

# 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: august 2024*

## Indhold

Gymnastik bestyrelsen	3
Børneattest	3
Forsikring ved skader	3
Holdbilleder	4
Juleafslutning/sæsonafslutning	4
Kurser	4
Kørselsgodtgørelse	4
Musik (køb)	4
Musik (afspilning)	4
Møder og aktiviteter	5
Opvisningsdragter	5
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 og hjælpetrænere	9
Hjælpeinstruktører	9
Instruktør	9
Nøglebrik og alarm i Halgård Hallen	10
Låse op	10
Låse	10
Generel information	10
Procedure hvis alarmer aktiveres	10

## Gymnastik bestyrelsen

Formand:	Patricia Giesow Jensen
Kasserer:	Jette Lind Jørgensen
Næstformand:	Lone Ringsted
Bestyrelsesmedlem:	Maria Stefansen
Suppleant:	Malene Klinkby Lind
Suppleant:	Majbritt Holdensen
Suppleant:	Britta Grøn Madsen
Webmaster:	Christina Vester

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 fornyes 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
- 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 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.

## Holdbilleder

Der bliver ikke taget holdbilleder ved lokalopvisningen i Mejdal-Halgård. Hvis der ønskes et holdbillede, skal man som instruktør selv stå for dette, og billeder kan indleveres til bestyrelsen hvis man ønsker at det kommer på hjemmesiden.

## 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. Vi opfordrer til at støtte lokalt ved indkøb til afslutning.

## 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 via bluetooth. 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. 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 arrangører 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/November

- Inspirationsarrangement/kursus for alle frivillige i foreningen

### Januar

- Overnatning for 0.-7. kl.
- Ledermøde med generel info og opvisning

### Februar

- Generalforsamling

### Marts

- Gymnastikopvisning Gråkjær Arena for gymnaster fra 0. kl. og op efter (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
- Indslag/ opgaver til byfesten i Mejdal

## Opvisningsdragter

Til gymnaster op til 0.kl. som skal deltage i opvisningen, har foreningen afsat 150 kr. til køb af dragt/ t-shirt eller lign. Til gymnaster fra 0.-3. kl. har foreningen afsat 200 kr. til opvisningstøj. Til gymnaster fra 4. kl og opefter, har foreningen afsat 300 kr. pr deltager. 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 står I selv for al indkøb af opvisningstøj til holdet, herunder valg af størrelser osv.

## 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.

HUSK gymnasterne må ikke opholde sig i redskabsrummene, og må ikke opholde sig på redskaberne, mens de transporteres ud på gulvet og tilbage til redskabsrummet.

Ønsker til nye redskaber eller reparation af gamle videregives til 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 instruktørerne 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

Conventus

Log ud

KALENDER BOOKING ARKIV ADRESSEBOG FINANS ADMINISTRATION Mejdal-Halgård Gymnastik

MEDLEMMER AFKRYDS GODKEND ARKIV RAPPORT STATISTIK PAPIRKURV VEDLIGEHOLD ORG.PLANER

Rapport Print Tilknyt gruppe E-mail E-mail eksport Eksport

Afdelingsopdelt:

Gruppeopdelt:

Gruppe / Afd.:

Felter: 7 valgt

Ekstra felter: 0 valgt

[Vis avanceret](#)

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".

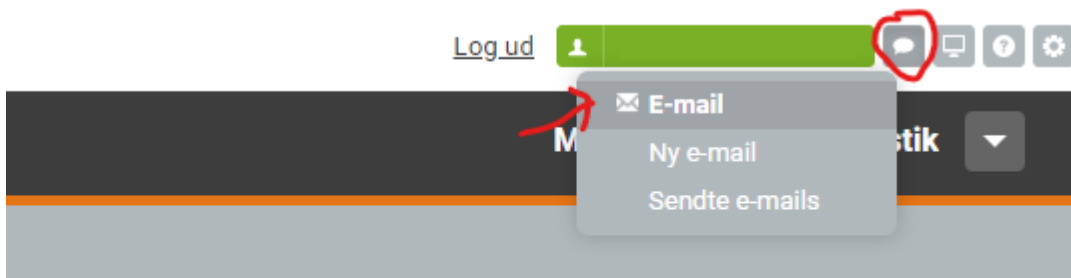
## Vedtægter

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.

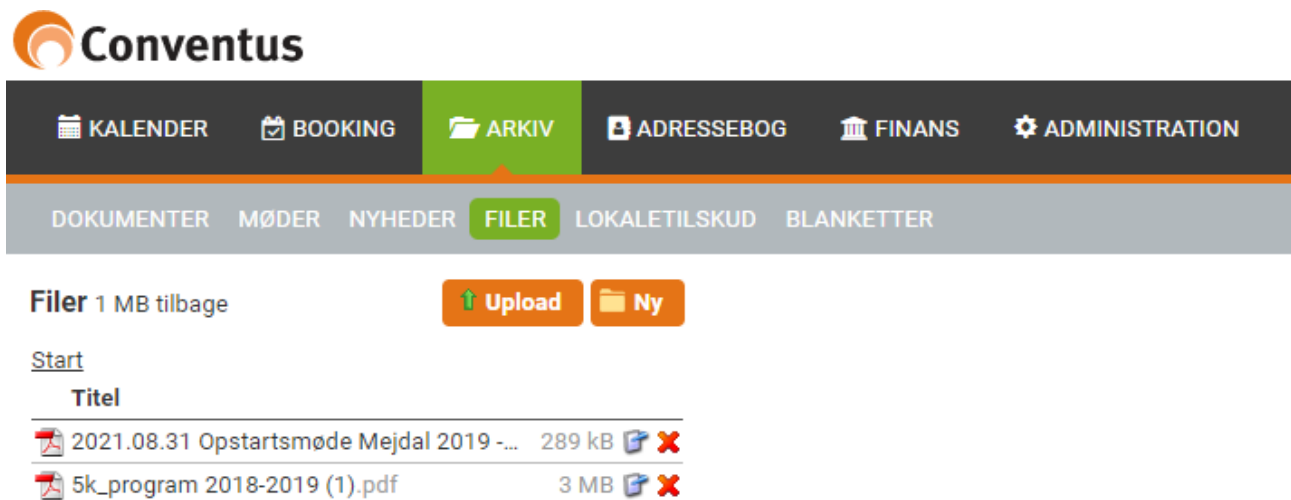
**Husk at sætte X i rubrikken: Send også e-mail til personer, som har sagt "nej til nyheder".**



## 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 og hjælpetrænere

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

### 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.

Gymnastikforeningen forventer, at hvis man som instruktør oplever udfordringer på holdet, er det jeres ansvar at række ud til bestyrelsen, så vi i fællesskab kan finde en løsning.

## 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

- Nøglebrikkerne er først aktive fra kl. 16.00, og kan ikke benyttes før dette tidspunkt.
- 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 og redskabsrummet skal efterlades pænt og ryddeligt.
- Hvis man tager side- eller endebanderne ned i forbindelse med træningen, behøver man ikke sætte dem op igen.
  - 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
- Hvis noget er i stykker eller går i stykker under brug, meddeles dette til gymnastikbestyrelsen umiddelbart efter træningen (mejdalgym@gmail.com)
- Springgraven og stortrampolinerne må KUN betjenes hvis du/I er instrueret i brugen af denne
- Nøglen til "opdelingsvæg"/skillevæg i den store hal findes i det lille redskabsrum indenfor døren ophængt på en krog.
- Hvis nøglebrikken 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 fejlalarm. 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!**



## ***Velkomstbrev til spring/rytme gymnastik for 0. klasse***

Gymnastiksæson 2024-2025

Vi håber at vi med dette velkomstbrev kan give jer forældre nogle nyttige og praktiske oplysninger omkring gymnastikken.

I er selvfølgelig altid velkomne til at tale med jeres barns trænere, såfremt I har spørgsmål.

Henvendelse til bestyrelsen: Formand Patricia Giesow Jensen – [mejdalgym@gmail.com](mailto:mejdalgym@gmail.com)

Spørgsmål om økonomi

Henvendelse til kasserer Jette Lind Jørgensen – [mejdalgym@gmail.com](mailto:mejdalgym@gmail.com)

Spørgsmål om holdet

Henvendelse til trænere eller på [www.mejdalgym.dk](http://www.mejdalgym.dk)

Hjemmeside: [www.mejdalgym.dk](http://www.mejdalgym.dk)

Hvad har man på og hvad har man med?

- \* Tøj, som man kan røre sig i og som er rart at have på.
- \* Gymnastikdragt – T-shirts – shorts, bare tæer eller gymnastisko– ikke gummisko eller udendørs sko.
- \* Drikkedunke skal tages med ind i salen – ingen spisning i salen.

Må man kigge på – og hvornår?

Så vidt det er muligt, foretrækker vi at forældre ikke er til stede under træningen, da dette skaber meget uro blandt gymnasterne. Vi forventer i løbet af året at holde et par åbne træninger, hvor forældre kan se på.

Hvad forventes af forældrene:

- \* At børnene kommer til tiden. Det er OK med afgang fra SFO til hallen.
- \* At børnene er omklædte og husk at håret skal være sat op med elastikker.
- \* At børnene har spist og tisset af inden træning.
- \* At I afleverer og henter børnene til tiden.
- \* Trænerne skal have besked om særlige behov f. eks. astma, diabetes, osv. ved første træning.

Bestyrelsen har indhentet børneattester på alle trænere over 15 år.

Ændring i data – VIGTIGT!

Hvis I ændrer jeres telefonnummer eller email-adresse, er det vigtigt vi får besked. Vi bruger email og telefonnummer til at komme i kontakt med jer og har vi ikke det rigtige nummer, risikerer I at miste vigtig information om bl.a. opvisningsdato og aflyst træning.

-----  
Vi træner hver xxxdag kl. xx:xx til xx:xx

Adresse: Halgård skole, Halgård hallen, Halgård Skolevej 3, 7500 Holstebro

Instruktører:

- xxx xxx
- xxx xxx

Vi følger skolernes ferieplaner og derfor er der ikke træning følgende uger:

Efterårsferie uge 42 – Ingen træning

Juleferie uge 51 + 52 + 1 – Ingen træning

Vinterferie uge 7 – Ingen træning

Venligst se nedenstående allerede planlagte arrangementer og husk tilmelding:

Gymnastikdag på Brejninggård Efterskole, lørdag 2. november, se hjemmeside [www.mejdagym.com](http://www.mejdagym.com)

Gymnastikovernatning, fredag d. 24. januar – lørdag d. 25. januar, se hjemmeside [www.mejdagym.com](http://www.mejdagym.com)

Forårsopvisning i Gråkjær arena søndag 2. marts, kl 10:00-15:00. Tider og yderligere information herom tilgår.

Opvisning i Halgård Hallen, lørdag d. 8. marts. Tider og yderligere information herom tilgår.

Med venlig hilsen,  
Bestyrelse og instruktører