



## VGF instruktørhåndbog

### NEED TO KNOW

#### Kontaktpersoner til udvalgene

Forældrebarnd og børnegymnastik: Alina Junk Hansen (tlf. 51904316, mail [ah@vejlegf.dk](mailto:ah@vejlegf.dk))

Rytmisk gymnastik og dans: Rikke Ravn (tlf. 20740423, mail [rr@vejlegf.dk](mailto:rr@vejlegf.dk))

Springgymnastik: Carsten Rasmussen (tlf. 20308216, mail [cr@vejlegf.dk](mailto:cr@vejlegf.dk))

TeamGym: Annemarie Gotfredsen (tlf. 41892325, mail [ag@vejlegf.dk](mailto:ag@vejlegf.dk))

Voksenhold: Jane Jensen (tlf. 26796919, mail [jj@vejlegf.dk](mailto:jj@vejlegf.dk))

Formiddagshold: Kirsten Mikkelsen (tlf. 24271684, mail [km@vejlegf.dk](mailto:km@vejlegf.dk))

#### Kontaktpersoner til ansvarsområder

Redskaber: Annemarie Gotfredsen (tlf. 41892325, mail [ag@vejlegf.dk](mailto:ag@vejlegf.dk))

Sponsor og fonde: Carsten Rasmussen (tlf. 20308216, mail [cr@vejlegf.dk](mailto:cr@vejlegf.dk))

**Hold overblik, lokaler, kommende sæson: Alina Junk Hansen (tlf. 51904316, mail [ah@vejlegf.dk](mailto:ah@vejlegf.dk))**

Opvisning: Annemarie Gotfredsen (tlf. 41892325, mail [ag@vejlegf.dk](mailto:ag@vejlegf.dk))

Nøglekort Rosborg: Annemarie Gotfredsen (tlf. 41892325, mail [ag@vejlegf.dk](mailto:ag@vejlegf.dk))

Kommunikationsansvarlig: Kirsten Mikkelsen (tlf. 24271684, mail [km@vejlegf.dk](mailto:km@vejlegf.dk)) Nøgler

alle andre træningssteder: Else Dalsgaard (tlf. 40217365)

#### Kontakt til træningssteder

Midtbyskolen (Langelinje og Damhaven): Brian Hansen (tlf. 23499664, mail [briha@vejle.dk](mailto:briha@vejle.dk))

Kirkebakkeskolen: Mogens Hvelplund (tlf. 21656710, mail [moghv@vejle.dk](mailto:moghv@vejle.dk))

Mølholm skole: Tonni Rosenberg, Teknisk serviceleder (tlf. 29256748, mail [tonro@vejle.dk](mailto:tonro@vejle.dk)) eller Henrik Nisse, assistent (tlf. 23287724) Mølholmhallen: tlf. 75821659

Novaskolen: Bjarne Jørgensen (tlf. 40260090, mail [bjejo@vejle.dk](mailto:bjejo@vejle.dk))

Rødkilde: Mikael Ernst (tlf. 60207510, mail [me@roedkilde-gym.dk](mailto:me@roedkilde-gym.dk))

Campus(vagt): Vagttelefon 72162777

Rosborg: Rasmus Kring (mail [PRK@rosborg-gym.dk](mailto:PRK@rosborg-gym.dk))

DGI Huset(vagt): Vagttelefon 51565385

**Halinspektører må kun kontaktes i tilfælde af at hallen er lukket uden forudgående aftale, ved hærværk, indbrud eller alarm.**



### **Ferie og aflysninger**

Vær opmærksom på at der ikke er træning i skolernes ferie, samt at træning kan blive aflyst. Ved aflysninger vil i modtage mail herom. Er man i tvivl kontakt da Alina Junk Hansen. Aflyser i selv en træning skal der gives besked til jeres kontaktperson i bestyrelsen.

### **Hjælpeinstruktører**

Hvis der er brug for hjælpeinstruktører på børnehold/springhold er instruktøren selv velkommen til at finde hjælpere, alternativt kan kontaktpersonen kontaktes, og denne vil være behjælpelig med at finde hjælpere. Hjælpeinstruktører skal godkendes af bestyrelsen. Kassereren/kontaktpersonen skal underrettes hurtigst muligt, hvis en instruktør eller hjælpeinstruktør stopper før sæsonafslutning.

### **Instruktørmøder**

Hvert år i august indkalder bestyrelsen foreningens instruktører og hjælpeinstruktører til opstartsmøde med informationer, spørgsmål og ideer til den kommende sæson.

I januar afholdes et evalueringsmøde, hvor alle instruktører og hjælpeinstruktører får lejlighed til at diskutere sæsonens forløb og komme med nye ideer og ønsker. Derudover vil der på dette møde være information omkring opvisning og sommertræning.

**For at alle kan være ajour med og have indflydelse på, hvad der sker i foreningen, forventer bestyrelsen, at alle prioriterer ovenstående to møder meget højt og kun melder afbud, hvis det er absolut nødvendigt.**

### **Kurser**

Instruktører samt hjælpeinstruktører er berettiget til relevante kurser. Ved korte kurser kontakt **Lisette Christensen for tilmelding** (tlf. 22480000, [zettechristensen@gmail.com](mailto:zettechristensen@gmail.com)) Dyrere kurser skal søges ved bestyrelsen, hvor det vil blive drøftet, kontakt den ansvarlige for dit udvalg for nærmere info.

Vær opmærksom på at tilmelding skal foregå via Kirsten, da instruktører ikke selv kan søge gennem DGI/DGF.

### **Godtgørelse**

Alle instruktører er ulønnede, men får udbetalt en godtgørelse til dækning af omkostninger i forbindelse med instruktørarbejdet. Godtgørelsens størrelse fastsat forud for hver sæson og ændres kun, hvis der sker væsentlige ændringer i instruktørens arbejde i forhold til aftalen.

Ansættelseskontrakten udfyldes og underskrives på opstartsmødet eller hurtigst muligt derefter, og instruktøren modtager derefter en kopi af aftalen. Ansættelseskontrakten fås ved at kontakte kassér Jane Jensen.

Hvis instruktører vikarierer for hinanden, ændres den udbetalte godtgørelse ikke, men de involverede instruktører kan evt. selv aftale en afregning.

Instruktører og hjælpeinstruktører på springhold samt teamgym hold udarbejder gennem hele sæsonen fremmøde registrering, der afleveres til kassereren eller kontaktperson for at få udbetalt godtgørelse.

Der udbetales kørselsgodtgørelse pr. kørt km over 20 km. Taksten er 2 kr. pr. kørt km. Dog kan der på udvalgte hold indgås aftale om en mindre takst.

### **Holdliste**

Den ansvarlige instruktør får adgang til holdlisten via hjemmesiden. Login modtages i forbindelse oprettelse i vores system. Den ansvarlige instruktør skal til hver træning sikre sig, at alle gymnaster skal være tilmeldt holdet før første træning. Ved glemt loginoplysninger kontaktes Alina [ah@vejlegf.dk](mailto:ah@vejlegf.dk).

### **Retningslinjer på springhold**

1. Hverken gymnaster eller trænere må gøres ophold i, på eller ved storetrampoliner og springgrave når der er andre der springer.
2. Hverken gymnaster eller trænere må springes uden der står en modtager ved redskaberne.
3. Mindst en af trænerne på holdet skal have været på SM2, ST2(sikkerhedskurser) eller lignende for at gymnasterne på holdet må træne dobbeltroterende spring.



### **Alkoholpolitik:**

Det tillades ikke at indtage alkohol på træningsstederne tilknyttet VGF. Gymnaster under 18 år må ikke i foreningens regi indtage alkohol i forbindelse med arrangementer med tilknytning til VGF.

### **VGF's opvisning**

Vores årlige opvisning afholdes i marts i DGI-huset Vejle. Det forventes at foreningens hold prioriterer denne opvisning frem for andre opvisninger. Alle gymnaster kan få en T-shirt eller et mindre tilskud til tøj til opvisningen.

### **Generalforsamling**

Afholdes hvert år i november, dagsorden samt dato sendes ud senest 14 dage før. Vi opfordrer alle instruktører til at møde op.

### **Førstehjælpstaske**

De hold, det er relevant for, får udleveret en førstehjælps-taske ved sæsonstart. Hvis der undervejs i sæsonen vil forekomme mangler i denne taske, kontaktes Annemarie Gotfredsen [ag@vejlegf.dk](mailto:ag@vejlegf.dk) i forhold til opfyldning af førstehjælpstasken.

- Tasken er ment som en akut taske hvor hvis en gymnast kommer til skade under træningen så kan man benytte indholdet i tasken.
- Tasken skal ikke bruges til ikke akutte skader som eks. at tape en i forvejen kendt skade ved en gymnast. Her skal gymnasten medbringe sin egen sports-tape.