# Håndbog for instruktører og hjælpeinstruktører

TSIFgymnastik.dk
-gymnastik for alle

# Indholdsfortegnelse

**Forord** ... 3
**Bestyrelsen 2026-2027** ... 3
**Kontaktpersoner** ... 4
**Vejleder** ... 5
**Vores værdier** ... 6
**Instruktørrollen** ... 6
**Hjælpeinstruktørrollen** ... 7
**Unghjælperrollen (hjælpere fra 13-14 år)** ... 8
**Spirerollen (hjælpere fra 11-12 år)** ... 8
**Forældrehjælper** ... 9
**Børneattester** ... 9
**Nøgler** ... 9
**Kurser og uddannelser** ... 10
**Instruktørmøder** ... 11
**Bliv inspireret** ... 11
**Få en TSIF Gymnastik t-shirt** ... 11
**Træn gratis på foreningens hold og meld dine børn til før den officielle tilmelding** ... 12
**Omkostningsgodtgørelse** ... 12
**Julegave** ... 13
**Årlig udflugt** ... 13
**Afslutningsfest for alle frivillige** ... 13
**Bemandingsbank** ... 13
**Udlæg** ... 14
**Forårsopvisningen** ... 14
**Conventus** ... 15
**Vigtige datoer** ... 15
**Hvis uheldet er ude** ... 16
**Bilag 1 – Skema til kørselsgodtgørelse** ... 17

## Forord

Velkommen som frivillig i TSIF Gymnastik.

Først og fremmest vil vi sige dig tusind tak fordi du har meldt dig til som instruktør eller hjælpeinstruktør i vores forening.

Som frivillig bliver du en vigtig del af fællesskabet og får mulighed for at udvide dit netværk, udvikle nye kompetencer, deltage i kurser og sprede en masse gymnastikglæde.

Denne håndbog er et nyttigt arbejdsredskab for alle frivillige i TSIF Gymnastik.

Har du gode idéer og forslag – eller er der noget, du synes, der mangler, så skriv til post@tsifgymnastik.dk med dit input, eller tag fat i en af os fra bestyrelsen.

Vi ønsker dig en helt fantastisk sæson.

Bestyrelsen

## Bestyrelsen 2026-2027

Foreningen drives af en bestyrelse på 9 medlemmer, som alle arbejder for at sikre, at foreningen kører som smurt året rundt.

Udover bestyrelsen er Lars Schmidt Michael tilknyttet foreningen som ansvarlig for alt IT, Conventus, redskaber og nøgler.

**Anne Tamberg**
Formand
**T:** 2613 4169
**E:** anne_hougaard_2@hotmail.com

**Annika Nørgaard**
Næstformand
**T:** 4277 1847
**E:** annika_750@msn.com

**Ann Ulsrod Madsen**
Kasserer
**T:** 2871 9963
**E:** kasserer@tsifgymnastik.dk

**Gitte Valentin**
Bestyrelsesmedlem
**T:** 4020 4521
**E:** Gitteavalentin@hotmail.com

**Jens Bomholdt Ravnsbæk**
Bestyrelsesmedlem
**T:** 2072 1685
**E:** jbomholdt@gmail.com

**Betina Rechnagel**
Bestyrelsesmedlem
**T:** 6146 2901
**E:** betina.rechnagel@gmail.com

**Rudi Engelbrecht Hansen**
Bestyrelsesmedlem
**T:** 7622 3440
**E:** rudi.hansen@arlafoods.com

**Mette Buhl**
Bestyrelsesmedlem
**T:**
**E:** mette-c-buhl@hotmail.com

**Tobias Schjelde Krüger**
Bestyrelsesmedlem
**T:** 2674 3187
**E:** schjelde_ebbe@hotmail.com

**Lars Schmidt Michael**
IT-, Conventus- og nøgleansvarlig
T: 2523 1333
**E:** lsholding@gmail.com

## Kontaktpersoner

Alle hold i foreningen har tilknyttet en kontaktperson fra bestyrelsen.

Kontaktpersonens opgave er at være bindeled mellem holdet og bestyrelsen og står til rådighed ved alle slags spørgsmål.

Kontaktpersonen vil besøge holdet og hilse på under en træning når sæsonen er gået i gang.

Kontaktpersonerne fordeler sig således:

Tumlingerne Skærbæk – Anne

Tumlingerne Taulov – Gitte

Krudtuglerne Skærbæk – Gitte

Krudtuglerne Taulov – Jens

Mikromix – Mette

Minimix – Jens

Springmix – Annika

Juniormix – Rudi

CrossGym M/K – Betina

PowerGym – Ann

Cross Dance (Alle hold) – Tobias

Mo(r)tionsholdet – Mette

Tirsdags Step – Ann

Fyraftens Yoga – Rudi

Senioryoga – Rudi

Yoga M/K (Tirsdag) – Betina

Sansebaseret Yoga – Annika

Stolegymnastik – Anne

## Vejleder

Som instruktør har du mulighed for at blive tilknyttet en vejleder. En vejleder er en der med sin erfaring kan hjælpe hvis man har spørgsmål til øvelser, træning, inspiration, redskabsbaner eller andre spørgsmål vedr. træningen.

Vejleder kan også i nogle tilfælde hjælpe med trivsel på holdet, men er primært en ”faglig” sparringspartner. Har man konflikter eller udfordringer med børn eller forældre på holdet, går man til sin kontaktperson med sin bekymring.

Ønsker du en vejleder kan du kontakte dit holds kontaktperson som vil kigge på mulighederne for at finde den helt rigtig til dig.

## Vores værdier

I TSIF Gymnastik arbejder vi mod:

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

## Instruktørrollen

Som instruktør er du holdansvarlig og spiller en vigtig rolle i foreningen. Som instruktør forventes det:

- At du efterlever foreningens værdier
- At du deltager i møder og relevante kurser
- At du i vanskelige situationer og/eller tvivlsspørgsmål søger støtte i foreningen
- At du møder velforberedt og til tiden - gerne før medlemmerne
- At du finder afløser eller aflyse træningen i tilfælde af sygdom o. lign. (kan gøres i samarbejde med bestyrelsen)
- At du er sportsligt klædt til træningen

- At du får lavet en afkrydsning af gymnasterne ved hver træning ud fra lister trukket i Conventus, så der kan følges op på medlemmer der er tilmeldt men ikke kommer, eller deltagere der er fremmødt men ikke er tilmeldt holdet
- At du afvikler træningen forsvarligt, inspirerende og lærerigt
- At du sørger for at give dine hjælpeinstruktører opgaver og motiverer dem til at engagere sig i og bidrage til træningen
- At aflevere hallen og redskaber som du selv ønsker at modtaget det, og sørger for aflåsning
- At du altid er den sidste som forlader træningslokalet, og at der aldrig er medlemmer (især ikke børn) i omklædningsrummet, når du forlader dette. Hvis der står børn på p-pladsen, skal du sikre dig, at de bliver afhentet - eller selv kan klare at komme hjem

## Hjælpeinstruktørrollen

Som hjælpeinstruktør er du en vigtig spiller på det enkelte hold. På alle børnehold har instruktøren brug for hjælpende hænder til at sikre at træningen forløber forsvarligt, inspirerende og lærerigt.

Som hjælpeinstruktør kan du få en specifik rolle eller opgave af instruktøren. Det kan være at stå for f.eks. opvarmning, leg, rytmisk serie, alt efter hvor meget du selv har lyst til. Der er altid mulighed for at byde ind med gode idéer til træningen.

Du hjælper også ved de forskellige redskabsbaner og stationer og skal modtage børnene i de forskellige spring.

Hjælpeinstruktøren kan også hjælpe som ”konflikt-løser” blandt børnene, og skal have øje for, at børnene er ordentlige ved hinanden, skal træde til, hvis nogen kommer til skade eller bliver kede af det. Du skal også hjælpe med at følge børnene på toilet, hvis de har brug for det.

For at instruktøren ved hvor mange hjælpere der er tilgængelig i træningen, er det vigtigt at du melder afbud til instruktøren ved sygdom eller andet fravær.

Som hjælpeinstruktør forventes det:

- At du efterlever foreningens værdier
- At du deltager i møder og relevante kurser
- At du møder til tiden aftalt med instruktøren
- At du er sportsligt klædt til træningen
- At du bidrager til at aflevere hallen og redskaber som du selv ønsker at modtaget det

## Unghjælperrollen (hjælpere fra 13-14 år)

Som Unghjælper skal du deltage aktivt i træningen og hjælpe med /ved forskellige redskabsbaner og stationer.

Som Unghjælper kan du trøste, hvis nogen falder og slår sig, eller af anden grund bliver kede af det. Du skal også hjælpe med at følge børnene på toilet, hvis de har brug for det.

Når du er Unghjælper forventes det:

- At du møder til tiden aftalt med instruktøren
- At du melder afbud til instruktøren ved sygdom eller andet fravær
- At du ikke har andre med til træning f.eks. venner/veninder
- At du har lagt telefonen væk, og at der er fokus på træningen
- At du har sportstøj på, ingen smykker og langt hår er sat op
- At du bidrager til at aflevere hallen og redskaber som du selv ønsker at modtaget det

## Spirerollen (hjælpere fra 11-12 år)

Som Spire er din vigtigste opgave at være med til at hjælpe og motivere gymnasterne på holdet. Det gør du ved selv at deltage aktivt på holdet både til opvarmning, i legene og til dels på redskaberne så børnene har nogle forbilleder at se op til. Det er muligt at blive Spire på de yngste hold Krudtuglerne, hvor gymnasterne primært øver sig i at gå til gymnastik uden mor og far.

Når du er Spire forventes det:

- At du møder til tiden aftalt med instruktøren
- At du melder afbud til instruktøren ved sygdom eller andet fravær
- At du ikke har andre med til træning f.eks. venner/veninder
- At du har lagt telefonen væk, og at der er fokus på træningen
- At du har sportstøj på, ingen smykker og langt hår er sat op

## Forældrehjælper

Som forældrehjælper har du til opgave at hjælpe med praktiske (ikke-gymnastik-faglige opgaver), som f.eks. at følge et barn på toilettet, trøste, hjælpe børnene rundt mellem spring-stationerne, tage tid, løse konflikter mellem børn, støtte børn der kan have svært ved at indgå i fællesskabet, give plaster på, sætte hår og lignende.

Som forældrehjælper deltager man ikke i instruktørmøder, man får ikke godtgørelse, og julegave og man kan ikke træne gratis på foreningens hold, men man får mulighed for at tilmelde sit barn på holdet før den officielle tilmelding på lige fod med vores hjælpeinstruktører.

## Børneattester

TSIF Gymnastik indhenter børneattester på alle frivillige over 15 år inkl. bestyrelsesmedlemmer, uanset hvilke aktiviteter eller hold man varetager. Dette gøres 1 gang årligt, i forbindelse med det første instruktørmøde. Der skal indhentes nye børneattester hvert år.

## Nøgler

Nøgler, koder eller chip til de enkelte lokaler udleveres af Rudi til første instruktørmøde. Det er som udgangspunkt holdets instruktør der får udleveret en nøgle. ligeledes vedkommende her som spørgsmål skal stilles til.

Såfremt du mister en udleveret nøgle, er det vigtigt, at du informerer Rudi hurtigst muligt.

Når du forlader foreningen, skal alle nøgler afleveres.

## Kurser og uddannelser

Som frivillig i foreningen har du mulighed for at deltage i en række kurser og uddannelser. Vi anbefaler at du benytter denne mulighed, der både giver personlig udvikling og mulighed for at møde til træning med nye og spændende aktiviteter - til stor glæde for både dig selv og vores medlemmer.

Som instruktører og hjælpeinstruktør på springhold skal du desuden have deltaget i et modtagerkursus.

Foreningen betaler de kurser og uddannelser du ønsker at deltage i, men du skal selvfølgelig bruge din fritid. Transportudgifter dækkes ligeledes af foreningen - enten efter regning eller ved udbetaling af kørselsgodtgørelse. Kassereren Ann kan være behjælpelig ved spørgsmål hertil.

Inden første instruktørmøde sender vi en mail ud med oplysninger om dine muligheder for at deltage i kurser og uddannelser.

Inspiration til relevante kurser og uddannelser findes på DGI og GymDanmarks hjemmesider:

DGI: https://www.dgi.dk/

GymDanmark: https://gymdanmark.dk

Du kan også kontakte den kursusansvarlige Gitte i bestyrelsen, hun kan hjælpe dig med at finde et kursus eller en uddannelse der passer lige til dig.

Det er ligeledes Gitte der som sørger for tilmeldingen. Når Gitte har tilmeldt dig, vil du modtage et brev om optagelse på kurset, hvorpå der er anført mødested, tidspunkter osv.

## Instruktørmøder

Fire gange i løbet af sæsonen afholder vi et to timers instruktørmøde. Det er forskelligt hvad der er på dagsordenen fra gang til gang men vil altid være en god blanding af noget socialt og noget praktisk viden og information. Dagsorden og mødested sendes ud et par uger før møderne. Datoerne er allerede fastlagt og kan ses i denne håndbog på side 15.

## Bliv inspireret

Internettet bugner med inspiration og information om gymnastik. På DGI og GymDanmarks hjemmesiden kan du finde en masse inspiration til opvarmning, lege, baneopstillinger osv. På begge hjemmesider er der en hel øvelsesbank hvor man kan finde en masser gode idéer:

https://www.dgi.dk/traenerguiden

https://gymdanmark.dk/oevelsesbank/

DGI udsender desuden et par gange om måneden en nyhedsmail. Mailen kan tilpasses, så man kun modtager relevante informationer. Vi opfordrer til at tilmelde sig, så man løbende bliver holdt ajour og modtager spændende information direkte i sin indbakke:

https://www.dgi.dk/om-dgi/nyheder-og-tilbud-til-dig-fra-dgi

## Få en TSIF Gymnastik t-shirt

Ved første instruktørmøde er det muligt at bestille en t-shirt med TSIF Gymnastik logo. Mangler du en ekstra t-shirt eller har du brug for en ny i løbet af sæsonen, kan du kontakte Rudi som står for bestilling af t-shirts.

Det er en rigtig god ting, at t-shirten bæres ved træning, opvisninger, m.m. Dette er en synliggørelse af hvem, der er instruktør og hjælpere i foreningen og på det enkelte hold.

## Træn gratis på foreningens hold (max 2) og meld dine børn til før den officielle tilmelding

Alle instruktører, hjælpere og bestyrelsesmedlemmer er fritaget for kontingentbetaling (på max to hold) og kan, inden for en given tidsperiode, omkostningsfrit tilmelde sig på max to 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.
Der betales fuldt kontingent for alle gymnaster der deltager i TSIF Campen, voksne deltager dog omkostningsfrit.

## Omkostningsgodtgørelse

Alle instruktører og hjælpere får efter forårsopvisningen i marts udbetalt omkostningsgodtgørelse. Du vil modtage en sms med oplysninger om informationer du skal udfylde for at vi kan lave udbetalingen.

Taksterne er:

Instruktør: 2000,-

Hjælpeinstruktør og Unghjælper: 1000,-

## Julegave

Som frivillig i foreningen modtager man en fin julegave.

Derudover afholder vi hvert år julebanko med masser af gevinster, for alle frivillige. En tilbagevendende og meget populær begivenhed hvor vi hygger os sammen med banko, gløgg, sodavand og æbleskiver og udlevering af julegaver.

## Årlig udflugt

Hvert år arrangerer bestyrelsen en udflugt for foreningens frivilligere.

For frivillige over 18 år ligger udflugten i juni og for frivillige under 18 år ligger udflugten i september.

Sidste år var 18+ i Fredericia på City Escape efterfulgt af en hyggelig tur med lækker mad på havnen i Skærbæk.

Alle unge hjælpere var i Lalandia Billund hvor der blev badet og efterfølgende spist ben og fritter på Bones.

## Afslutningsfest for alle frivillige

Hvert år arranger bestyrelsen en fest for alle foreningens frivillige med familier. Festen som de seneste år er blevet afholdt i Elbohallens festsal, ligger om aftenen efter forårsopvisningen i marts og er en aften med hygge, dejlig mad og drikke, leg og spring i hallen. Festen plejer at være et stort tilløbsstykke og er en god mulighed for at sige hinanden tak for sæsonen.

## Bemandingsbank

Kender du en der kunne være interesseret i at hjælpe i foreningen, det kan være som instruktør eller hjælpeinstruktør næste sæson, hjælpe til begivenheder som Spring Camp eller Børne Fællestræning, hjælpe til arrangementer arrangeret af

Støttemads eller lign., kan du henvise dem til vores hjemmesiden, hvor man kan oprette sig som hjælper i vores bemandingsbank:

https://tsifgymnastik.dk/holdtilmelding/hold-voksne/

## Udlæg

Har du udlæg f.eks. til indkøb af slik til dit hold til jul, har købt musik eller andet kan du sende en mail til kassereren Ann som herefter vil overføre pengene til din konto. Husk at vedhæfte kvittering for dit køb og oplyse dit reg. og kontonummer.

Indkøb skal være foretaget i Danmark pga. momsregler.

Er der tale om større indkøb skal disse godkendes af bestyrelsen.

Indkøb af redskaber skal ligeledes koordineres med bestyrelsen da vi har handelsaftaler med forskellige firmaer.

Skal du have udbetalt kørselsgodtgørelse eks. fra kursus, skal du udfylde skemaet du finder i Bilag 1. Taksten er 3,94 kroner pr. kørt kilometer.

## Forårsopvisningen

Opvisningen afholdes hvert år i Elbohallen og er en stor begivenhed for alle medlemmer og frivillige. I 2027 er datoen d. 13. marts, så sæt allerede nu et stort X i kalenderen, både til opvisningen om dagen og festen om aftenen.

Der vil være fælles instruktørmøde d. 3. marts 2027. Her vil vi i samarbejde planlægge dagen og lave listen over de forskellige holds tidspunkter for opvisning.

Derudover vil vi gerne at hvert hold medbringer en plan over baneopstilling og en god beskrivelse af hvilke redskaber, man ønsker at anvende. Meget gerne billeder af en opstillet redskabsbane. Det er frivillige fra foreningen, der står for redskabsbanerne på opvisningsdagen, så det er en god hjælp for dem.

Det er en god ide at instruktøren sender en mail til gymnasterne inden opvisningen om mødetidspunkt, hvad skal de medbringe, påklædning osv.

Det er op til det enkelte hold om der skal bestilles opvisningstøj. Har du brug for hjælp til kontakter, idéer osv. er du velkommen til at kontakte en fra bestyrelsen som kan være behjælpelig. Husk at gøre medlemmerne opmærksom på at der vil være en udgift til opvisningstøj. Husk også at indregne prisen på rekvisitter og evt. t-shirt til instruktører og hjælpere i det samlede beløb til gymnasterne.

Instruktøren er selv ansvarlig for at medbringe musik på opvisningsdagen – evt. på mobil, usb, login til Spotify, Apple Music mm. Til opvisningen er der en speaker og en musikansvarlig, der har styr på de dele.

## Conventus

TSIF Gymnastik anvender Conventus til:

- Tilmelding til hold
- Kalender – heri kan man se møder, dagsordener og referater
- At sende mails/sms ud til medlemmer og trænere m.m.
- At udskrive afkrydsningslister til holdene

Alle instruktører får et trænerlogin, så man kan printe afkrydsningsskema, se kontaktoplysninger på forældre og medlemmer og sende mail til sit hold. Al korrespondance foregår via mail. Det er muligt at sende en sms, men brug det med omtanke, da det er dyrt.

## Vigtige datoer

Nedenfor finder du et samlet overblik over vigtige datoer i sæsonen 2026-2027. Der er som udgangspunkt mødepligt til instruktørmøderne, men er du forhindret eller blevet syg, kan du melde afbud til Anne.

| | Dato | Tidspunkt | Aktivitet | Sted |
|---|---|---|---|---|
| Tirsdag | 18. august | 19.00-21.00 | Instruktørmøde | Elbohallen |
| Torsdag | 29. oktober | 19.00-21.00 | Instruktørmøde | Elbohallen |
| Fre-Lør | 13.-14. november | - | TSIF Camp | Sundeved Efterskole |
| Mandag | 14. december | 19.00-21.00 | Instruktørmøde med julebanko | Elbohallen |
| Onsdag | 3. marts 2027 | 19.00-19.30 | Generalforsamling | Elbohallen |
| Onsdag | 3. marts 2027 | 19.30-21.00 | Instruktørmøde | Elbohallen |
| Lørdag | 13. marts 2027 | Hele dagen | Opvisning | Elbohallen |
| Lørdag | 13. marts 2027 | 18.00-22.00 | Fællesspisning | Elbohallen |

## Hvis uheldet er ude

Førstehjælpskasser 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 førstehjælpskasse er ved at være tom, så vi kan få fyldt den op igen.

Hjertestarter findes ude på bygningen alle steder.

## Bilag 1 – Skema til kørselsgodtgørelse

| Arrangement | Dato | Kørte km | Takst | I alt |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| Navn | Telefon nr. | Reg. Nr. | Konto nr. |
|---|---|---|---|
| | | | |

Sendes til: kasserer@tsifgymnastik.dk