



VGF instruktørhåndbog - *NEED TO KNOW*

Velkomst	2
General information	3
<i>Alkoholpolitik</i>	3
<i>Conventus</i>	3
<i>Ferie og aflysninger</i>	3
<i>Fordele ved at være instruktør</i>	3
Arrangementer	3
Frikontingent	3
Instruktørtøj	4
<i>Førstehjælpstaske</i>	4
<i>Generalforsamling</i>	4
<i>Godtgørelse</i>	4
<i>Hjælpeinstruktører</i>	5
Hjælpeinstruktørens opgaver	5
<i>Holdliste</i>	5
<i>Instruktørens opgaver og ansvar</i>	6
<i>Instruktørmøder</i>	6
<i>Kontaktperson</i>	7
<i>Kurser</i>	7
<i>Retningslinjer på springhold</i>	7
<i>Udvalg</i>	7
<i>VGFs opvisning</i>	8
Kontakt	8
<i>Kontaktpersoner til holdene</i>	8
<i>Kontaktpersoner til udvalgene</i>	8
<i>Kontaktpersoner til ansvarsområder</i>	8
<i>Kontakt til træningssteder</i>	9
Opdeling af foreningens hold	9
<i>Forældre/barn og børnegymnastik – kontaktperson: Annemarie Gotfredsen</i>	9
<i>Rytmask gymnastik og dans – kontaktperson: Rikke Ravn</i>	9
<i>Springgymnastik – kontaktperson: Maja Pedersen</i>	10
<i>TeamGym – kontaktperson: Annemarie Gotfredsen</i>	10
<i>Voksenhold – kontaktperson: Jane Jensen</i>	10
<i>Øvrige hold – kontaktperson: Kirsten Mikkelsen</i>	10



Velkomst

Velkommen som instruktør eller hjælpeinstruktør i Vejle Gymnastik Forening. Vi glæder os til en eller flere sæsoner i samarbejde med dig!

Vi håber at kunne tilbyde følgende til dig!:

- Personlig og faglig udvikling gennem kurser og vejledning.
- Et socialt netværk imellem instruktører og hjælpeinstruktører og løbende arrangementer med både socialt og fagligt indhold.

Vores forventning til dig som instruktør eller hjælpeinstruktør:

Det er en vigtig værdi, at man som instruktør får et tilhørsforhold til foreningen og de øvrige instruktører og medlemmer, og derfor vil VGF gøre alt for, at du får mange dejlige og positive oplevelser som underviser i foreningen.

Din opgave i VGF, som instruktør eller hjælpeinstruktør på et af vores hold, vil være at give børn og unge samt voksne en spændende og sjovere oplevelse i hverdagen. Du vil indgå i et team af andre kompetente instruktører og hjælpeinstruktører på et hold.

VGF vil gerne i samarbejde med dig finde præcis det hold som passer til dig. Det er ikke et krav, at du har tidligere erfaringer på området, blot at du har lysten og energien.

VGF forventer dog at du har gåpåmod og er indstillet på, at du skal forberede dig hjemmefra samt at du har lyst til at undervise og med et smil kan give gymnasterne en god oplevelse.

Find mere under afsnittet

- General information á Hjælpeinstruktør
- General information á Instruktørens opgaver og ansvar

Nedenfor finder du en masse information om hvad det vil sige at være instruktør hos os, hvad vi venter og hvad du måske forventer. Fandt du ikke det du ledte efter? Så tøv ikke med at kontakte din kontaktperson eller foreningens infomail (info@vejlegf.dk)



General information

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.

Conventus

Foreningen bruger Conventus som et administrativt værktøj samt til kommunikation mellem instruktører, hjælpeinstruktører og medlemmer.

Holdets kontaktperson eller din nærmeste instruktør kan hjælpe dig med diverse spørgsmål angående Conventus.

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 holdets kontaktperson. Aflyser I selv en træning skal der gives besked til jeres kontaktperson i bestyrelsen. Inden man aflyser, skal man tage kontakt til holdets kontaktperson, for at se om der er en anden der kan hjælpe, så vi undgår for mange aflysninger på et hold.

Fordele ved at være instruktør

Arrangementer

Man vil som instruktør, samt hjælpeinstruktør, blive inviteret til diverse arrangementer i foreningen. Det kunne f.eks. være et teambuildingarrangement i forlængelse af opstartsmødet, juletræsfest og afslutningsarrangement. (Har man idéer er man velkommen til at kontakte arrangementsudvalget eller blive en del af udvalget.)

Derudover bestræbes det at kunne tilbyde et antal billetter til verdensholdets show hvert andet år.

Frikontingent

Når du er instruktør eller hjælpeinstruktør i foreningen, kan vi tilbyde dig et frikontingent, når du selv går på et hold med undtagelse af TeamGym, som er halvt kontingent.



Instruktørtøj

Foreningen giver instruktørtøj, når man starter. Ved hvert opstartsmøde i starten af sæsonen får nye instruktører og hjælpeinstruktører tøj til sæsonen. Det bestræbes at man får følgende:

1x bukser – enten tights, shorts eller lange bukser i sort

1x t-shirt – enten korte eller lange ærmer i sort

1x overtrøje – enten ½ zip trøje eller full zip trøje i foreningens farver

Hvis man som instruktør ikke længere kan bruge / passe sit tøj fra da man startede, kan man kontakte tøjudvalget og forhøre sig om det er muligt at få en ny del / nyt sæt.

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 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.

Generalforsamling

Afholdes hvert år i november, dagsorden samt dato sendes ud senest 14 dage før. Dato fastlægges ved sæsonens begyndelse, her henviser vi til årshjulet (kan findes på foreningens hjemmeside). Vi opfordrer alle instruktører til at møde op.

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. Der er en fast aftale om godtgørelse. Ved spørgsmål kan man kontakte kassér Jane Jensen på mail jj@vejlegf.dk.



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.

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 og kontaktpersonen skal underrettes hurtigst muligt, hvis en instruktør eller hjælpeinstruktør stopper før sæsonafslutningen.

Hjælpeinstruktørens opgaver

Det er hjælpeinstruktørens opgave at hjælpe til træninger. Det kunne f.eks. være opvarmning, lege, stille redskaber klar samt stå ved redskabsbanerne under træningen. Her kan det være opgaver som instruktøren stiller overfor hjælpeinstruktørerne eller opgaver som hjælpeinstruktørerne selv efterspørger.

Det bestræbes at hjælpeinstruktørerne kommer til alle træninger og ellers melder afbud til instruktøren hurtigst muligt samt at man deltager i instruktørmøder. (se general information à instruktørmøder)

Som udgangspunkt skal hjælpeinstruktørerne ikke tage korrespondancer med forældre medmindre hjælpeinstruktørerne selv efterspørger det.

Hvis der skulle opstå konflikter med holdets instruktør, kan hjælpeinstruktørerne kontakte holdets kontaktperson.

Foreningen foretrækker, at alle hjælpeinstruktører enten har eller får et kursus, så man er bedst muligt klædt på til opgaven.

Holdliste

Den ansvarlige instruktør får adgang til holdlisten via hjemmesiden (Conventus). Login modtages i forbindelse med 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 holdets kontaktpersonen.



Instruktørens opgaver og ansvar

Som instruktør har du diverse opgaver og forskelligt ansvar, som vi i bestyrelsen gerne ser, bliver gjort.

For os i foreningen er det vigtigt, at alle har opdaterede kurser, så vi bedst muligt kan passe på vores gymnaster. Du skal som instruktør derfor hjælpe os med at sørge for at både dig selv og dine hjælpeinstruktører har opdaterede kurser.

Du skal også lave afkrydsningslister af gymnaster og instruktører samt hjælpeinstruktører (se også general information → godtgørelser) (se også general information → holdlise). På den måde sikre vi os, at alle gymnaster er tilmeldt holdet.

- I tilføjelse af det skal du sørge for at alle gymnaster er tilmeldt til alle træninger! Det er selvfølgelig tilladt at tage en prøvetræning eller to, MEN man skal være tilmeldt! Så kan man altid få pengene tilbage, hvis holdet ikke var noget alligevel.

Hvis du har et større hold, er det også din opgave at melde holdet til opvisninger. Ved lokalopvisningen skal du blot melde tilbage på mail fra opvisningsudvalget.

Som instruktør skal du også deltage i generalforsamlingen og til instruktørmøder. Vi ser gerne, at du opfordrer resten af dit team til at deltage. (Se også general information → Instruktørmøder)

Som instruktør har du retten til at tage visse beslutninger. Det kan være de vigtige beslutninger såsom hvordan træningerne skal gennemføres, hvordan opvisningen skal se ud osv., men du kan også tage beslutninger såsom at købe klementiner til et julearrangement til holdets gymnaster eller frugt til jeres afsluttende træning.

Til sidst, men ikke mindst er det din opgave at melde ud til forældre om diverse information samt interne regler til træninger. De interne regler er nogen som du enten selv eller i samarbejde med dit team har besluttet. F.eks. om forældre er tilladte i hallen under træning. Du skal også forvente at have korrespondancer med forældre til gymnaster på holdet. (Kontakt holdets kontaktperson hvis du skulle have brug for hjælp med en forælder / et problem).

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 om lokalopvisningen 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!



Kontaktperson

Hvert hold har en kontaktperson (se fordelingen nedenfor). Kontaktpersonens opgave er at være bindeled mellem holdet og bestyrelsen. Som instruktør kan du derfor bruge kontaktpersonen til at hjælpe med f.eks. opstart af holdet, kontakt til forældre eller bringe forslag ind i bestyrelsen mm. Det er også din kontaktperson der er ansvarlig for booking af weekendtræninger og lignede.

Kurser

Instruktører samt hjælpeinstruktører er berettiget til relevante kurser. Ved korte kurser kontakt Lisette Christensen for tilmelding (tlf. + 45 22 48 00 00 mail: zettechristensen@gmail.com). Dyrere kurser skal søges ved bestyrelsen, hvor det vil blive drøftet. Kontakt den ansvarlige for dit hold for nærmere info.

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

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 springe uden der står en modtager ved redskaberne.
3. Mindst en af trænerne på holdet skal have været på Springsikker 1 og 2 (sikkerhedskurser) eller lignende for at gymnasterne på holdet må træne dobbeltroterende spring.

Udvalg

Foreningen har diverse udvalg, som man kan være en del af. Ønsker man at være en del af et udvalg, skal man tage kontakt til udvalgets kontaktperson. (se under kontakt à kontaktpersoner til udvalgene.)

Når man er en del af et udvalg, forpligter man sig til at deltage i planlægningen samt afviklingen af aktiviteter.

Foreningen har følgende udvalg.

- Arrangementsudvalget
- Opvisningsudvalget
- Redskabskoordinator
- Rekrutteringsudvalg
- Tøjudvalg

Har man forslag til et nyt udvalg bedes man kontakte bestyrelsen.



VGFs opvisning

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

Kontakt

Kontaktpersoner til holdene

Forældrebarnd og børnegymnastik: Annemarie Gotfredsen (tlf. +45 41 89 23 25, mail ag@vejlegf.dk)

Rytmask gymnastik: Rikke Ravn (tlf. + 45 20 74 04 23, mail rr@vejlegf.dk)

Springgymnastik: Maja Pedersen (tlf. + 45 24 52 84 74, mail mp@vejlegf.dk)

TeamGym: Annemarie Gotfredsen (tlf. +45 41 89 23 25, mail ag@vejlegf.dk)

Voksenhold: Jane Jensen (tlf. +45 26 79 69 19, mail jj@vejlegf.dk)

Øvrige hold: Kirsten Mikkelsen (tlf. +45 24 27 16 84, mail km@vejlegf.dk)

Kontaktpersoner til udvalgene

Arrangementsudvalget: Anna Jeppesen (tlf. +45 60 13 28 52, mail aj@vejlegf.dk)

Opvisningsudvalg: Anna Jeppesen (tlf. +45 60 13 28 52, mail aj@vejlegf.dk)

Redskabskoordinator: Annemarie Gotfredsen (tlf. +45 41 89 23 25, mail ag@vejlegf.dk)

Rekrutteringsudvalg: Annemarie Gotfredsen (tlf. +45 41 89 23 25, mail ag@vejlegf.dk)

Tøjudvalg: Jane Jensen (tlf. +45 26 79 69 19, mail jj@vejlegf.dk)

Kontaktpersoner til ansvarsområder

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

Hold overblik, lokaler samt kommende sæson: Holdets kontaktperson

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

Kommunikationsansvarlig: Kirsten Mikkelsen (tlf. 24271684, mail km@vejlegf.dk)



Nøgler alle andre træningssteder: Else Dalsgaard (tlf. 40217365)

Kurser: Lisette Christensen (tlf. + 45 22 48 00 00 mail: zettechristensen@gmail.com)

Kontakt til træningssteder

Midtbyskolen (Langelinje og Damhaven): Brian Hansen (tlf. +45 23 49 96 64, mail briha@vejle.dk)

Kirkebakkeskolen: Heine Mathiassen (tlf. +45 23 46 01 02, mail hein1658@vejle.dk)

Mølholm skole: Tonni Rosenberg, Teknisk serviceleder (tlf. +45 29 25 67 48, mail tonro@vejle.dk) eller Henrik Nisse, assistent (tlf. +45 23 28 77 24)

Mølholmhallen: tlf. +45 75 82 16 59

Novaskolen: Bjarne Jørgensen (tlf. +45 40 26 00 90, mail bjejo@vejle.dk)

Rødkilde: Mikael Ernst (tlf. +45 60 20 75 10, mail me@roedkilde-gym.dk)

Campus(vagt): Vagttelefon +45 72 16 27 77

Rosborg: Jesper From (mail jf@rosborg-gym.dk)

DGI Huset(vagt): Vagttelefon +45 51 56 53 85

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

Opdeling af foreningens hold

Forældre/barn og børnegymnastik – kontaktperson: Annemarie Gotfredsen

- Baby gymnastik – 3-12 mdr.
- Voksen/barn 1 – 1-3 år
- Voksen/barn 2 – 1-3 år
- Familiemix (tidligere Troldeungerne) 3-5 år

Rytmisk gymnastik og dans – kontaktperson: Rikke Ravn

- VGF AfterRep 25+
- SpRytme – spring og rytme 16+
- Motionshold Landsstævne 2025 – 15+



- Social L2025 23+

Springgymnastik – kontaktperson: Maja Pedersen

- Mikromix – 5-7 år (0-1. klasse)
- Minimix – 8-9 år (2-3. klasse)
- Talentmix – 10-13 år (4-6. klasse)
- Juniormix – 14-16 år (7-10. klasse)
- Åben Springtræning (16+)

TeamGym – kontaktperson: Annemarie Gotfredsen

- TeamGym Mikro
- TeamGym Mini
- TeamGym Junior

Voksenhold – kontaktperson: Jane Jensen

- Motion og rytmedamer
- Frisk motion for modne damer
- Damegymnastik 50+
- Herregymnastik og volleyball
- Herregymnastik
- Motion-krop-bevægelse M/K

Øvrige hold – kontaktperson: Kirsten Mikkelsen

- Tirsdagsmotion
- Seniorer
- GymFit senior
- 2x Stavgang
- Stavgang – et specialhold
- 2x Pilates
- Yoga
- Salsation