

Håndbog for gymnastikinstruktører

Indhold

Velkommen til Skødstrup Gymnastik.....	2
Din rolle som instruktør.....	2
Forventninger til dig.....	2
Kurser	2
Hvis noget bliver svært	2
Instruktøropgaver	3
Afkrydsning af gymnasterne - aktivitetsstøtte	3
Omkostningsgodtgørelse	4
Kommunikation til gymnasterne.....	4
Hjælpeinstruktører og ungehjælpere	4
Sociale arrangementer for hold	4
Opvisning	5
Opvisningstøj/dragter	5
Fællesarrangementer blandt frivillige i afdelingen.....	6
Kommunikation fra bestyrelse til instruktører og medlemmer	6
Mails	6
8541.dk/gymnastik.....	6
Facebook og Instagram	6
Webkontingent	7
Guide til webkontingent:.....	7
Adgang til salene (nøgler)	9
Husk at opdatere brikken ved hoveddørene.....	9
Adgang til Multisalen	9
Adgang til Gymnastiksalen.....	9
Årshjul	10
Bestyrelsen	10
Kontingent – bare til forståelse	11

Velkommen til Skødstrup Gymnastik

Skødstrup gymnastik er en afdeling i SSF – Skødstrup Sportsforening. Vi bor i Midtpunktet, Bondehaven 1, 8541 Skødstrup.

SSF består af følgende afdelinger: Badminton, tennis, volley, basket, petanque, fodbold, dart og håndbold. SSF samarbejder gennem organet Hovedbestyrelsen (HB), som består af afdelingernes formænd og medlemmer valgt ind på HBs generalforsamling. Alle afdelinger har egen bestyrelse, kontingentopkrævning og økonomi. Alle afdelinger betaler 90 kr. pr. medlem til hovedforeningen, som bruges på arrangementer på tværs af SSF, opstart af nye sportsgrene, hjælp til trængte afdelinger mv.

Din rolle som instruktør

Forventninger til dig

Det skal først og fremmest være sjovt at være instruktør og være en del af Gymnastikafdelingen. For at sikre det har vi tre primære forventninger til dig som instruktør:

- 1) At du deltager aktivt i foreningen ved at møde op til instruktørmøder, svarer på mails fra bestyrelsen og bakker op om foreningsarbejdet ved arrangementer mv.
- 2) At du møder forberedt til træning. Kommer til tiden og beder om hjælp, hvis noget bliver svært.
- 3) At du deltager i modtagerkurser, hvis du arbejder med springhold.

Skødstrup gymnastik er ikke en eliteforening. Vi laver gymnastik med fokus på leg, spring og bevægelsesglæde. Men vi er stadig ambitiøse i forhold til at gøre netop det allerbedst.

Kurser

Vi betaler meget gerne for, at vores instruktører kan komme på kurser i DGI-regi.

Du kan selv finde kurserne, men inden du tilmelder dig, vil vi gerne, at du skriver til bestyrelsen på 8541gymnastik@gmail.com.

Når du tilmelder dig, skal du være registreret som instruktør hos Skødstrup Gymnastik i DGIs database. Du skal have en profil ved DGI, og på mit.dgi.dk finder du tilknytninger, hvor du registrerer dig med Skødstrup Sportsforening. På denne måde får vi foreningstilskud til kurset, og fakturaen sendes direkte til foreningens kasserer. Vi hjælper gerne. Skriv ud til dine instruktørkolleger, hvis du finder et fedt kursus, for det er oftest sjovest at følges ad.

Modtagerkurser er vigtige at tilmelde sig jævnligt, hvis man har med springgymnaster at gøre. Det øger sikkerheden for gymnasterne og trygheden for dig.

Du får selvfølgelig kørselsgodtgørelse for at køre til kurser. Vi opfordrer til, at man kører sammen, hvis I skal flere afsted.

Vi siger ja til de fleste kursusønsker, men deciderede uddannelser tager vi individuelt stilling til fra gang til gang. Spørg. Så taler vi om det.

Hvis der er et kursus du gerne vil på eller hvis du har spørgsmål så skriv til 8541gymnastik@gmail.com, så hjælper vi dig videre. Se mere om kursusudbuddet på DGIs hjemmeside: DGI.dk.

Hvis noget bliver svært

Det skal være sjovt at være instruktør. Derfor er det vigtigt, at du tager fat i bestyrelsen, hvis noget bøvl. Det kan være besværlige forældre eller børn, inspirationen eller pædagogikken som har brug for et boost, eller praktiske ting, som ikke spiller. Det er vores opgave, som bestyrelse at sikre, at I kan fokusere på at skabe glade bevægelsestimer for jer selv og gymnasterne. Så ræk ud.

Vi er erfarne instruktører og har mange års erfaring med både alt det sjove og det svære, så vi kan helt sikkert hjælpe.

Instruktøropgaver

Afkrydsning af gymnasterne - aktivitetsstøtte

Som forening får vi aktivitetsstøtte af kommunen pr. deltagende gymnast fra 3 år og op til 24 år. Vi skal til en hver tid kunne dokumentere, at vi tæller aktive medlemmer til hver træning.

Det er derfor vigtigt at du husker af krydse gymnasterne af til hver træning. Optællingen af gymnaster skal udfyldes i et skema, som to gange om året afleveres til kassereren, Dorthe Præstegaard. Til jul og når sæsonen er slut. Dorthe sender mails ud om dette, når tid er.

Skemaet kan findes på <https://8541.dk/ssf/gymnastik/instruktoerinfo/>

Afkrydsningssedlerne skal I have med i gymnastiksalen hver gang, så vi kan bevise, at vi har styr på det, hvis en kontrollør fra kommunen dukker op (det har de aldrig gjort, men de truer med det hver år, så måske en dag).

Hold 6 Rytme	Fornavn	Efternavn	År	Fremmødt
	Sofia	Nilsen	2011	X
5. september	Caroline	Nielsen	2011	X
2016	Ida	Jensen	2012	X
	Magnus	Hansen	2012	
	Olivia	Sørensen	2012	X
	Johan	Christensen	2013	X

Omkostningsgodtgørelse

Som instruktør får du omkostningsgodtgørelse. Dette udbetales når sæsonen er slut og overføres til din konto, hvis/når du afleverer en timeseddel til Dorthé. Det er også her du kan notere, hvis du er vikar for nogen, og vedlægge dokumentation for evt. kørsel til kurser og udlæg til holdet.

Til alle hold er afsat 20 kr. pr gymnast pr. sæson til at kunne købe en lille ting til at dele ud til jul (10 kr.) og til afslutning (10.kr). Det kan være noget ala en lille chokolade-julemand, en småkage, en mandarin, en juicebrik eller en rosinpakke. Det er helt frivilligt, om man vil dele lidt ud, og man skal ikke bruge alle pengene 😊. Husk at gemme kvitteringen, for at kunne få pengene tilbage.

Kommunikation til gymnasterne

Vi forventer, at I holder jeres gymnaster informeret om jeres træninger og rammerne herfor typisk via mail. Se hvordan under punktet webkontingent længere nede.

Alle hold forventes som minimum at sende en velkomstmil forud for første træning.

Mailen skal indeholde:

- Startdato for træningen
- Sted for træningen (nogle kender ikke skolen endnu).
- Vigtige datoer: hvornår der er ferie, opvisningsdatoen mv. (se under "Årshjul")
- Jeres forventninger til gymnasterne: elastik i håret, ingen indesko i gymnastiksalen, gider I have mad og drikkedunke i salen? Mv.
- Jeres forventninger til forældrene: Må de være i salen? Må søskende? Hvis de er der, kan/skal de så hjælpe til?
- Lidt om hvad I skal lave på jeres gymnastikhold

Hjælpeinstruktører og ungehjælpere

På de fleste hold er der tilknyttet hjælpeinstruktører og/eller ungehjælpere, som er med til træningerne for at hjælpe med det praktiske, hjælpe børnene og være modtager på springstationer.

Det er Instruktørens opgave at afstemme med hjælperne hvad der forventes af dem. Nogle hjælpere, særligt de unge, vil gerne have ansvar og stå for dele af træningen, andre har det bedst med at hjælpe til. Tal sammen, så alle får lov at bidrage, og sørg som instruktør for at uddelegere, så du ikke får for travlt selv.

Alle ungehjælpere undervises i at undervise i f.eks. opvarmningslege eller små dansesekvenser og får modtagerkurser. Brug dem og lær fra dig.

Sociale arrangementer for hold

Vi vil meget gerne opfordre til at I holder sociale arrangementer med jeres gymnaster. Det kan f.eks. være fællesspisninger i Café Hangout, eller en overnatning i Midtpunktet. Kom gerne selv med forslag, så taler vi om mulighederne.

Meget kan lade sig gøre, men vi giver tilskud til op til to arrangementer om året indenfor følgende rammer:

- Ved fællesspisning: Køb fællesspisningsmenu hos Iben, hvis muligt. Se muligheder på: <https://www.8541midtpunktet.dk/cafe-hangout>
- Tag altid egenbetaling på 30 kr. til fællesspisning. Vi betaler resten af menuen hos Iben. Aftal med Iben, så sætter hun prisen på madbilletten til 30 kr., og sender resten på regning til gymnastikafdelingen.
- Hvis I vil lave andre arrangementer i stedet for fællesspisning, så betaler vi 50 kr. pr deltagende barn. Men vi opfordrer altid til 30 kr. egenbetaling, så I sikrer at tilmeldte faktisk dukker op.
- Voksenhold: kan holde sociale arrangementer tilsvarende. I har op til 100kr pr sæson. HUSK kvittering til Dorthé.

Redskaber

Husk altid at sætte redskaberne pænt på plads – også selvom de stod hulter til bulter, da du skulle bruge dem.

Hvis du har ønsker til nye redskaber, eller opdager at ‘gamle’ skal reparereres, skal du bare give bestyrelsen besked. Send gerne en mail til gymnastikafdelingens mail: 8541gymnastik@gmail.com.

Opvisning

Opvisningen er afdelingens helt store festdag. Den afholdes altid den sidste lørdag før påske. Datoen kan ses på hjemmesiden: [gymnastikopvisning](#). Dagen er vi alle en del af, og vi hjælpes ad med at stille op og rydde op. Arrangementet tager hele dagen, og vi lover, at du gerne vil være en del af den. Så sæt kryds i kalenderen med det samme. Vi slutter dagen af med aftensmad, en øl og hygge for alle instruktører i Midtpunktet. Det er altid smadderhyggeligt.

Opvisningstøj/dragter

For os er det vigtigt, at der ikke opkræves ekstra penge til opvisningsdragter, men at dette er en del af kontingentet. Beløbet der kan købes dragter/bluser for, er derfor forskelligt fra hold til hold, da behovene er forskellige. Vi bestiller typisk t-shirts hos Rønde Ruby og dragter hos Chopar, men det er ok selv at finde tøj f.eks. hos HM eller lign., så længe pengene passer.

Specifik info om dragter og hvad der er afsat til de forskellige hold sendes rundt på mail efter instruktørmødet i januar.

Fællesarrangementer blandt frivillige i afdelingen

Vi afholder to instruktørmøder hen over året. Ét i juni og ét i januar. Vi forventer at alle dukker op til disse møder, da det er her vi vender alt det praktiske og taler om, hvor vi skal hen med gymnastikken i Skødstrup.

Ud over disse møder kan sociale arrangementer blandt instruktører planlægges i løbet af året. Det kan fx være internt instruktørkursus, julehygge og afslutningsfest.

Kommunikation fra bestyrelse til instruktører og medlemmer

Vi anvender tre primære kommunikationskanaler ved fælles info: Mail, Facebook og 8541.dk.

Mails

Mails er vores primære kommunikationsform til dig som instruktør. Vi sender mails til den mailadresse som er registreret i webkontingent. Skriv til 8541gymnastik@gmail.com hvis du eller nogle af dine holddeltagere skifter mailadresse eller opdager fejl.

Vi skriver oftest for at invitere jer til arrangementer i gymnastikafdelingen, eller hvis vi har brug for hjælp til noget særligt. Ofte vil der være noget du skal svare tilbage på i vores mails, så vær obs på SU-datoer.

Bestyrelsen sender mails til medlemmerne ved:

- Sæsonstart: Velkommen i forening.
- Information fra SSF eller gymnastikafdelingen om generalforsamling, opvisning og lign.
- Målrettet reklame/information til specifikke hold f.eks. om gymnastikskole, arrangementer i Midtpunktet eller lign.

8541.dk/gymnastik

<https://8541.dk/ssf/gymnastik/> er vores officielle hjemmeside. Her findes information om hold, foreningen, vigtige datoer og instruktørinfo. Vi bruger ikke hjemmesiden meget, da vi mest kommunikerer på Facebook, men her ligger al relevant info.

På hjemmesiden finder du som instruktør også vigtig info såsom sedler til omkostningsgodtgørelse og aktivitetsstøtte og denne håndbog. Skriv gerne til os på 8541gymnastik@gmail.com, hvis I finder fejl på hjemmesiden.

Facebook og Instagram

Vores Facebookside hedder Skødstrup Gymnastik og Instagram hedder Skødstrupgymnastik. Her fortæller vi om livet i foreningen, reklamerer for arrangementer og lign. Meld dig meget gerne ind i gruppen og hjælp os med at sprede vores budskab ved at dele, like og kommentere vores opslag.

Webkontingent

Webkontingent er vores administrationssystem af medlemmer. Her kan I finde medlemsliste på dit hold til afkrydsning og du kan finde mailadresser, så du let kan sende beskeder ud til alle på dit hold. Du sender fra din egen mail. Husk at indsætte mailadresser i BCC-feltet, så modtager ikke kan se alles mailadresser (GDPR).

Oplysningerne på listerne er dem, som forældrene selv har indtastet ved tilmelding. Ved fejl eller ændringer kan medlemmet sende en mail med nye oplysninger til 8541gymnastik@gmail.com, så retter vi hurtigst muligt. Nogle gange oplever vi problemer med at mails ikke bliver modtaget, men vi kan ikke finde et mønster i dette, så vi kan ikke rette en evt. fejl.

Koden til webkontingent.dk skiftes hvert år og deles ud til instruktørmødet.

Guide til webkontingent:

Sådan gør du:

Gå på webkontingent.dk. Klik på Login i øverste højre hjørne:

The screenshot shows the WebKontingent website interface. The top navigation bar includes links: Forside, Find forening og betal kontingent, Om WebKontingent, Tilmeld din forening, and Log ind. Below this, a secondary navigation bar includes: Forside, Find forening og betal kontingent, Om WebKontingent, Kontrolpanel, and Log ud. The main content area is titled 'Velkommen til WebKontingent' and contains text about the system's purpose and features. A green arrow points from the text 'Klik på Login i øverste højre hjørne:' to the 'Log ind' button. Another green arrow points from the text 'Klik på kontrolpanel:' to the 'Kontrolpanel' button.

Vælg "Email-adresser" eller Exel-lister

The screenshot shows the 'Kontrolpanel' page in the WebKontingent system. The top navigation bar includes links: Forside, Find forening og betal kontingent, Om WebKontingent, Kontrolpanel, and Log ud. The main content area is titled 'Kontrolpanel' and contains the text: 'Fra kontrolpanelet har du mulighed for at oprette og håndtere kontingenter for din klub eller forening.' Below this is a blue bar labeled 'Rapporter og udtræk' with icons for a spreadsheet and an email.

Email-adresser:

Her kan du klippe alles mailadresser ind i BCC i din egen mail og sende afsted.

E-mail adresser Skødstrup Gymnastikforening

[Send e-mails ud via systemet](#)

Vælg år Vælg kontingent

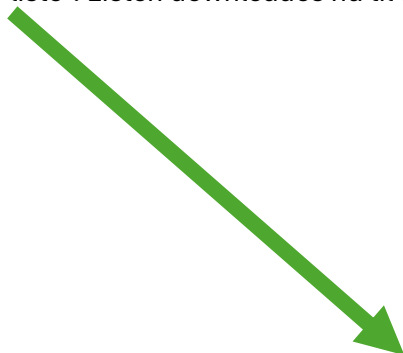
Emails:

Kopier følgende emails ind i BBC linjen i dit email-program.

maybritvorbjergnielsen@gmail.com; annidjakobsen@gmail.com; a9bahnsen@gmail.com; aavolcker@dldata.dk; dorthealb@hotmail.com; lucydokol@gmail.com; mette.gymnastik@gmail.com; janne_lynggaard@hotmail.com; vicki@vindelbo.dk; andreasjensen@gmail.com; Sofiekjaer2007@gmail.com; janni_yde@hotmail.com; sofieamaliemann@gmail.com; stineskou@gmail.com; joanilso@gmail.com; afm8541@gmail.com; randiravnbor@gmail.com; sidsel_skov07@hotmail.com; mortenest@hotmail.dk; acrc133@gmail.com; heidi_3107@hotmail.com; hanne_justesen@hotmail.com; bjarketornbjerg@hotmail.com; tinapedersen77@gmail.com; andersen.braendstrup.fernille@gmail.com; elsebeth_haarup@yahoo.dk; jens.rimestad@gmail.com; martin.havn@gmail.com; victoria@fredensborg.org; miekvorning@hotmail.com; hellestisager@hotmail.com; anettejoensen@gmail.com; merlegd@icloud.com; verdensbedstejeppe@gmail.com; Mortengp16@hotmail.com; najakirkegaard@gmail.com; mmolsp@hotmail.com; mette.rasborg@gmail.com; lotte.holmp@gmail.com; camillalundchristensen@gmail.com; glymann@hotmail.com; beritthinggaard@gmail.com; noramors5@gmail.com; m_snedker80@hotmail.com; majdag1984@gmail.com; jens@rimestad.net; mathilde@boddum.com; mikkelunna@gmail.com; cboel1@hotmail.com; Teresa.abildgaard@gmail.com; signeoh@outlook.dk; Lauranor@outlook.dk; emil@senere.dk; Stine_lib@hotmail.com; nellah@hotmail.com; nadiakadir@live.dk; stina723@hotmail.com; ulladreyer@hotmail.com; amalieschultzdamkjaer@gmail.com; emmadalsgaard87@gmail.com; annelade@hotmail.com; Elsebeth_haarup@yahoo.dk; elinebusck@hotmail.com; Erika.fjordside@gmail.com; miniforster@hotmail.com; Louise.Lindholm@gmail.com; tielke@tiet.com

Holdlister / Exel-lister:

Vælg holdet. Klik "Hent exel-liste". Listen downloades nu til din pc



Adgang til salene (nøgler)

Der bruges ikke nøgler til dørene i Midtpunktet. Hoveddøre og dør til Multisalen låses op af en nøglebrik. Gymnastiksalen låses op af en app kaldet JustIn Mobile.

Alle instruktører får en nøglebrik, så I kan komme ind i Midtpunktet selvom der er låst. Brikken er kodet, så man kan se hvem der låser sig ind. Døren er aldrig låst, når der er booket træningstid i salene.

Husk at opdatere brikken ved hoveddørene

Nøglebrikken skal opdateres ved hoveddøren for at virke indenfor. Du opdaterer ved at holde brikken på de grå nøglebokse ved hoveddørene inden I går ind.

Adgang til Multisalen

Træner du i multisalen, kan samme nøglebrik låse dig ind der. Dørene er kodet, så de burde være åbne, når der er træning. Brikken bruges også til at låse op for redskabsrummet i multisalen.

Instruktører må gerne bruge multisalen til forberedelse, når salen er ledig - dog ikke fredag og lørdag aften. Du skal selv lukke dig ind, men lad det ikke blive en familiefest eller en dansetime for alle vennerne. Den fri adgang er kun for trænere, som skal øve. Husk desuden at lukke vinduer igen efter dig i multisalen.

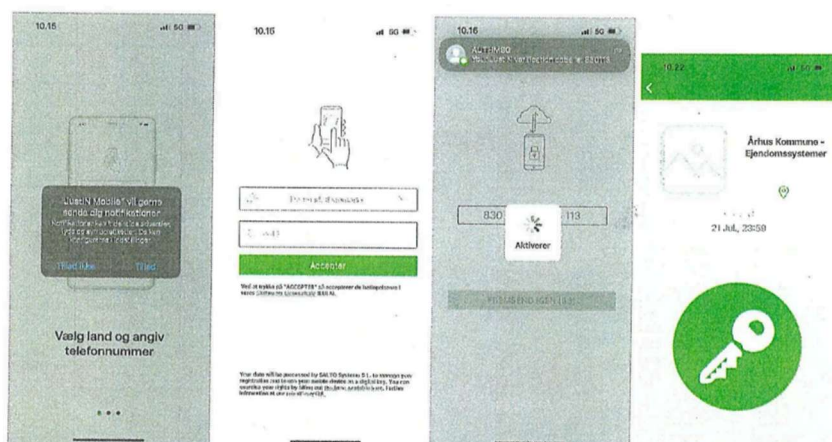
Adgang til Gymnastiksalen

Adgang til gymnastiksalen sker via en nøgleapp, som I skal hente ned på telefonen inden første træning. Appen hedder JustIN Mobile.

Det er skolens pedel der administrerer adgangen til gymnastiksalen. Pedellen har oprettet alle voksne instruktører og hjælpere i "JustIn Mobile" med det telefonnummer, som I har registreret i webkontingent. Er der problemer med Login, så skriv til 8541gymnastik@gmail.com (så skriver vi til Iben, som skriver til pedellen – velkommen til kommunikationslinjerne i SSF 😊)

Gør følgende for at aktivere nøgle-appen:

Download app'en JustIN Mobile



1. Tillad

2. Tilføj Mobilnr.

3. Skriv tilsendt kode

✓ Du modtager en besked i app'en når nøglen er klar

Årshjul

Følgende ligger altid fast. Herudover kan andre arrangementer opstå i løbet af året.

- Træninger følger skolernes ferier, så der er som udgangspunkt ikke træning i skoleferier, medmindre man aftaler andet
- Juni: Instruktørmøde og opstartsmøde for nye instruktører
- September: Sæsonstart er første uge i sept. De præcise datoer fremgår af webkontingent.dk
- Januar: Instruktørmøde og generalforsamling i gymnastikafdelingen
- Februar: Generalforsamling i SSFs hovedbestyrelse
- Marts/april: Opvisning.

Bestyrelsen

Bestyrelsen mødes ca. 6 gange om året, og vi tager os af alt vedrørende drift og udvikling af afdelingen. Vi forsøger hvert år at komme rundt på holdene og hilse på jer, og se om alt går godt i løbet af efteråret. Vi er dog en stor afdeling, så nogle instruktører ser vi kun til instruktørmøder og til opvisning. Vi arbejder ud fra devisen "intet nyt, er godt nyt". Det er derfor vigtigt, at I tager fat i os i løbet af sæsonen, hvis der er noget vi skal vide eller tale om. Skriv til os på 8541gymnastik@gmail.com hvis I har spørgsmål, kommentarer eller noget I gerne vil vende.

Kontingent – bare til forståelse

Basiskontingentet (600 kr. for 1 times træning) dækker:

- Lege af gymnastiksal,
- 90 kr. i hovedforeningskontingent pr. medlem pr. år
- Omkostningsgodtgørelse
- 70 kr. til opvisningst-shirt
- 20 pr. gymnast pr. år til godter til afslutninger
- Tilskud til sociale arrangementer på holdene
- En instruktørtrøje til alle instruktører

Kontingentet afviger fra basiskontingentet, hvis træningstiden overstiger én time, der er fastlagte ekstratræninger gennem sæsonen eller der er behov for flere penge til opvisningstøj. Vi har valgt så vidt muligt at indregne alle udgifter i kontingentet, så vi undgår ekstraopkrævninger hen over sæsonen.

Overskuddet går til:

- Nyindkøb og vedligehold af redskaber
- Kurser til instruktører og bestyrelse
- Forplejning ved bestyrelses- og instruktørmøder
- Interne arrangementer for instruktører