

HÅNDBOG

for
instruktører og hjælpeinstruktører
Sæson 2022/23



TSlFgymnastik.dk
-gymnastik for alle

Tusind tak fordi du har meldt dig til som frivillig hjælper eller instruktør i vores skønne forening. Denne guide kan forhåbentlig være med til at hjælpe dig som træner/hjælpetræner i foreningen. Hvis du alligevel skulle have et spørgsmål, som ikke kan besvares i denne guide, kan du kontakte din kontaktperson. Du finder kontaktoplysningerne herunder. Rigtig god sæson!

Vh Bestyrelsen

Bestyrelsen i TSIF Gymnastik **Sæson 2022/23**

Medlem	Ansvarsområde	Mobil nr.	E-mail
Bettina Michael	Formand Holdplaner Kontakt til skoler og hal Diverse Musikanlæg	2660 4475	bettinamichael@gmail.com
Jan Frederiksen	Næstformand	2279 3185	j.skramfrederiksen@gmail.com
Rudi Engelbrecht Hansen	Holdplaner PR Beklædning	7622 3440	Rudi.Hansen@arlafoods.com
Cecilie-Kjær Andersen	Kurser	2367 5031	cecilieandersen@gmail.com
Betina Rechnagel	Gaver og blomster	6146 2901	betina.rechnagel@gmail.com
Ann Ulsrod Madsen	Kassere, Forsikringer,	2871 9963	annulsrod@dadlnet.dk
Helle Hildebrand	Børneattester	4084 0687	hildebrandhelle@gmail.com
Lars Schmidt Michael	Conventus (medlemssystem) Redskaber Nøgler 1. hjælpskasse	2688 4686	Lsholding@gmail.com

Hvad kan du forvente af bestyrelsen?

Udover at varetage de administrative opgaver er det bestyrelsens vigtigste opgaver:

- At finde og tilbyde dig kurser som er udviklende for dig
- At lytte til dine ønsker og behov
- At støtte både dig og dit hold - i såvel den daglige træning som ved arrangementer (f.eks. opvisning, weekendture og børnefællestræning)
- Gennem møder etc. at få skabt et netværk og sammenhold mellem instruktører og bestyrelse

Foreningens visioner

- At være en forening med bredde indenfor gymnastik, dans og motion
- At være en forening der bærer præg af glæde, fællesskab og frivillighed
- At være en forening i konstant udvikling
- At være en forening der er åben for nye aktiviteter
- At styrke medlemmernes interesse for bevægelse og sundhed
- At være en forening med kompetente instruktører
- At være en forening hvortil forældre roligt kan sende deres børn - i forvisning om at instruktører og hjælpere er deres ansvar bevidst
- At være en forening hvor medansvar for rekvisitter, hallen, gymnastiksalene og omklædningsrummene og ikke mindst for hinanden er en selvfølge - både for instruktørerne og de enkelte medlemmer
- At være en forening hvor bevægelse og kammeratskab har højeste prioritet
- Fortolker og udstikker retningslinjer så de gældende myndigheds krav omkring Covid19 overholdes.

Bestyrelsen modtager meget gerne idéer til nye og/ eller anderledes mål og aktiviteter. Vi ser meget gerne instruktører og hjælpeinstruktører som deltagere i evt. arbejdsgrupper nedsat med henblik på nye tiltag.

Foreningens forventninger til dig

- som instruktør

- At du efterlever foreningens visioner
- At du kan tilslutte dig bestyrelsens tanker om sportsligt og kammeratligt indhold i foreningen
- At du er dig dit ansvar bevidst
- At du vil arbejde målrettet med træningen
- At du deltager i møder og kurser for at dygtiggøre dig
- At du sætter dig ind i og overholder de af foreningen opsatte bestemmelser
- At du er sportsligt klædt til træningen
- At du værner om god tone
- At du møder præcist - gerne før medlemmerne
- At du værner om anlæg og rekvisitter
- At instruktøren ALTID er den sidste som forlader træningslokalet, og at der aldrig er medlemmer (især ikke børn) i omklædningsrummet, når instruktøren forlader dette. Hvis der står børn på P-pladsen, skal man sikre sig, at de bliver afhentet - eller selv kan klare at komme hjem
- At du gør det klart for dig selv, at medlemmerne er i foreningen på foreningens præmisser - men under dit ansvar
- At du i vanskelige situationer og/eller tvivlsspørgsmål søger støtte i foreningen
- At du sørger for at give din/dine hjælpeinstruktør/er en opgave fra gang til gang
- Efterlever de til enhver tids gældende Covid19 regler og retningslinjer udstukket af bestyrelsen / myndighederne.

Foreningens forventninger til dig - som hjælpeinstruktør

- At du efterlever foreningens visioner
- At du kan tilslutte dig bestyrelsens tanker om sportsligt og kammeratligt indhold i foreningen
- At du er dig dit ansvar bevidst
- At du vil arbejde målrettet med træningen
- At du deltager i hjælpeinstruktørkursus
- At du deltager i møder og kurser for at dygtiggøre dig
- At du sætter dig ind i og overholder de af foreningen opsatte bestemmelser
- At du er sportsligt klædt til træningen
- At du værner om god tone
- At du møder præcist - gerne før medlemmerne. Dette aftaler du med instruktøren
- At du værner om anlæg og rekvisitter
- At du løser den af instruktøren stillede opgave fra gang til gang
- At mobiltelefonen ikke tager fokus fra træningen
- Efterlever de til enhver tids gældende Covid19 regler og retningslinjer udstukket af bestyrelsen / myndighederne.

Kontaktpersoner

Alle instruktører/ hold i foreningen får tilknyttet en kontaktperson fra bestyrelsen.

Kontaktpersonen kan du se under dit hold i Conventus!

Kontaktpersonens opgave er at være bindeled mellem instruktøren/ hjælpeinstruktøren og bestyrelsen.

Kontaktpersonen er til rådighed/ hjælp ved tvivlsspørgsmål og kan altid kontaktes, såfremt man har brug for hjælp.

Hvis man mangler en afløser til sit hold, skal man enten kontakte én af de andre instruktører eller sin kontaktperson, som så vil forsøge at få fat i en afløser. Kun i absolutte nødstilfælde må træningen aflyses.

Besøg af vejleder

Det er bestyrelsens mål at alle hold, som ønsker det, får besøg af en vejleder såfremt det er muligt at finde en. Ellers opfordrer vi til at sparre med instruktører fra lignende hold i foreningen.

Vejlederens opgave er at komme med idéer/ inspiration og hjælp til de enkelte instruktører. Vejledningen er udelukkende ment som positiv kritik, der kan være med til at forbedre den enkeltes instruktør's udvikling. Stil meget gerne spørgsmål til vejlederen - de kan give mange gode råd. Selv instruktører med megen erfaring kan have brug for vejledning.

Vejlederen kan være en instruktør fra enten egen eller naboforening. Evt. kan du også bede din kontaktperson om at overvære træningen.

Børneattester

Bestyrelsen skal gøre opmærksom på, at det er et lovkrav, at der indhentes børneattester på personer, der arbejder med børn under 15 år. Der skal indhentes nye børneattester hvert år.

For at kunne indhente børneattester kræver det tilladelse fra de personer over 18 år, som er tilknyttet hold med børn og unge under 15 år.

Disse attester skal udfyldes af de enkelte instruktører/ hjælpeinstruktører ved 1. instruktørmøde i september måned.

Attesterne opbevares gennem sæsonen og bliver derefter destrueret ved sæsonafslutning.

Nøgler

Nøgler, koder eller chip til de enkelte lokaler udleveres af den nøgle ansvarlige fra bestyrelsen, når du har kontaktet vedkommende. Det er ligeledes vedkommende her som spørgsmål skal stilles til.

Husk at du:

- Er ansvarlig for din nøgle
- Bliver registreret digitalt i Conventus, når du har fået din nøgle udleveret.

Såfremt du mister en udleveret nøgle, og/ eller der mangler en nøgle i skabene, er det vigtigt, at du informerer den nøgleansvarlige i bestyrelsen hurtigst muligt.

Når du forlader foreningen, skal alle nøgler afleveres!

Uddannelse/kurser

Foreningen sætter som krav, at alle instruktører/ hjælpeinstruktører søger inspiration og udvikling via kursus - som minimum et kursus (endags) pr. sæson.

Alle hjælpeinstruktører på springhold SKAL have deltaget i et modtagerkursus.

Det er bestyrelsens holdning, at alle instruktører/ hjælpeinstruktører på længere sigt skal have en grunduddannelse, hvorfor vi opfordrer alle til at uddanne sig.

Inspiration til relevante kurser findes i DGI's kursusbog samt på DGI's eller DGF's hjemmesider. Du kan også kontakte den kursusansvarlige i bestyrelsen, som kan hjælpe dig med at finde et egnet kursus.

Kurstilmeldingen afleveres til den kursusansvarlige, som sørger for tilmeldingen. Du vil herefter modtage et brev om optagelse på kurset, hvorpå der er anført mødested, tidspunkter etc.

Foreningen skal have en kopi af kursusbevis for at være ajourført med den enkeltes uddannelser.

Kurser er uden udgifter for dig, men du skal selvfølgelig bruge din fritid. Transportudgifter dækkes af foreningen - enten efter regning eller ved udbetaling af kørselsgodtgørelse.

Benyt dig af muligheden for uddannelse. Det giver både personlig udvikling og mulighed for at møde til træning med nye og spændende aktiviteter - til stor glæde for både dig selv og vores medlemmer

Kontingent - betaling - holdlister

Man tilmelder de hold man ønsker sig på www.tsifgymnastik.dk/holdoversigt. Under hvert hold kan man se priser og de oplysninger der er til hvert enkelt hold.

Al tilmelding sker online via foreningens hjemmeside.

Det er det enkelte medlems eget ansvar at tilmelde sig på et eller flere hold.

Instruktører skal hente holdlister via Conventus.

Disse lister skal kontrolleres/afkrydset ved hver træning, således at holdet stemmer overens med, hvem der reelt har tilmeldt sig holdet. Er der nogen, som ikke figurerer på holdlisten, skal de manglende deltagere mindes om at tilmelde sig via hjemmesiden.

Husk at evt. registreringer ifm. Covid 19 ligeledes skal overholdes.

Også af hensyn til næste års fordeling af haltimer er det meget vigtigt, at holdlisten bliver kontrolleret/afkrydset til hver træning!!!

Omkostningsgodtgørelse

Som instruktør og hjælper får du omkostningsgodtgørelse efter opvisningen. Kassereren skriver ud til jer alle og så skal man inden for en given periode melde tilbage, for at få godtgørelsen.

Taksterne er:

Hvis du skal have penge af foreningen - f.eks. hvis du har købt musik eller skal have kørselsgodtgørelse, skal du aflevere en kvittering eller opgørelse over kørte km (blanket vedlagt) til kassereren - forsynet med konto-nr. Kassereren vil herefter sørge for at overføre pengene til din konto.

Hvis du eller andre medlemmer skal overføre penge til foreningen, kan disse overføres via konto-nr. 6854 0144794 eller mobile paynr.23394 (Husk at skriv hvem du er!).

NB – Forslag til indkøb af redskaber skal sendes til den redskabsansvarlige som får godkendt forslaget af bestyrelsen samt indkøber det besluttede.

Til jul tilstræber foreningen at hjælpeinstruktører og instruktører modtager en julekalender og en julegave.

Beklædning

Desuden får man, som instruktør og hjælper, mulighed for at bestille en TSIF t-shirt, som man kan bruge til træningerne.

Der er også mulighed for at bestille en klubdragt og andet sportstøj, det skal man dog selv betale for

Bestilling sker igennem den bestyrelsesansvarlige (Se skema tidligere i håndbogen).

Kontingentfrihed

Alle instruktører, hjælpere og bestyrelsesmedlemmer, er fritaget for kontingentbetaling og kan, inden for en given tidsperiode, omkostningsfrit tilmelde sig på alle hold.

Instruktørerne kan, inden for en given tidsperiode, mod et nedsat kontingent tilmelde deres egne børn til ønskede hold.

Hjælpeinstruktørernes børn går til fuld pris, men kan, inden for en given tidsperiode, forhånd tilmeldes hold.

Følg med på hjemmesiden under "Holdoversigt"

Ved arrangementer - f.eks. fastelavn, børnetræf osv. betales deltagergebyr for børnene. De medlemmer, instruktører og/ eller forældre, som deltager aktivt i opgaver i forbindelse med et arrangements afholdelse, er fritaget for deltagergebyr.

Der betales fuldt kontingent for alle gymnaster der deltager i **TSIF Campen**, voksne deltager dog omkostningsfrit.

Opvisningstøj

Gymnastikforeningen afholder hvert år en lokal forårsopvisning i ELBO hallen. Alle hjælpere og instruktører samt bestyrelse møder ind om morgenen og hjælper hinanden med at skabe en god og mindeværdig dag.

Samme aften er der fællesspisning, hvor man må tage hele sin familie med. Der er altid tilmelding til festen.

Instruktøren bestemmer selv - evt. sammen med holdet - om hans/ hendes hold skal være med til opvisningen. Foreningen håber selvfølgelig på deltagelse af så mange hold som muligt.

Det er selvfølgelig op til jer selv, om I vil bruge opvisningstøj og hvad I ønsker at gymnaster skal betale for det.

DGI's Forårsopvisning

Foreningen ser meget gerne, at vi deltager i DGI's forårsopvisning i DGI Sydøstjyllandsregi - især jer der har hold med medlemmer fra 5-6 år og opefter. Overvej derfor, om det var noget for dit/ jeres hold.

Disse opvisninger ligger normalt i de to første weekender i marts. Vi kan ikke selv bestemme, hvilken af dagene vi vil deltage, da DGI fordeler tiderne, men vi kan ønske.

Skema til kørselsgodtgørelse

Arrangement	Dato	Kørte km	Takst	I alt

Hvis uheldet er ude

Hvis en gymnast kommer til skade, skal du sørge for at standse ulykken som det første. Altså sørge for efter bedste evne, at der ikke sker yderligere skade. Hvis uheldet er så alvorligt, at den tilskadekomne skal på skadestuen, skal forældrene eller pårørende underrettes så tidligt i forløbet som muligt.

Sørg for, at du selv eller en fra bestyrelsen ringer til forældrene eller de pårørende. Det er vigtigt at forholde sig så roligt som muligt i ulykkessituationen.

Plaster og isposer kan findes her:

Taulov Skole:	I skab nr. 3 fra vinduet i omklædningsrummet
Skærbæk Skole:	Skab i omklædningsrummet
Elbohallen:	Skab i redskabsrummet

HUSK at melde til bestyrelsen, når en 1.hjælpskasse er ved at være tom

Links

Adresse og holdlister www.conventus.dk

Vedtægter og Privatlivspolitik www.tsifgymnastik.dk