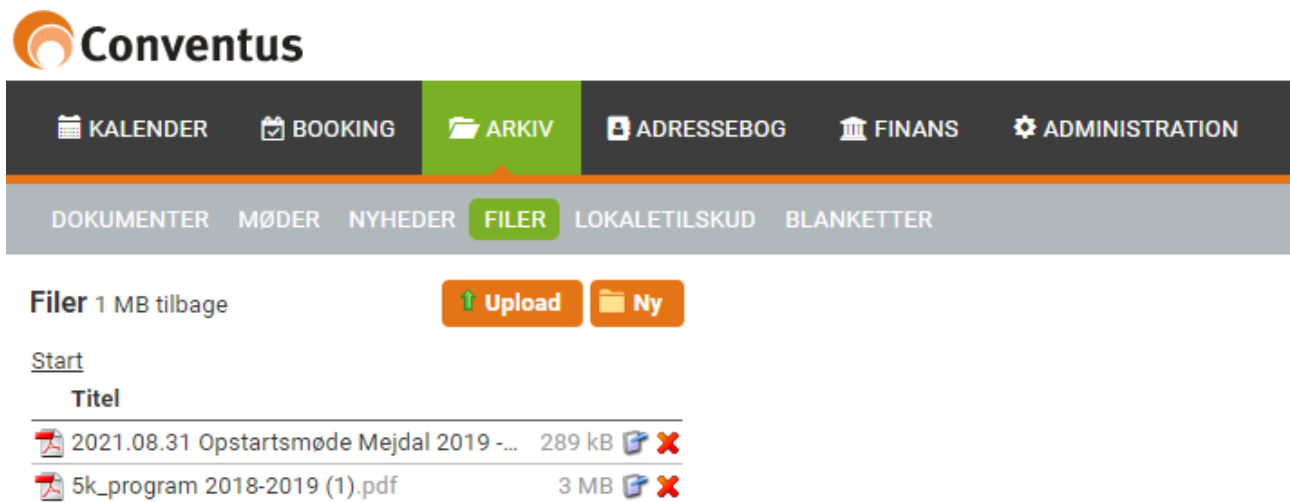
**Husk at sætte X i rubrikken: Send også e-mail til personer, som har sagt "nej til nyheder".**



## Vedhæft en fil til en mail i Conventus:

Hvis du vil vedhæfte en fil til en mail, som du vil udsende via Conventus, skal du først uploade filen (dokument eller billede) til Conventus

Og dette gøres således: ARKIV > FILER > UPLOAD.



Efterfølgende kan filen vedhæftes den mail man vil udsende, ved tryk på knappen "Vedhæft fil" i mail-modulet.



## 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 og 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 såsom at hjælpe børn på toilet, snøre sko, trøste og få børnene med i gymnastikken, hjælpe instruktøren med redskaber, lege og musik.

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

Gymnastikforeningen opfordrer dig til at tage på relevante kurser såsom Spirekursus ved DGI. Foreningen betaler udgifterne og du kan blot spørge bestyrelsen om info og hjælp til tilmelding.

### 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 såsom at instruere en leg, stå for opvarmningen eller modtage 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 såsom Hjælpeinstruktør ved DGI. Foreningen betaler udgifterne og du kan blot spørge bestyrelsen om info og hjælp til tilmelding.

## Instruktør

Som instruktør forventes det, at du har interesse i gymnastik og 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, så du skal bl.a. indkalde til møder og løbende evaluere jeres træning. Du er med til at udvikle og "uddanne" vores kommende instruktører, så derfor forventer vi, at du inddrager hjælpeinstruktører og føl i træningen i det tempo, de er klar til det.

Gymnastikforeningen forventer, at du tager på relevante kurser og bliver inspireret til fortsat udvikling. Foreningen betaler udgifterne og du kan blot spørge bestyrelsen om info og hjælp til tilmelding.

## 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 rødt

### 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
  - Bander 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 (mejdalgym@gmail.com)
- 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 bestyrelsen per telefon eller mejdalgym@gmail.com

### 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 fejllarm. De vil spørge efter en kode, som 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 MED TRÆNINGEN!**