



Instruktørmappe for Valby IF

Sæson 2011/2012

Indholdsfortegnelse

Velkommen	3
Fremtiden i Valby IF	4
Instruktør i Valby IF	4
Kommunikation via hjemmesiden	4
Kursus procedure i Valby IF & vejlederordning	5
Vejlederordning	6
Omkostningsvederlag	6
Tilmeldingsprocedure I Valby IF	7
Praktisk omkring hold, holdlister, holdbytte mm	8
Opvisning i Valby IF	8
Førstehjælp	9
Forsikring	9
Bekymring for et barns trivsel	10
Adresser og anden praktisk info	11

Velkommen til Valby IF

Velkommen som Instruktør i Valby IF. I denne mappe finder du forskellige praktiske informationer, samt hvad vi forventer af dig, som instruktør i foreningen. Mappen vil blive tilsendt pr. mail og vil blive lagt ud på hjemmesiden, så du til enhver tid kan finde den frem og slå oplysninger op i den.

Mappen kan således fungere, som en opslagsbog og være til hjælp i det daglige foreningsarbejde. Yderligere informationer som foreningens vedtægter, referat af generalforsamli, kursusprocedure osv. findes på vores nye hjemmeside: www.valbyif.dk under punktet i hovedmenuen filer.

Valby IF er en lille forening, hvor vi alle, trænere som bestyrelse, har et ansvar for at udvikle foreningen og sammen skabe et godt og holdbart fællesskab som grundlag for Valby IF. **Bestyrelsen** skaber de praktiske rammer, regler og procedure, så foreningen har et grundlag at fungere og handle ud fra. **Instruktørerne** er vores aktiv og I har i hverdagen den direkte kontakt med medlemmerne og det er jeres pligt at agere ud fra de retningslinier der bliver besluttet i bestyrelsen. Ideer og spørgsmål modtager vi gerne på bestyrelsen@valbyif.dk, så tager vi det op på førstkommende bestyrelsesmøde.

Hver især lægger vi alle et frivilligt stykke arbejde for Valby IF og det skal være sjovt at lave dette stykke arbejde, ellers er man her ikke. Derfor er det utrolig vigtigt at vi bruger hinanden på en ordentlig og konstruktiv måde og arbejder i samspil for foreningen.

Vi glæder os til den nye sæson og håber, at vi sammen får mange gode oplevelser i Valby Idrætsforening

Om Valby IF

Valby IF er en forening, der blev startet af en gruppe forældre i 1999. Året før startede DGI-Storkøbenhavns "Storby-projekt", der blev iværksat, fordi undersøgelser viste, at storbyens børn var de mindst aktive børn i landet. Projektet havde det mål for øje, at få flere børn til gymnastik, og det er med den baggrund Valby IF startede, og i den ånd vi gerne vil fortsætte. Foreningen holder til i Valby med træning på skoler i Valby – i denne sæson Vigerslev Allé Skole, Lykkebo skole, i DGI byen og Prøvehallen.

Målsætning:

Foreningens oprindelige formål er under inspirerende former, at give bydelens borgere mulighed for motion, leg og bevægelse i givende samvær med andre, og foreningen håber at Valby Idrætsforening bliver samlingspunkt for børn og voksne. Der skal motioneres, men hygge og samvær skal der også være tid og plads til.

Som årene er gået er ovenstående formål rent faktisk opnået – vi giver mulighed for sjov motion til børn og voksne, og vi synes instruktørerne gør et inspirerende stykke arbejde.

Fremtiden for Valby IF:

I de kommende år, vil en af de vigtigste opgaver være at fortsætte det gode arbejde ude på holdene, men det vil være yderst vigtigt at få skabt en opbakning blandt forældrene og dannet en ny stabil bestyrelse, der kan stå distancen og som har lyst til at lægge et stykke arbejde i at få skabt en holdningsændring i forhold til det frivillige arbejde i en foreningsbestyrelse. Det er i dag utrolig svært at finde folk til bestyrelsen og hvis foreningen skal bestå så er dette arbejde grundlæggende for foreningen fremover.

Instruktør (hjælpeinstruktør) i Valby IF

På de følgende sider vil vi give dig et indblik i, hvad det indebærer at være instruktør i VIF. Kort opstillet ser vores forventninger til dig således ud:

Vi forventer, at du som instruktør:

- 1 Giver dine gymnaster en rigtig god oplevelse på holdet
- 2 Gør bestyrelsen opmærksom på hvis der sker ændringer på dit hold
- 3 Holder styr på at de der deltager på holdet svarer til de lister du får udleveret af bestyrelsen.
- 4 Giver et nap med, når der er brug for det i foreningen
- 5 Kommer med gode ideer og giver bestyrelsen konstruktiv feedback.
- 6 Er positivt indstillet og loyal overfor foreningen og handler i overensstemmelse med bestyrelsens beslutninger
- 7 Deltager i mindst 1 kursus om året og følger anvisningerne for kursusdeltagelse, så foreningen kan få tilskud til kurset. (se hvordan på hjemmesiden i filmappen)
- 8 Svarer på e-mails fra bestyrelsen indenfor en rimelig tidsramme
- 9 Deltager i instruktørmøderne og generalforsamling
- 10 Arbejder med dit hold mod året opvisning i Valby IF, der i år foregår d. 21.april 2012 i Bauehøjhallen.
- 11 Det er et krav at du deltager i opvisningen med dit hold. & er du forhindret så SKAL du aktivt være med til at finde en afløser, så dit hold kan deltage.
- 12 Du skal være et godt forbillede for hjælpeinstruktøren og hjælper denne med instrukser og anvisninger, så hjælperen har mulighed for at udvikle sig i rollen sammen med dig.

Kommunikation via hjemmesiden

Vi har fået ny hjemmeside og vi vil i høj grad fremover bruge denne til at kommunikere med Jer og med vores medlemmer. På hjemmesiden kan i finde oplysninger om holdlister, instruktører og bestyrelsen.

I filarkivet vil der ligge forskellige dokumenter, bla. Denne instruktørmappe, kursusprocedure, kursusblanketter osv. Så de altid er tilgængelige for Jer.

Der vil løbende blive slået nyheder op på forsiden og I er selv velkomne til at sende indslag og billeder til bestyrelsen, så vil vores webmaster sætte det op.

Informationer til instruktører og hjælpetrænere vil foregå over mail. Alle instruktører har fået

en Valbyif mailadresse, som medlemmerne kan skrive til jer på, den videresender til Jeres private mail automatisk. I kan også på den måde nemt komme i kontakt med hinanden.

Kurser

For at opretholde det faglige niveau i Valby IF, er det nødvendigt at instruktørerne løbende uddanner sig. Derfor forventer vi at alle instruktører og hjælpeinstruktører deltager i mindst 1 kursus pr. sæson.

DGI/DGF har et stort udbud af kurser på landsplan, så der er rig mulighed for at vælge det kursus, der passer lige til dig. For at se kursus udbuddet skal du gå ind på hjemmesiden, for en af de 2 foreninger, www.dgi.dk eller www.dgf.dk.

Relevante kurser betaler Valby IF for dig, de skal dog altid godkendes af bestyrelsen inden du tilmelder dig. Læs mere om hvordan du tilmelder dig og de krav der er til dokumentation i filen kursustilmelding/dokumentation der ligger på hjemmesiden. Her i korte træk.

Kursusproces

Dvs. processen er som følgende:

- 1 Find dit kursus på www.dgi.dk eller www.dgf.dk
- 2 Send mail til bestyrelsen@valbyif.dk med der hvor du har fundet kurset, kursus navn og nr. og dine data.
- 3 Bestyrelsen godkender og tilmelder dig til kurset og sender dig en mail med to vedhæftede filer du skal printe ud og udfylde. A. -Et kursusbevis. B. & -En ansøgning til lederkursus. (disse vil også ligge i filarkivet og kan altså til enhver tid hentes ned fra nettet).
- 4 Du får automatisk besked fra kursusudbyder omkring kursusdeltagelsen.
- 5 Udfyld de to skemaer A & B og medbring disse på kurset.
- 6 Du skal sikre, at kursuslederen underskriver dit kursusbevis, det beviser din deltagelse i kurset og er nødvendig for at Valby IF får tilskud.
- 7 Gem altid et program fra kurset for en sikkerheds skyld.
- 8 Husk at gemme dokumentation for transport, så du kan få pengene retur efter kurset.

Når du har været på kursus skal du:

Efter kurset har fundet sted er det meget vigtigt, at du sender følgende til kassereren:

- Det underskrevne og udfyldte kursusbevis (eller en kopi af dette).
- Den udfyldte og underskrevne ansøgning til lederkursus.
- En kopi af kursusprogrammet
- & eventuelle kvitteringer på transport.

HUSK DU SKAL IKKE SELV TILMELDE DIG OG BETALE FOR KURSET, uden forudgående aftale med bestyrelsen omkring dette. Da vores tilskud kører automatisk, hvis vi tilmelder os elektronisk på en helt bestemt måde.

Hvis du ikke afleverer de ovennævnte bilag, modregner vi beløbet i dit "honorar". Det samme gør sig i øvrigt gældende, hvis du har tilmeldt dig et kursus og ikke melder fra på grund af en gyldig grund. En gyldig grund er sygdom.

Til bud om vejlederordning:

DGI-Storkøbenhavn har en vejlederordning, hvor en erfaren instruktør kommer ud til en af dine træninger og øser af sin erfaring.

Vejlederen kan også hjælpe dig med råd og gode ideer, hvis du er kørt fast, eller blot ønsker ny inspiration.

Det er op til den enkelte instruktør, om man vil have vejledning, man kan enten selv bestille en time eller bestyrelsen kan gøre det. Dette aftales på sæsonens første instruktørmøde i år afholdes dette møde d. 27.08.2011 kl. 9.30 i Prøvehallen.

Omkostningsvederlag for instruktører

Omkostningsvederlag ("honorar") til instruktører er fastsat til kr. 3.000 pr. hold pr. sæson til holdets instruktør. Dog max. 4800,- der er max for skattefri udbetaling af omkostningsvederlag. Dette udbetales i 2 rater (Jul & sæsonafslutning).

Hjælpeinstruktører modtager kr. 1.500 pr. hold pr. sæson, som udbetales ved sæsonafslutning for et hold og ved flere hold i 2 rater som ovenfor beskrevet.

Vederlaget skal dække dine udgifter til tøjvask, musik, telefon, tøj o.a. i forbindelse med instruktørjobbet. Vederlaget er skattefrit, og vi skal ikke have kvitteringer fra dig. Du har desuden gratis adgang til alle vores arrangementer, almindelige ture og fester m.m. – med mindre andet aftales. -& Du og dine børn kan gratis gå på Valby IF's hold i den sæson, du er instruktør/ hjælpetræner.

Udgifter

Hvis du i løbet af sæsonen får brug for at købe noget til holdet, eller på anden måde har udlæg i forbindelse med instruktørjobbet, har du selvfølgelig mulighed for at få beløbet refunderet – **dog skal du have en godkendelse fra bestyrelsen, før du bruger pengene.** *Husk kvitteringer, som sendes til bestyrelsen/kasseren hurtigst muligt!*

Indtægter

Konter fra kontingenter, tur tilmeldinger og andet skal hurtigst muligt indsættes på VIF's konto **med tydelig angivelse af, hvor pengene kommer fra** (f.eks.: "Stevnstur, Kometerne"). Det er også vigtigt at du samtidig sender en mail til bestyrelsen, og gør opmærksom på, hvor meget du har sat ind, for hvem og for hvad!

Foreningens bankkonto Reg.nr.: 1551

Konto nr.: 16885606

Tilmeldings procedure og Betaling

Som noget nyt er tilmeldingen i år foregået over nettet og med betaling inden man får en plads på holdet. Det skulle gerne fritage instruktøren fra at indrive penge og give helt tydelige holdlister, så ingen er i tvivl om hvem der har en plads på holdet allerede ved første træning. Som instruktør modtager du på instruktørdagen d. 27.08.2011 en holdliste med personlige oplysninger om de medlemmer der pr. dags dato er tilmeldt dit hold. Nogen hold vil allerede være overtegnet, hvorfor der også vil være en venteliste til disse hold. Start altid din træning med at krydse de fremmødte af, så du på den måde kan holde øje med om de tilmeldte også møder op og så ingen deltager uden at stå på listen.

Pris: Til orientering koster det følgende at deltage på hold i Vallby IF:

Det koster følgende beløb at gå i VIF:

Forældre/barn - 1. Barn kr. 775,- (inkl. T-shirt)

Hele familien hold: 1000

Almindelige børnehold kr. 775,- (inkl. T-shirt)

Voksen kr. 775,- (inkl. T-shirt)

Ynglingehold kr. 1000,-

I disse beløb er der indeholdt en T-shirt alternativt 50 kr. i tilskud til opvisningsdragt.

Tilmelding

Tilmelding foregår over hjemmesiden www.valbyif.dk. Her vælger man et hold, hvorefter man udfylder boxen der kommer frem med alle oplysninger og trykker tilmeld. Når du har tilmeldt dig, får du tilsendt en automatisk e-mail med instruktion om, hvordan du skal betale.

Betaling

Du skal indbetale kontingentet hurtigst muligt. Da det er først til mølle princippet der gælder. Dvs. man **skal være tilmeldt holdet online** og man får en plads på holde, **når betalingen er modtaget og registreret – I den rækkefølge som vi får registreringerne ind på vores konto i Danske Bank**

Bemærk at det tager længere tid at betale via girokort end via en internet bank løsning. Aller hurtigst er det at gå direkte ned i banken og indbetale pengene.

NB – husk at skrive navn og hold-id når du betaler. For ellers kan Valby IF ikke se hvem der har betalt.

Af erfaring ved vi at mange har svært ved at få betalt, og andre hold bliver meget hurtigt alt for fyldte. Dette er der gået utrolig meget tid med for både instruktører og kassere i hele første halvår af sidste sæson. Så derfor har vi ændret på tilmeldingsproceduren i år så betalingen foregår inden holdene starter op, men betalingsdelen og måden man får en plads på, har vi ikke ændret. Vi håber at dette vil lette arbejdet for instruktørerne, og gøre det mere overskueligt for kasseren fremover.

Holdbegrænsning

I år har alle instruktører inden sæsonstart bestemt hvor mange deltagere de ønsker på deres hold. På visse hold er der stor tilstrømning og det er instruktøren, der bestemmer denne antalsbegrænsning og det er ligeledes instruktøren der bestemmer, hvis de efterfølgende mener at kunne have et par stykker mere på holdet. Med hensyn til disse ekstra pladser så er det samme princip som ovenfor nævnt, der gælder. Dvs. man er tilmeldt holdet, når betalingen er modtaget og registreret på Valby IF's konto. Vil instruktøren åbne op for flere deltagere, så skal bestyrelsen have besked. Tilmeldingen skal stadig foregå elektronisk og betalingen godkendes af kassereren.

Holdlister

I år vil alle instruktører få udleveret en holdliste, samt evt. venteliste til deres hold på instruktørdagen d. 27.08.2011 eller kort tid derefter på mail. Herefter vil instruktøren løbende modtage en mail med en ny liste, så den hele tiden er ajourført. Det er herefter instruktørens opgave at sørge for at de der går på holdet er de der står på den udleverede liste.

Holdbytte

Kommer man ud for at et medlem på holdet ikke passer til det valgte hold eller har ønske om at bytte til et andet hold. Så kan instruktøren være behjælpelig med vejledning, **men selve omregistreringen skal meddeles til bestyrelsen@vif.dk**. Da vi for at kunne holde alle holdlister ajour skal ændre deres status i systemet.

Hvornår lukker et hold

Indimellem har vi desværre ikke altid nok gymnaster til et hold. Hvis der ikke er deltagere nok til at finansiere et hold, er det bestyrelsen, der beslutter om et hold skal lukkes. Hvis et hold skal lukkes bliver instruktøren kontaktet af en fra bestyrelsen. Vi har en tommelfinger regel der siger 10 gymnaster pr. hold, men der er undtagelser, hvor et mindre hold får lov at fortsætte.

Opvisninger

DGI-Storkøbenhavns Forårsopvisning 2012 ligger i foråret, den præcise dato kommer senere. Der er tilmelding i november – Det er en opvisning for både børne- og voksenhold, der løber over 2 weekender. Vi forventer, at de fleste børnehold deltager, og gerne voksenhold også. Normalt har børnerytmehold 7 min. på gulvet og børnespringhold 10 min. Voksenhold har også ca.10 min.

Valby IF holder den årlige opvisning d. 21 april 2012. Det er en hyggelig dag, hvor hele familien kan se gymnastik og alt det der hører til. Vi har brug for hjælp fra alle instruktører/hjælpeinstruktører den dag. & det er et krav at man deltager med sit/sine hold. Opvisning er ikke konkurrence, og for de fleste hold gælder det bare om at vise, hvad man har lavet i løbet af sæsonen. Der skal laves et tidsbestemt program, tiden på gulvet er ca. 15-20 min afhængig af holdtype. Desuden forventes det at man stiller med en oversigt over opstilling af evt. redskaber, samt indlevere sin musik elektronisk eller på en CD med anvisninger en uge før opvisningen. Nærmere information først i det nye år.

Førstehjælp

I alle træningslokaler, vil der i løbet af kort tid blive suppleret op, så der er en lille forbindingskasse med det mest nødvendige udstyr. Skulle der ske større skade/ulykker, end hvad plaster, vand og omsorg kan klare, skal barnet selvfølgelig transporteres til en skadestue.

Hvis det ikke er akut, så vent til træningen er slut og vurder i samråd med forældrene, hvad der skal gøres. Er der brug for at ringe til 112, så lad altid en instruktør blive ved resten af holdet. På hold med kun en instruktør, overlad ansvaret for barnet til ambulancefolkene, og bliv selv ved holdet.

Da der desværre ikke er lige let adgang til en telefon på alle skoler, er det en god ide at tage din mobiltelefon med til træning, hvis uheldet er ude. Medbring altid holdlisten, så du kan komme i kontakt med forældrene!

Et lille tip ved mistanke om forstuede fødder eller andet:

Rest: Stands aktiviteten, så det forstuede led kommer i ro.

Compression: Læg et fast tryk på det skadede område; dette forhindrer blodudsivninger. Senere kan det kombineres med isposer; f.eks. ved hjælp af et elastikbind.

Ice: Brug en ispose fra forbindingskassen. Den skal knækkes eller kastes mod gulvet, så den aktiveres. Der skal is på det skadede område minimum 20 minutter af gangen. Læg et tynd klæde (T-shirt eller lign.) mellem huden og isposen for at undgå forfrysninger på huden.

Elevation: Lad foden/armen hvile højt, helst over hjertehøjde.

Sørg for at få fat i forældrene hurtigst muligt.

Forsikring

Instruktører og bestyrelsesmedlemmer er dækket af en forsikring via DGI, hvis uheldet er ude og noget går i stykker. Gå ind på DGI's hjemmeside og orienter dig yderligere om DGI's foreningsforsikring.

Hvis gymnaster kommer til at ødelægge noget, er det typisk deres egen ansvarsforsikring, der skal dække. Vi kan ikke garantere at forsikringen dækker, det afhænger af skaden og måden det er foregået på præcis som ved andre forsikrings skader.

Bekymring for et barns trivsel

Bliver man opmærksom på, at et barn eller ung på holdet ikke har det godt, har brug for en voksen at tale med og/eller at barnet eller den unges forældre ikke har kendskab til dette kontaktes holdets kontaktperson og procedure for handling i det konkrete tilfælde drøftes med kontaktpersonen før der handles.

Ved tyveri eller trusler

I tilfælde af tyveri fra omklædningsrum og/eller undervisningslokale i forbindelse med træning kontaktes Valby Nærpoliti straks herefter for at anmelde dette på **tlf: 36 30 14 48** eller til Københavns Politi på tlf: **33 14 14 48**

I tilfælde af at uvedkomne personer opholder sig og virker truende overfor jer eller jeres gymnaster kontaktes ligeledes politiet på ovennævnte telefon nr. eller ved akut behov for hjælp i situationen på Alarm: **112**.

Hvis uvedkomne personer med en generende adfærd opholder sig i forbindelse med jeres træning, kan det lokale SSP netværk kontaktes. SSP netværket har til opgave at være opsøgende overfor unge i gade/lokalmiljøet og forebygge problemer og kriminalitet. SSP netværket er et samarbejde indgået mellem politi, skole og social forvaltning.

SSP netværket kan kontaktes ved henvendelse til:

SSP København, Sekretariatet:

Tietgensgade 31 E
1704 København V
Tlf.: 33 17 31 31
Fax: 33 17 31 33
E-mail: ssp@faf.kk.dk
www.ssp.kk.dk

Den kriminalpræventive afdeling ved Københavns politi:

Politigården
1567 København V.
tlf. 33141448, fax. 33430084
E-mail: koebenhavn@politi.dk

Holdets kontaktperson eller en fra bestyrelsen kan være behjælpelig med kontakt til ovenstående SSP netværk.

Vigtige datoer 2011/2012

Møde	Dato og tid	Sted
August: Instruktørmøde	27. august	Prøvehallen
September: Sæson start	Uge 36	På holdene
Oktober: Efterårsferie	Uge 42	På holdene
November: Stevnstur	12-13 nov. 2011	På Stevns
December: Juleferie	Uge 52 og uge 53	På holdene
Januar: Julefrokost	Oplyses senere	Oplyses senere
Februar: Vinterferie	Uge 7	
Marts: Forårsstævne	Oplyses senere	DGI-byen
April: Valby IF Opvisning	21 april 2012	Baunehøjhallen