



Instruktørmappe 2018/2019

Kære Instruktor

Valsgård gymnastikforening byder dig **velkommen** til sæsonen 2018/2019. Vi håber, at du i denne mappe kan få svar på eventuelle spørgsmål. Skulle du efter at have læst mappen have flere spørgsmål, er du meget velkommen til at kontakte bestyrelsen.

Vi starter op i uge 34 (enkelte hold starter senere).

Der vil ved opstart ligge et "Velkomstbrev til gymnasterne" i musikskabet, som I skal huske, at give gymnasterne efter den første træning, de er på holdet. På sedlen vil der stå forskellige praktiske oplysninger til gymnasten.

Vi ønsker dig held og lykke med sæsonen og håber, at der vil møde mange gymnaster op på dit hold og at I får mange gode oplevelser sammen.

***Husk - Som instruktør gør du et værdifuldt stykke arbejde.
Bestyrelsen ønsker at give dig al den opbakning og støtte den formår.***

Indhold

FORVENTNINGER TIL DIG	4
MÅLSÆTNING.....	4
INSTRUKTØRGODER	5
FRI KONTIGENT:.....	5
INSTRUKTØRDRAGTER:.....	5
INSTRUKTØRGODTGØRELSE:	5
PRAKTISKE OPLYSNINGER.....	5
MUSIKANLÆG:.....	5
REDSKABER:	5
SPRINGGRAV:.....	6
NØGLER:.....	6
KONTIGENT GYMNASTER.....	6
SKADER	7
HVIS DER SKER EN ULYKKE UNDER TRÆNINGEN	7
KURSER	8
TILMELDING:	8
KØRSELSUDGIFTER:	9
OPVISNINGSTØJ.....	9
Ved bestilling af opvisningstøj:.....	9
HOLDLISTER/CONVENTUS	10
PRINT AF HOLDLISTE:	10
KALENDER.....	11
BESTYRELSE	12
KONTAKTPERSON	13

FORVENTNINGER TIL DIG

- Du har forberedt træningen.
- Du starter træningen til tiden.
- Du er positiv, høflig og imødekommende.
- Du stiller overskuelige krav til gymnasterne.
- Du er opmærksom på gymnaster og medinstruktører.
- Du er villig til at modtage feedback/coaching/sparing af kontaktperson/mentor.
- Du er omklædt i træningstøj, ligesom gymnasterne.



Er det dit første år som *hjelpeinstruktør*, forventes det endvidere, at du...

- *Indtil efterårsferien* iagttager de andre instruktører grundigt.
- *Efter efterårsferie* af de andre instruktører på holdet, vil blive vejledt.
- *Efter jul* selv er i stand til at tage ansvar og stå for noget på holdet, f.eks. en leg, eller noget af en opvarmning.

MÅLSÆTNING

Vi forventer, at du som instruktør i Valsgård Gymnastikforening, vil gøre dit til at efterkomme og opfylde foreningens målsætning, som er:

- At fastholde nuværende gymnaster og tiltrække nye.
- At det er sjovt at komme i foreningen og alle føler, der er rart at være.
- At skabe en forening, hvor der er plads til alle.
- At skabe trivsel, aktivitet og engagement på holdene.
- At give gymnasterne udfordring.
- At være en forening, der værdsætter socialt samvær, leg, fantasi, kreativitet, initiativ og motion.
- At gymnasterne møder målrettet og dygtiggørende træning/gymnastik.

INSTRUKTØRGODER

Som instruktør i Valsgård Gymnastikforening, gør du et **frivilligt** stykke arbejde, som udløser en række goder.

FRI KONTIGENT:

Som instruktør er du fritaget for at kontingentbetaling på de hold, du selv deltager på.

- Gælder ikke Landsdelsjuniorholdene og VGF Master Girls (en lille egen betaling).

INSTRUKTØRDRAGTER:

Alle instruktører prøver til opstartsmødet årets instruktørdragt, som de i løbet af efteråret vil modtage.

INSTRUKTØRGODTGØRELSE:

Som instruktør vil du, når sæsonen er slut få udbetalt en godtgørelse. Som instruktør afhænger din godtgørelse af...

Hvor mange år har du været instruktør.

Hvilket ansvar har du som instruktør på holdet.

Hvilke kurser har du deltaget i.

Godtgørelsen fastlægges af bestyrelsen sidst på sæsonen og vil blive overført til din bankkonto efter evalueringsmødet.

PRAKTISKE OPLYSNINGER

MUSIKANLÆG:

I Valsgård hallerne er der CD afspiller og stik anlægende, så du har mulighed for at bruge computer eller tablet.

Det er *FORBUDT* at flytte rundt på ledningerne i anlægget!!

HUSK at slukke for anlægget og låse skabet inden I går.

Er der problemer med musikanlægget, så kontakt hurtigst mulig:

Kent Gram - mobil: 51 41 85 33

REDSKABER:

Redskaberne i begge haller, skal anbringes på "deres plads" efter brug.

Det betragtes som en selvfølge, at alle hjælper til at holde orden i redskabsrummet, samt bænken.

Hvis der sker skader på redskaberne eller du har spørgsmål vedr. redskaber, så kontakt

Kent Gram - mobil: 51 41 85 33

SPRINGGRAV:

Ved brug af springgrav, læs venligst ordensreglerne!

Gymnasterne **MÅ IKKE** opholde sig i springgraven, uden der er en instruktør fra holdet til stede.

Gymnasterne **MÅ IKKE** lege i redskabsrummet. Det er IKKE en legeplads.

***Gør venligst dine gymnaster opmærksom på disse regler.
Husk altid at dække springgraven til efter brug.***

NØGLER:

Udleveres efter behov.

Nøglerne passer til musik-skabene, bænkerne i begge haller og springgraven i den gamle hal. Når du ikke længere er instruktør i foreningen, skal de udleverede nøgler afleveres igen.

Nøgleansvarlig: [Jette Overgaard - mobil: 30 98 17 17](#)

KONTIGENT GYMNASTER

Der er online tilmelding for dine gymnaster, på foreningens hjemmeside.

Jeres kontaktperson/mentor kommer med en liste efter sæsonstart, hvor I sammen tjekker om alle jeres gymnaster er tilmeldt og står på listen.

Du kan selv, via din Coventuskode, gå ind og hente deltagerlisten.

De gymnaster, der endnu ikke står på listen, skal du minde om, at de skal tilmelde sig online, hurtigst mulig.

Velkomstsedler til gymnasterne ligger ved musikanlæggene i hallerne.



Kontingentpriser 2017/2018

SMART-training - efterår/forår:	400/275 kr.
Cirkeltræning 10-turs:	400 kr.
Børnehold på 1 time:	550 kr.
Børnehold på 1,5 time:	600 kr.
Mor/far/barn:	650 kr.
Voksenhold uden opvisning:	650 kr.
Juniorhold + Dans 1:	700 kr.
Voksenhold - spring:	750 kr.
Voksenhold - rytmehold + Dans 2:	1000 kr.
Hold nr. 2:	350 kr.

SKADER

Engangs-isposer, kompressions bind og plaster findes i skabet i redskabsrummet.

Din nøgle passer til skabet. Husk skabet skal låses igen, når du er færdig med at træne. Det er ikke nok kun at låse skabet, du skal også tjekke at "splitten" på venstre låge også er lukket.

BRUG ISPOSER MED OMTANKE!!

Giv venligst bestyrelsen besked når du tager en ispose.

Ved mindre skader er koldt vand et glimrende nedkølingsmiddel.

Send en sms til **Kent Gram - mobil: 51 41 85 33**

Ved alvorlige skader - ring 112.

HVIS DER SKER EN ULYKKE UNDER TRÆNINGEN

- **Skal** du kontakt barnets forældre pr. telefon, og bede dem om at komme.

- **Hvis du skal ringe 112:** skal du oplyse hvor du befinder dig

Valsgård Hallen

Ulstrupvej 3 B

Valsgård, 9500 Hobro

Tlf.: 98 52 41 48

- Hvis der sker en ulykke, skal en fra bestyrelsen altid kontaktes efterfølgende, så vi kan kontakte gymnasten og dennes forældre.

BEHANDLING AF AKUT SKADE

Har du pådraget dig en akut skade hedder behandlingen som huskeregel **R-C-I-E-M**

Det er forkortelsen for og den korrekte prioritering af

følgende begreber: **Ro**, **C**ompression, **I**s, **E**levation, **M**obilisering.

Ro

Stop først og fremmest den aktivitet, gymnasten er i gang med på skadestidspunktet! Når man er varm og i fuld gang under aktivitet, er det ikke muligt at vurdere skadens karakter eller omfang, og man risikerer derfor at gøre skaden værre!

Compression

Compression er det næstvigtigste råd ved en akut skade.

Der anlægges compressions-forbinding omkring området. Den stramme forbinding minimerer risikoen for yderligere skade og hævelse, hvilket giver færre smerter og kortest mulig helingstid!

Instruktørmappe - Sæson 2018/19

Brug aldrig et bind uden elastik, hvis du er uerfaren med anlæggelse af forbindinger, da du risikerer at blokere for blodkredsløbet.

Is

Nedkøl hurtigst muligt det skadede område. Dette vil standse blødningen og minimere hævelse i vævet.

Bemærk at isen ikke i begyndelsen må lægges direkte på huden, da det kan give forfrysninger. Læg om muligt isen uden på et stramt anlagt elastikbind, så kompres og nedkøling foregår samtidigt!

Elevation

Hold så vidt muligt det skadede område løftet over hjerteniveau størstedelen af tiden i den akutte fase, hvor der er hævelse og smerte. Elevation mindsker trykket i det skadede væv og minimerer blødning og hævelse.

Mobilisering

Bevægelse af det skadede område fremmer blodgennemstrømningen, hvilket fremmer helingen.

Er en gymnast bragt til vagtlæge eller skadestue

SKAL FORÆLDRENE KONTAKTES, samt holdets kontaktperson.

KURSER

- Valsgård gymnastikforening opfordrer alle instruktører til at hente inspiration og ny viden gennem de kursustilbud som DGI Nordjylland og DGI tilbyder.
- Valsgård gymnastikforeningen betaler kursusudgifterne



TILMELDING:

Når du har besluttet dig for, at deltage i et kursus, kontakter du...

[Anne-Line Velling Sveistrup, mobil: 27 82 56 65](#)

- Bliver du forhindret i at deltage i et kursus, du er tilmeldt, så husk at melde fra i god tid og giv Anne-Line besked...

KØRSELSUDGIFTER:

Dine kørselsudgifter vil blive refunderet med 1 kr. pr. km. Er i flere, der kører sammen, er det KUN chaufføren, der får udbetalt refusion.

Ved refusion kontaktes [Helene Hyrup, mobil: 24 84 10 49](mailto:helene@kajakklubben.dk)

Vedlæg dokumentation i form af udskrift fra KRAK, samt dit konto nr. til banken, så vil du modtage pengene direkte på din konto.

OPVISNINGSTØJ

Foreningen har sorte shorts / cykelshorts til børneholdene, som kan lånes.
Er man interesseret heri, så kontakt sin kontaktperson.

Puslingemix:	50 kr.
Mor/Far-Barn + børnehold + juniorhold:	100 kr.
Voksenhold med opvisning:	150 kr.



Der kan på nogle hold kræves en egen betaling, dog er der sat en max grænse på:

Børnehold:	50 kr.
Juniorhold + voksenhold:	200 kr.

Ved bestilling af opvisningstøj:

- Hvis det kan lade sig gøre, så få fakturaen sendt direkte til foreningens kasserer, [Helene Hyrup, mobil: 24 84 10 49, Nyvangsvej 26, 9560 Hadsund](mailto:helene@kajakklubben.dk)
Så hun har mulighed for at få betalt regningen til tiden.
Vil firmaet ikke sende regningen direkte til Helene, er det *dit ansvar* at Helene får regningen, *senest 1 uge før sidste forfaldsdato*.
Alt opvisningstøj skal først betales efter nytår, for det passer ind i regnskabet.
- Har du udlæg i forbindelse med indkøb af opvisningstøj, sender du kvittering, samt dit konto nr. til Helene, som vil overføre pengene til din konto.
- Du kan også kontakte din kontaktperson, som så kan komme i hallen og betale tøjet direkte med foreningens kort, så du som instruktør ikke skal lægge ud.

HOLDLISTER/CONVENTUS

På hvert hold vil der blive udpeget en "ansvarlig" instruktør, en slags holdleder.

Vedkommende skal bl.a. sørge for at printe holdelister ud og **holdlisterne skal hentes på www.conventus.dk**

På hjemmesiden under fanebladet "spørgsmål - svar" er der nogle få vejledende svar til brug af Conventus ellers kan I finde hele vejledningen ved at trykke på spørgsmålstegnet i den blå cirkel øverst i venstre hjørne, når I er logget på Conventus.

På holdlisten kan I se, hvem der har tilmeldt sig holdet og derved kan I også se hvem, der har betalt kontingent. Derfor er det vigtigt at I, i begyndelsen af sæsonen, henter en ny holdliste til hver træning!!

Du gør følgende:

- Du logger på Conventus via www.conventus.dk
- Log på med din login kode
(Er du aktiv i flere foreninger, klikker du ind på Valsgård Gymnastikforening)
- Øverst på siden, skal der nu være en orange bjælke, hvor der står *Valsgård Gymnastik Forening*.
- Klik på "*Adressebog*" - står i venstre side af siden.
Nu skulle dit hold gerne komme til syne
- Klikker du på holdnavnet/"selve ikonet", kommer listen på alle tilmeldte gymnaster på dit hold frem
- I kan sende mails til gymnasterne (hvis deres mailadresser er tilknyttet deres profil)

PRINT AF HOLDLISTE:

- Klik på "selve ikonet" og der kommer der en boks frem med forskellige muligheder
- Klik på "*Afkrydsningsliste*"
- Nu kan du vælge hvilken størrelse, du vil have holdlisten ud i - Stor eller lille
- Klik på "*VIS*"
- Holdlisten vises og du kan nu printe.

Instruktørmappe - Sæson 2018/19

KALENDER

Dato	Begivenhed	Sted
D. 11.08.2018 kl. 10.00-12.00	Opstartsmøde	Valsgaard hallens cafeteria
Uge 33	Sæsonstart	
Uge 38	Forældremøde	Valsgaard hallens café
Uge 42	Efterårsferie	
November	Instruktør arrangement	
Uge 51	Juleafslutning	
D. 29.12.2019	Pizzaspring	Valsgaard hallen
Uge 2	Opstart efter juleferie	
Uge 7	Vinterferie	
D. 03.03.2019	Børneopvisning	Sorte bakke hallen (Nørager)
D. 8/9.03.2019	Opvisning i Farsø	Dronning Ingrid hallerne
D. 15.03.2019	Generalprøve Efterskole opvisning	Valsgaard hallen Valsgaard hallen
D. 16.03.2019	Lokal opvisning	Valsgaard hallen
D. 22/23.03.2019	Opvisning i Hobro	Hobro Idrætscenter

Instruktørmappe - Sæson 2018/19

BESTYRELSE

Formand	Lene Birkely	Ouegaardvej 11, 9560 Hadsund	Mobil: 31 66 83 30 Lene@valsgaardgym.dk
Næstformand	Kent Gram	Hovedgaden 33, 9500 Hobro.	Mobil: 29 12 99 01 Kent@valsgaardgym.dk
Kasserer	Helene Hyrup	Nyvangsvej 26, 9560 Hadsund	Mobil: 24 84 10 49 Helene@valsgaardgym.dk
Bestyrelses medlem	Pia Lybech	Lilleardenvej 9, 9510 Arden.	Mobil: 22 26 86 69 Pia@valsgaardgym.dk
Bestyrelses medlem	Anders Kjeldgaard	Gl. Skoldevej 14, 9500 Hobro	Mobil: 29248646 Anders@valsgaardgym.dk
Bestyrelses medlem	Veronica Sveistrup	Skovbovej 19, 9500 Hobro	Mobil: 26147187 Veronica@valsgaardgym.dk
Bestyrelses medlem	Mia Jensen	Idrætsvej 8, 9500 Hobro	Mobil: 29250719 Mia@valsgaardgym.dk
Bestyrelses medlem	Sara Henriksen	Toppen 8, 9500 Hobro	Mobil: 20105314 Sara@valsgaardgym.dk
Suppleant	Anne-Line Sveistrup	Skovbovej 19, 9500 Hobro.	Mobil: 27 82 56 65 Anneline@valsgaardgym.dk
Suppleant	Jette Overgaard	Bækparken 21, 9500 Hobro	Mobil: 30981717 Jette@valsgaardgym.dk

Instruktørmappe - Sæson 2018/19

KONTAKTPERSON

KLOKKEN	HOLD	HAL	KONTAKTPERSON
Mandag 16.15-17.15	Tonserne (5 år-0. kl.)	Ny	Mia
Mandag 17.15-18.15	Tøsefræs (5 år-0. kl.)	Ny	Mia
Mandag 17.30-18.30	SMART - Training	Multi	Anders
Mandag 18.15-19.45	Juniormix fra 6. kl.	Ny	Pia
Mandag 19.45-21.45	Giv slip	Ny	Lene
Tirsdag 16.30-17.30	Søde piger (0.-3. kl.)	Multi	Jette
Tirsdag 16.30-17.30	Mor/Far - Barn (½-3 år)	Ny	Anders
Tirsdag 17.30-18.45	Voksen Motion M/K	Ny	Anne-Line
Tirsdag 17.30-19.00	Dans 1	Multi	Lene
Tirsdag 18.45-20.15	Springdreng (4.-6. kl.)	Ny	Anne-Line
Tirsdag 19.00-20.30	Dans 2	Multi	Lene
Tirsdag 20.15-22.00	Cirkeltræning	Ny	Veronica
Onsdag 16.00-17.00	Puslingemix (3-4 år)	Ny	Sara
Onsdag 17.00-18.30	Springpiger I (1.kl - 3.kl.)	Ny	Veronica
Onsdag 18.00-19.00	Varmtvandstræning	Arden	
Onsdag 18.30-20.30	SMUK (+23 år)	Ny	Lene
Onsdag 19.00-20.00	Varmtvandstræning	Arden	
Onsdag 19.00-20.30	Springpiger II (4.-6. kl.)	Gl.	Veronica
Onsdag 20.30-22.00	VGF Master Girls fra 10.kl.	Ny	Lene
Torsdag 14.30-16.00	60+ M/K	Ny	Jette
Torsdag 16.00-17.30	Seje drenge (1.-3. kl.)	Ny	Sara
Torsdag 17.00-18.00	Børne yoga	Multi	Kent
Torsdag 17.30-19.00	Rytme piger (4.-6. kl.)	Ny	Lene
Torsdag 19.00-20.30	Junior piger (7.-9. kl.)	Gl.	Lene
Torsdag 20.30-22.00	Floorball motion (+16 år)	Ny	Kent

Har du spørgsmål så kontakt din kontaktperson



Øvrige informationer:

Se foreningens hjemmeside

www.valsgaardgym.dk

*Vi glæder os til en god
sæson sammen med dig*