



Valsgård Gymnastikforening



Instruktørmappe 2021/2022

Kære Instruktor

Valsgård gymnastikforening byder dig **velkommen** til sæsonen 2021/2022. 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 35 (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
SPRINGSIKKER:.....	9
KØRSELSUDGIFTER:	10
OPVISNINGSTØJ.....	10
Ved bestilling af opvisningstøj:.....	11
HOLDLISTER/CONVENTUS	11
PRINT AF HOLDLISTE:	12
KALENDER.....	12
BESTYRELSE	13
KONTAKTPERSON	14

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/sparring 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 kontingentbetaling på de hold, du selv deltager på.

- Gælder ikke Landsdelsjuniorholdene.

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 minijack-stik, 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:

[Annsofie Nielsen - mobil: 21 31 49 58](#)

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 bænkenene.

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

[Annsofie Nielsen - mobil: 21 31 49 58](#)

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 køre springgraven helt op efter brug.*

NØGLER:

Udleveres efter behov.

Nøglerne passer til musik-skabene, bænkenene 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 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 2021/2022

Mor/far/barn	375 kr
Børnespringhold	300-325 kr
Børnerytmehold	350 kr
Juniorspringhold	375 kr
VGF Junior	1650 kr
Voksenhold uden opvisning	325-375 kr
Voksenhold med opvisning	450-575 kr
Petanque/Billard	150 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 [**Annsophie Nielsen - mobil: 21 31 49 58**](tel:21314958)

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: **R**o, **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 2021/22

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...

[Lea Lykke Jensen - mobil: 29822712](mailto:lealykke@valsgaard.dk)

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

SPRINGSIKKER:

Som instruktør med **Springsikker basis** må du modtage:

<https://www.bevaegdigforlivet.dk/springsikker/for-kursusdeltagere/springsikker-uddannelserne/springsikker-basis/bliv-klogere-paa-uddannelsen>

- HOP OG STOP
- BALL (3/4 FORL. SALTO TIL RYGLANDING TIL STÅ)
- SPLIT
- OPSPRING SAMLE KNÆ
- SALTO TIL HØJT UNDERLAG
- HOVEDSTAND
- HÅNDSTAND
- RULLE FORLÆNS
- RULLE BAGLÆNS
- HÅNDSTAND RULLE
- MØLLE
- BUKSPRING
- TIGERSPRING
- TYVSPRING
- OVERSLAG
- HOVEDSPRING
- RONDAT (ARABER)
- FLIK FLAK

Som instruktør med **Springsikker - Måtte & Trampet 1** må du modtage:

<https://www.bevaegdigforlivet.dk/springsikker/for-kursusdeltagere/springsikker-uddannelserne/springsikker-maatte-trampet-1/bliv-klogere-paa-uddannelsen>

- FORLÆNS SALTO (LUKKET, HOFTE, STRAKT)
- SALTO MED SKRUE (½, 1/1, 1½)
- OVERSLAG
- RONDAT OVERSLAG
- KRAFTSPRING
- FORLÆNS SALTO (LUKKET, HOFTE, STRAKT) MØLLE
- KRAFTSPRING SALTO (LUKKET, HOFTE, STRAKT)
- RONDAT (ARABER)
- FLIK FLAK
- BAGLÆNS SALTO
- RONDAT FLIK FLAK
- RONDAT FLIK SALTO (LUKKET, HOFTE, STRAKT)
- WHIP BACK

Som instruktør med **Springsikker - Måtte 2** må du modtage:

<https://www.bevaegdigforlivet.dk/springsikker/for-kursusdeltagere/springsikker-uddannelserne/springsikker-maatte-2/bliv-klogere-paa-uddannelsen>

- KRAFTSPRING STRAKT M. SKRUE (½, 1, 1½)
- STARTSALTO (HOFTE, STRAKT) KRAFTSPRING
- STARTSALTO (HOFTE, STRAKT) RONDAT FLIK
- TEMPO FLIK FLAK
- RONDAT WHIP FLIKFLAK
- RONDAT FLIK STRAKT M. (½, 1, 1½, 2)
- RONDAT FLIK DOBBELT LUKKET

Instruktørmappe - Sæson 2021/22

Som instruktør med **Springsikker - Trampet 2** må du modtage:

<https://www.bevaegdigforlivet.dk/springsikker/for-kursusdeltagere/springsikker-uddannelserne/springsikker-trampet-2/bliv-klogere-paa-uddannelsen>

- STRAKT SALTO MED SKRUE (2, 2½)
- DOBBELT SALTO (LUKKET, HOFTE)
- HALF OUT (LUKKET, HOFTE, STRAKT)
- HALF IN
- TSUKAHARA (LUKKET, HOFTE, STRAKT)
- OVERSLAG HALF OUT

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 **Anders Kjeldgaard: 29 24 86 46**

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 din kontaktperson.

Priser på opvisningstøj:

Puslingemix:	50 kr.
Mor/Far-Barn:	2x50 kr.
Børnehold + juniorhold:	100 kr.
Rytme børnehold + juniorhold:	150 kr.
Voksenhold med opvisning:	150 kr.
VGF Junior (inkl. holdtøj)	900 kr.



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

Mor/Far-Barn + puslingemix + børnehold:	50 kr.
Børne- og juniorhold fra 4. kl.:	150 kr.

Ved bestilling af opvisningstøj:

- Hvis det kan lade sig gøre, så få fakturaen sendt direkte til foreningens kasserer, **Anders Kjeldgaard - Mobil: 29 24 86 46, Gl. Skolevej 14, 9500 Hobro**
Så kassereren har mulighed for at få betalt regningen til tiden.
Vil firmaet ikke sende regningen direkte til Kassereren, er det *dit ansvar* at Kassereren 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 Kassereren, 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 holdlister 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/"selv ikonet", kommer listen på alle tilmeldte gymnaster på dit hold frem
- I kan sende mails til gymnasterne (hvis deres mailadresser er tilknyttet deres profil)

Instruktørmappe - Sæson 2021/22

PRINT AF HOLDLISTE:

- Klik på "selv 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.

KALENDER

Dato	Begivenhed	Sted
D. 12.08.21 17.00-19.00	Opstartsmøde	Valsgaard Hallens Cafeteria
D. 26.08.21	Drengesatsning- 10.000 på 10	Valsgaard Hallen
Uge 35	Sæsonstart	
Uge 42	Efterårsferie på alle hold	
November	Instruktør arrangement	
Uge 50	Juleafslutning	
D. 29.12.2021	Pizzaspring	Valsgaard Hallen
Uge 1	Opstart efter juleferie	
Uge 7	Vinterferie på alle hold	
D. 11/12.03.2022	Opvisning i Farsø	Dronning Ingrid Hallerne
D. 13.03.2022	Børneopvisning i Nørager	Sortebakke Hallen
Uge 11	Sidste træning for hold som ikke skal til opvisning i Hobro	
D. 18.03.2022	Generalprøve Efterskole opvisning	Valsgaard Hallen Valsgaard Hallen
D. 19.03.2022	Lokal opvisning	Valsgaard Hallen
Uge 13	Sidste træning for hold som skal til opvisning i Hobro	
D. 1/2.04.2022	Opvisning i Hobro	Hobro Idrætscenter

Instruktørmappe - Sæson 2021/22

BESTYRELSE

Formand	Lene Birkely	Ouegaardvej 11, 9560 Hadsund	Mobil: 31 66 83 30 Lene@valsgaardgym.dk
Næstformand /Kasserer	Anders Kjeldgaard	Gl. Skoldevej 14, 9500 Hobro	Mobil: 29248646 Anders@valsgaardgym.dk
Bestyrelses medlem	Lea Lykke Jensen	Bavnehøjvej 3, 9500 Hobro	Mobil: 29822712 Lea@valsgaardgym.dk
Bestyrelses medlem	Annsophie Nielsen	Fjordparken 3, 9500 Hobro	Mobil: 21314958 Annsophie@valsgaardgym.dk
Bestyrelses medlem	Julie Haslund	Gl. Skolevej 8, 9500 Hobro	Mobil: 27854560 Julie@valsgaardgym.dk
Bestyrelses medlem	Mia Jensen	Idrætsvej 8, 9500 Hobro	Mobil: 29250719 Mia@valsgaardgym.dk
Bestyrelses medlem	Flemming Jensen	Hostrupvej 66, 9500 Hobro	Mobil: 20166646 Flemming@valsgaardgym.dk
Bestyrelses medlem	Jette Overgaard	Bækparken 21, 9500 Hobro	Mobil: 30981717 Jette@valsgaardgym.dk
Suppleant	Marc Ostermann	Stormgade 9, 9000 Aalborg	Mobil: 30324927 Marc@valsgaardgym.dk

Instruktørmappe - Sæson 2021/22

KONTAKTPERSON

KLOKKEN	HOLD	HAL	KONTAKTPERSON
Mandag 09.30-10.45	Formiddagsholdet	Ny	
Mandag 16.00-17.30	Mor/Far - Barn 1 (½-3 år)	Ny	Jette
Mandag 17.00-18.00	Søde Piger (0.-3. kl.)	Gl	Mia
Mandag 17.00-18.30	Juniormix (fra 7. kl.)	Ny	Mia
Mandag 18.30-20.00	Springdrene (4.-6. kl.)	Ny	Anders
Mandag 20.00-20.45	Indian Clubb	Ny	Anders
Tirsdag 16.00-17.00	Tøsefræs (5 år-0. kl.)	Gl	Marc
Tirsdag 16.00-17.30	Seje drenge (1.-3. kl.)	Ny	Marc
Tirsdag 17.00-18.00	Cirkeltræning 1	Gl	Marc
Tirsdag 17.30-19.00	Rytme-spring (piger 4.-6. kl.)	Ny	Marc
Tirsdag 19.00-20.30	Giv Slip (fra 10. kl.)	Gl	Mette
Tirsdag 19.00-20.00	Body Strenght	Ny	Marc
Tirsdag 20.00-21.00	YogaGym	Ny	Mette
Onsdag 16.00-17.00	Puslingemix (3-4 år)	Ny	Annsophie
Onsdag 17.00-18.30	VGF Junior (5.-9. kl.)	Ny	Anders
Onsdag 18.30-20.00	VGF Master Girls (fra 10. kl.)	Ny	Annsophie
Torsdag 16.00-17.00	Tonserne (5 år-0. kl.)	Gl	Julie
Torsdag 16.30-17.30	Mor/Far/Barn 2 (½-3 år)	Ny	Julie
Torsdag 17.30-19.00	Springpiger 1	Ny	Lea
Torsdag 19.00-20.00	Cirkeltræning 2	Ny	Lea
Torsdag 20.00-21.30	Floorball motion (+16 år)	Ny	Flemming

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*