

2018/2019

INSTRUKTØRMAPPE



VALBY IF  
GYMNASTIK

# INDHOLD

VELKOMMEN TIL EN NY SÆSON .....	2
BESTYRELSEN 2017/18 .....	3
VALBY IFS MÅLSÆTNIING .....	3
GYMNASTIKUDVIKLING .....	4
KONTAKTPERSON .....	4
VIFSUPPORTERE .....	4
MENTORORDNING.....	5
FORVENTNINGER .....	5
AKTIV DELTAGELSE .....	8
RETNINGSLINJER VEDR. ....	8
OPVISNINGSTØJ.....	9
INDKØB AF REDSKABER .....	10
INSTRUKTØRFORDELE .....	11
BEHANDLING AF AKUT SKADE .....	12
PRAKTISKE OPLYSNINGER .....	13
UDGIFTER VEDR. HOLDET .....	14
ØKONOMI.....	16
FORSIKRING.....	16
SÆSONSTART.....	17

## VELKOMMEN TIL EN NY SÆSON

I denne mappe kan du læse mere om at være en del af Valby IF - Gymnastik!

Vi har i samlet forskellige praktiske oplysninger, som vi håber, kan være en hjælp til dig, så du hurtigt kommer ind i foreningen og foreningens nye tiltag. Du kan selvfølgelig altid kontakte en fra bestyrelsen, hvis du skulle have yderligere spørgsmål!

Mappen kan fungere som en opslagsbog og være til hjælp i det daglige foreningsarbejde.

Yderligere information kan findes på vores hjemmeside: [www.valbyif.dk](http://www.valbyif.dk).

Valby IF er din forening, hvor du har stor mulighed for at få dine ønsker igennem. Så er der en idé, du går og tumler med, noget du ønsker, eller noget du mener, burde være anderledes, så henvend dig til bestyrelsen – vi vil gøre, hvad vi kan, for at finde en løsning.

## VALBY IF - GYMNASTIK

Valby Idrætsforening er en gymnastikforening. Foreningen holder primært til i Valby med træning i Prøvehallen og på lokale skoler i Valby. I denne sæson holder vi til på Hanssted skole, Vigerslev Alle skole, Prøvehallen og i DGI byen.

Valby IF 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 VIF startede, og i den ånd vi gerne vil fortsætte mange år fremover.



## BESTYRELSEN 2018/19

Bestyrelsen kan kontaktes via [bestyrelsen@valbyif.dk](mailto:bestyrelsen@valbyif.dk). Vi bestræber os på at svare mails dagligt. Ligeledes kan bestyrelsen kontaktes via formand og kasser Michael Gløde på nedenstående tlf. nummer. ALT henvendelse ang. dit hold bør dog gå gennem de instruktøransvarlige, Mona Carlslund, Nicki-Gean Lefevre eller holdts kontaktperson.

Vi beder jer om IKKE at udlevere nedenstående telefonnumre til forældrene, men har de brug for at henvende sig til bestyrelsen, bør de skrive til [bestyrelsen@valbyif.dk](mailto:bestyrelsen@valbyif.dk).

### Bestyrelsesmedlemmer

Michael Gløde, +45 21441441	Administrative opgaver, kasserer
Mie Jacobi Heinskov	Uddannelse, foreningstøj
Mona Carlslund	Instruktørkontakt, sæsonplanlægning
Julie Hagen Bøgevig	Sociale tiltag
Nicki-Gean Lefevre	Instruktørkontakt, netværksamarbejde
Thomas H. Andersen	IT, Hjemmeside og Facebook

### Suppleanter og VIF Supportere

Pernille H	VIF Supportere, kurser
Søren Vinther	Koder og nøgler til VAS og Handssted
Henrik Olsen	Redskaber og førstehjælpskasser

### Faglige konsulenter

Anders Keun Nielsen	Redskaber
Tina Krogh	Sæsonplanlægning, administrative opgaver

*\* De faglige konsulenter er valgt på generalforsamlingen 2018.*

## VAIBY IF'S 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 IF bliver samlingspunkt for børn og voksne der gerne vil dyrke gymnastik. Der skal motioneres, og skabes mulighed for at børn og voksne kan dygtiggøre sig indenfor gymnastikken, men fællesskab, 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, vi udbyder en kvalitativ undervisning i gymnastik, og vi synes, at instruktørerne gør et inspirerende og meget flot stykke arbejde. Derfor vil de kommende år byde på udvikling og dynamik, hvor vi som bestyrelse sammen med instruktørerne, foreningens gymnaster og forældre, vil arbejde for at skabe et stærkere fællesskab og et højt fagligt undervisningsniveau i Valby IF.

## GYMNASTIKUDVIKLING

I Valby IF har vi en ambition om, at vi kan tilbyde træning, der understøtter og udvikler den enkelte gymnasts niveau.

Dette gør vi bl.a. ved at arbejde ud fra principperne i Gymnastikpyramiden, som er bygget op på den måde, at man som gymnast løbende skal udvikle nogle grundlæggende færdigheder for at kunne komme til næste niveau. Derfor bliver der i træningen lagt vægt på det, der også kaldes grundgymnastik, men målet er, at det skal formidles på en sjov og inspirerende måde, så gymnasterne ”leger” det ind.



## KONTAKTPERSON

Der er ikke i år tilknyttet en kontaktperson til de enkelte hold – helt konkret fordi det ikke har været muligt at få bestyrelsesmedlemmer nok til opgaven. Derfor har bestyrelsen en instruktørkontakt eller en holdleder som I bedes henvende jer til, hvis der er noget omkring jeres instruktørrolle eller jeres hold i foreningen. Ligeledes har Valby IF oprettet VIF Supportere, bestående af frivillige familier der står klar til at hjælpe med praktiske opgaver.

## VIF SUPPORTERE

VIF supportere udspringer af initiativet bag Forældreforeningen, som havde sin start i sæson 2016/2017. Initiativet går ud på at bidrage til samarbejdet mellem bestyrelse, instruktører og forældre i Valby IF, så vi anvender vores ressourcer og styrker bedst muligt. Formålet fra vores side er at VIF supportere kan hjælpe til med mange af de praktiske opgaver, der er i løbet af en sæson, således du som instruktører kan fokusere på træningen. Om det er hjælp til opvisningstøj, bidrag til opbygning af redskabsbane på dit hold, kagebagning til juleafslutning eller håndtering af ’praktikken’ i forhold til opvisningen, arrangere ekstra træninger, weekendture, det praktiske vedr. stævner eller noget helt andet, det er op til dig. Byd endelig ind med hvor du mener VIF supportere kan gøre en forskel for dig/dit hold. Som det ser ud lige nu ved starten af sæson 2018/2019 har rigtig mange tilmeldt sig VIF supportere, som står klar til at hjælpe alle jer instruktører. Vi tror på at initiativet bag VIF supportere vil bidrage til at skabe gode relationer – og ikke mindst styrke vores forening. Forældrene har været yders positive over dette nye tiltag.

Kontakt VIF supportere via [vifsupportere@valbyif.dk](mailto:vifsupportere@valbyif.dk) eller skriv til [bestyrelsen@valbyif.dk](mailto:bestyrelsen@valbyif.dk).

## MENTORORDNING

Valby IF vil som noget nyt forsøge at oprette en mentorordning, som betyder at man som ung og/eller uerfaren instruktør kan få tilknyttet en mentor. En mentor er en erfaren gymnastikinstruktør, der er udpeget af gymnastikforeningen. Mentorens opgave er overordnet set at motivere, inspirere, støtte og sparre med instruktørerne, og typisk sparrer mentoren med alle instruktører tilknyttet det enkelte hold.

Mentoren kommer som udgangspunkt ud og ser en træning og taler med instruktørerne løbende. Instruktøren er altid velkommen til at kontakte mentoren, hvis der er noget han/hun gerne vil vende - stort som småt.

Fokus for mentoren kan være:

- Hvordan struktureres træningen og sæsonen
- Hvad er gymnasternes niveau og hvad kan man forvente af dem i forhold til deres alderstrin
- Hvad er det vigtigt at fokusere på i de forskellige alderstrin
- Håndtering af udfordrende gymnaster, forældre, medtrænere etc.
- Og meget mere

Instruktørkontakten fra bestyrelsen planlægger sammen med mentorerne, hvilke hold vi vurderer, kan få glæde af dette tilbud. Vurderingen baseres på gymnasternes alder og antal samt instruktørernes gymnastiske erfaring og baggrund. Det enkelte hold vil blive kontaktet, hvis de er i målgruppen for dette tilbud.

Til de øvrige hold håber vi at kunne tilbyde en enkelt vejledningssession i forbindelse med træning. Kontakt bestyrelsen eller mentorerne, hvis du ønsker at vide mere.

## FORVENTNINGER TIL INSTRUKTØRER OG HJÆLPETRÆNERE

I foreningen har vi nogle forventninger til vores instruktører, som skal bidrage til at give gymnasterne gode oplevelser. Det er vigtigt at være opmærksom på, at man som instruktør er rollemodel for gymnasterne, og dette skal afspejle sig i, hvordan man agerer til træningen.

Udover nedenstående håber vi, at du som instruktør vil komme med gode ideer og give bestyrelsen for Valby IF konstruktiv feedback, hvis der er noget, du synes ikke er hensigtsmæssigt. Vi er til for at hjælpe og lytte til dig som instruktør og ligeledes, vil vi arbejde for medlemmerne i foreningen.

Som instruktør har du det overordnede ansvar for holdet, mens det er hjælpetrænerens rolle, at supplere dig i træningen. Hvor meget hjælpetræneren skal stå for på holdet aftales indbyrdes mellem instruktørkontakten, instruktør og hjælpetræneren.

## GENERELLE FORVENTNINGER TIL DIG SOM INSTRUKTØR

- Du læser instruktørmappen.
- Du møder til tiden og møder forberedt til træning.
- Du melder afbud, hvis du er forhindret i at komme til en træning eller hallen anvendes til andet. Det er den enkeltes instruktørs ansvar at forsøge, at finde en afløser - se vikarordningen. Er der ingen ansvarlig voksen instruktør over 18 år på springhold og børnehold, må træningen aflyses. Der skal gives besked til forældre og gymnaster via conventus enten som mail eller sms. OBS: Træningen aflyses kun efter aftale med bestyrelsen!
- Giver dine gymnaster en rigtig god oplevelse til træningen. Udbyder en kvalitetsfuld træning med henblik på børnenes motoriske udvikling.
- Har en god kontakt til dine gymnaster og kender deres navne.
- At du har en god kontakt, og er et godt forbillede for dine hjælpetrænere. Du tager det overordnede ansvar for holdet, og du er med til at udvikle og uddanne hjælpeinstruktørerne ved at give dem ansvar og opgaver svarende til deres niveau
- Du er 16 år og har minimum taget Kursus 1 eller Gymnastikuddannelse for voksne.
- Springinstruktører skal have uddannelse i springmodtagning fx Springsikker-Kurser.
- Du uddanner dig løbende ved at deltage i Gymnastikuddannelse, Springsikkeruddannelse eller inspirationskurser.
- Deltager i VIF's opvisning sammen med dit hold, og gerne i flere opvisninger.
- Er positiv indstillet og hjælper i foreningssammenhænge, hvor du kan og møder op til generalforsamling, instruktørmøder og den årlige instruktørdag.
- Kontakter bestyrelsen, hvis du oplever problemer eller vanskeligheder på dit hold. Enten med børn eller forældre.
- Svarer på e-mails, sms'er eller telefonopringninger fra bestyrelsen, forældre m.m.
- Du er ansvarlig for at informationer bliver formidlet til gymnaster og forældre
- Du skal være opmærksom på, at Facebook har en aldersgrænse på 13 år, og at vi ikke i foreningen opfordrer vores gymnaster til at lave ulovlige profiler.

## FORVENTNINGER TIL HJÆLPETRÆNERNE

- Du er min. 10 år og har taget/vil tage hjælpeinstruktørkursus. Ligeledes at du har været på "prøve" som hjælpetræner i foråret.
- At du læser deres hjælpetrænermappe igennem
- Du bidrager til at give gymnasterne en rigtig god oplevelse til træningen. Du har en god kontakt til gymnasterne og kender deres navne.
- Du påtager dig ansvar for de opgaver, du i samarbejde med instruktørerne har planlagt. Dette gælder både ved gymnastikaktiviteter og praktiske opgaver. Det er vigtigt at du siger fra, hvis du føler, at du ikke magter opgaven.
- Du har en god kontakt og en god tone til deres instruktører. Du melder afbud til din instruktør, hvis du er forhindret i at deltage i træningen.
- Du skal huske at tænke over, hvordan du taler til gymnasterne, brug et normalt sprog.
- Du er med på gulvet blandt børnene – og står ikke og "hænger" eller træner dine egne serier eller spring!
- Du er selv i stand til at skabe dig et overblik i træningen og komme de børn, der er kede af det eller, der har slået sig til undsætning og trøste dem. Ligeledes at du blander dig med de børn, der "laver ballade".
- Du selvstændigt kan stå for opbygning af en redskabsbane med en forsvarlig modtagning.
- Du deltager i de planlagte opvisninger/stævner.
- Du svarer på e-mails, sms'er eller telefonopringninger fra bestyrelsen og din instruktør.
- Du er positiv indstillet og hjælper i foreningssammenhænge, hvor du kan.
- Du deltager på instruktørdage/møder, generalforsamling og foreningsdage.
- Du skal sige til, hvis du føler dig utilpas blandt de andre instruktører. Kan du ikke sige det til holdets instruktør, så sig det til bestyrelsen, så finder vi en løsning. Alle skal føle sig godt tilpas.



## AKTIV DELTAGELSE

Bestyrelsen forventer at instruktører og hjælpetrænere deltager aktivt i:

- Opstartsmøde, hvor der gives praktiske informationer om sæsonen.
- Den årlige instruktørdag.
- Planlægningsmøde for opvisningen og selve opvisning.
- Evalueringsmøde, når sæsonen er afsluttet.
- At søge og deltage i kurser, så I som instruktører er opdaterede og inspirerede.
- Udvikling af foreningen ved at give konstruktiv respons til bestyrelsen, ved at besvare mails og telefonopringninger samt indgå i et konstruktivt samarbejde.
- At anvende Conventus til at holde styr på dit hold m.m.

## RETNINGSLINJER VEDR. ALKOHOL

- Det er forbudt at indtage spiritus og drikkevarer indeholdende alkohol for medlemmer under 18 år. Dette gælder den daglige træning og på ture.
- Ved stævner forbeholdt gymnaster under 18 år, accepteres det ikke at instruktøren indtager alkohol.

## RETNINGSLINJER FOR SAMVÆR MELLEM INSTRUKTØR OG GYMNAST

- Instruktører, hjælpetrænere og bestyrelsesmedlemmer er rollemodeller og taler derfor ordentlig til hinanden og til gymnasterne.
- Dreng og piger bader hver for sig.
- Instruktører bader ikke sammen med børn og unge af modsatte køn.
- En instruktør er ikke alene med en gymnast i et lukket rum.
- Instruktører inviterer ikke børn og unge hjem privat uden en meddelelse til hjemmet.
- Seksuel chikane under enhver form er forbudt.
- Kropslig kontakt og berøringer i forbindelse med instruktion, jubel eller trøst er en naturlig del af træningen.
- Chikane eller mobning imellem børn og unge indbyrdes er ikke acceptabelt og skal påtales også overfor forældrene.
- En instruktør sover ikke alene med en enkelt gymnast på ture.

## BØRNEATTESTER

Valby IF's retningslinjer vedrørende samvær er udformet for at beskytte instruktører, mentorer og bestyrelsesmedlemmer mod en evt. beskyldning om pædofili, samt at beskytte børn og unge mod pædofile.

Hvis du, som instruktør, har mistanke om at der foregår krænkelser af børn og unge i foreningen eller hører om det, forventes det at du hurtigst mulig kontakter bestyrelsen, så det kan stoppes øjeblikkeligt.

### For instruktører over 15 år

- Der bliver indhentet en børneattest på alle instruktører og bestyrelsesmedlemmer over 15 år hvert andet år i. Valby IF følger DGI's retningslinjer.

### For instruktører under 15 år

- Der bliver indhentet børneattest på de unge instruktører, det kvartal de fylder 15 år.

### Nye instruktører

- Nye instruktører vil blive tjekket ved ansættelsen.
- Instruktører, som i en sæson har haft pause, tjekkes ved genansættelse.

**Alle attester indhentes selvfølgelig med instruktørens samtykke. Ved manglende samtykke ophører et hvert samarbejde med Valby IF. Når der står instruktør dækker det både instruktører og hjælpetrænere.**

### I tilfælde af positiv børneattest

- Hvis en attest er positiv, sendes den direkte til DGI, som derefter professionelt varetager oplysningerne.
- En positiv attest medfører øjeblikkelig bortvisning.
- Alle vil efter testen blive registreret med navn og dato for test, samt at der ikke var nogen belastende oplysninger
- Attesterne vil kun blive behandlet af formanden og næstformanden, som har tavshedspligt og kan straffes, hvis de uberettiget videregiver oplysningerne.



## OPVISNINGSTØJ

Opvisningstøj udgør et vigtigt element i opvisningerne ved at give holdet en helhed og dermed en flot repræsenteret gymnastikforening. I kontingentet er der afsat 150 kr. pr. gymnast til opvisningstøj inkl. fragt m.m. Hvis opvisningstøjet kommer til at koste mere, skal gymnasterne selv betale det resterende beløb. Hvis dette er tilfældet skal det på forhånd aftales med bestyrelsen.

På hold, hvor der er egenbetaling af opvisningstøj bør gymnaster og evt. forældre inddrages i tøjvalget. Desuden skal instruktørkontakten eller holdlederen inddrages i processen omkring udvælgelse og bestilling. Der er via mail udsendt reklamer fra forskellige tøjfirmaer, men ellers se evt. hjemmesiderne for Chopar, Mini Munk, Marguerit, Rønde og Ruby, Unik Reklame, H&M, Gina Tricot for inspiration.

Fakturaen for opvisningstøjet sendes direkte til [bestyrelsen@valbyif.dk](mailto:bestyrelsen@valbyif.dk).

På fakturaen SKAL du angive:

- Foreningens navn - Valby IF
- Hvilket hold tøjet er til
- Dit navn som instruktør
- Evt. kontakt i VIF supportere
- Cvr 29727902

Hvis du vælger selv at lægge ud for opvisningstøjet, skal du hurtigst muligt aflevere kvitteringer stilet til Valby IF, mærket "opvisningstøj", holdets navn og dit navn som instruktør. Hvis ikke andet er opgivet vil beløbet blive indsat på den konto, du har opgivet i instruktørkontrakten. Hjælpetrænere må IKKE bestille opvisningstøj med mindre dette er aftalt med bestyrelsen. Husk at du kan benytte dig af VIF Supportere til denne opgave.

## INDKØB AF HÅNDREDSKABER OG LIGN.

Foreningen har forskellige "redskaber", men er der et andet redskab, du som instruktør brænder for at få til sit hold, gælder der således:

Rimelige indkøb, der tilgodeser flere af holdene, eller håndredskaber der kan genbruges den efterfølgende sæson, kan efter aftale med bestyrelsens redskabsansvarlige indkøbes.

Det stiller bl.a. krav til farven, således at det er en farve, der kan bruges til forskellige dragter. Kontakt den redskabsansvarlige ved at sende en ansøgning om indkøb til bestyrelsens mailen. Vedhæft foto og link til hvor dette kan anskaffes.

## INDKØB AF SPRINGREDSKABER

Indkøb af nye springredskaber ansøges ved den redskabsansvarlige fra bestyrelsen. Det vil være en fordel, hvis man som instruktører kontakter de andre instruktører og sender en samlet ønskeliste i prioriteret rækkefølge. Her gælder det også at der medsendes billeder og link til hvor det kan anskaffes. Vær opmærksom på at foreningen ikke har ubegrænset midler og der derfor kun kan fremsendes ønsker og der ikke kan stilles krav om indkøb af nye redskaber. Vurderingen af hvad der indkøbes er en vurdering af ønsker, behov og antal gymnaster dette kommer til gode.

## INSTRUKTØRFORDELE

### **Kontingentbetaling**

Instruktører og bestyrelsesmedlemmer er fritaget for kontingent på ét hold. Fripladsen kan bruges af dig selv eller hjemmeboende børn under 18 år.

### **Beklædning**

Instruktørtøj bruges ved opvisninger til ind- og udmarch, ved fotografering og repræsentation af foreningen. Dette betales af foreningen og udleveres hurtigst muligt efter sæsonstart.

### **Deltagelse i arrangementer**

Hvis man deltager som instruktør i et arrangement i foreningen, er man fritaget for at betale for dette arrangement.

### **Kurser**

Du kan som instruktør komme på kurser hele året rundt. Bestyrelsen vil desuden tage kontakt til hjælpeinstruktører og alle unge instruktører ved sæsonstart med henblik på at bakke op om, at du som instruktør gennemgår gymnastikuddannelse i DGI. Voksne instruktører opfordres til selv at finde de ønskede kurser, som ansøger ved bestyrelsen og som foreningen så derefter tilmelder og betaler for Jer.

### **Omkostningsgodtgørelse**

Som instruktør, hjælpetræner eller mentor får du efter udbetalt omkostningsgodtgørelse i 2. rater. Beløbets størrelse er fastsat af bestyrelsen for hvert år. I Valby IF arbejder vi med titler som:

- Instruktør
- Mini Instruktør
- Hjælpetræner
- Mini-hjælpetræner
- Holdleder
- Mentor

Hvis du er instruktør eller hjælpetræner for flere hold vil du få udbetalt omkostningsgodtgørelse derefter.

### **Forplejning ved stævner/opvisninger**

Ved valby IFs lokale opvisning vil der være forplejning til alle hjælpetrænere, instruktører, mentorer, holdledere og bestyrelsesmedlemmer.

### **VIF Supportere**

I kan benytte jer af VIF Supportere til at løse praktiske opgaver i løbet af sæsonen. Kontakt VIF Supportere på [vifsupportere@valbyif.dk](mailto:vifsupportere@valbyif.dk) for at få hjælp til dette. Det kan også være planlægning af jule og sæsonafslutning, bestilling af dragter, bage kage til ekstra træninger m.m.

## 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.
- Hvis der sker en ulykke eller en skade, skal en fra bestyrelsen altid kontaktes efterfølgende, så vi kan kontakte gymnasten og dennes forældre.
- 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.
- Medbring altid holdlisten til din træning, så du kan komme i kontakt med forældrene!

## BEHANDLING AF AKUT SKADE

Har du eller en af dine gymnaster 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 minimerer hævelsestendensen, hvilket giver smertereduktion og kortest mulig helingstid!

Brug aldrig et uelastisk bind, 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 hævelsestendens.

### **Mobilisering**

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

I alle træningslokaler/haller, vil der inden sæsonstart blive suppleret op, således at der er en lille førstehjælpskasse med det mest nødvendige udstyr. Skulle der ske større skader/ulykker, end hvad plaster, vand, isposer og omsorg kan klare, skal barnet selvfølgelig transporteres til en skadestue. Der er en hjertestarter på alle træningssteder, hvor Valby IF holder til

## PRAKTISKE OPLYSNINGER

### Nøgler/koder

Mindst en fra hvert hold, får udleveret koder til træningsstedet. Disse koder MÅ IKKE udleveres til hjælpetrænere med mindre der er en aftale med bestyrelsen. Koder må IKKE udleveres til forældre og gymnaster. Hvis koderne ikke virker eller du har mistet dem, bør du kontakte Søren fra bestyrelsen. Hans telefonnummer står først i denne mappe.

### Musikanlæg

Lydstyrken på de forskellige musikanlæg er forskellige. Vær opmærksom på at tage hensyn til andre der måtte være i hallen, spejlsalen eller teateret i prøvehallen. Luk dørrerne til hallen når I spiller musik.

### Redskaber

Hvis et redskab er i stykker, skal bestyrelsen kontaktes med det samme.

I bedes holde orden i redskaberne og rydde op efter jeres træning. Der udleveres inden sæsonstart en oversigt over hvordan I skal placere redskaberne efter træningen. Ankommer I til et stort rod, bør I tage billeder af dette og sende til den redskabsansvarlige i bestyrelsen med angivelse af dato og klokkeslæt. Vi forventer at alle behandler redskaberne ordentligt.

### Kurstilmelding

Hvis du ønsker at blive tilmeldt et kursus, så kontakt instruktørkontakten på bestyrelsesmailen. Er der anført brug af kaniner på kurset, skal du selv kontakte gymnaster fra foreningen og lave en aftale med dem om at de deltager som kaniner for dig på dit kursus. Det meddeles til bestyrelsen, hvis sådanne aftaler indgås.

### Når du har været på kursus

Efter kurset har fundet sted, er det meget vigtigt, at du sender følgende til vores kasserer Michael Glöde:

1. Kopi af et gyldigt kursusbevis samt et kopi af kursusprogrammet og deltagerlisten.
2. Eventuelle kvitteringer på transport.

Dette SKAL du aflevere hurtigst muligt og helst førstkommande hverdag efter kurset da dette er afgørende for, om vi kan få tilskud til kurset. Efterfølgende vil du modtage de penge, du har lagt ud. Pengene vil blive indsat på det kontonummer, du har påført din instruktørkontrakt. 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 udebliver uden grund eller afbud.

### Førstehjælpskasse

Hvis der mangler noget i førstehjælpskassen så kontakt SHenrik på bestyrelsesmailen.

## PRAKTISKE OPLYSNINGER - FORTSAT

### Backup - Vikar

Vi vil igen i år arbejde med, en vikarordning, således at en anden instruktør kan træde til, hvis du som instruktør bliver syg eller på anden vis forhindret i at komme til en træning. Alle instruktører opfordres derfor til at udarbejde en "Vikar-mappe" med en holdoversigt og en træningsplanlægning, som "vikaren" kan benytte. Hvis du er forhindret i at komme til en træning, kan du kontakte din backup eller en anden på listen. Listen udleveres til alle instruktører inden sæsonstart. Det forventes, at man ikke benytter sin backup mere end højst 2-3 gange i løbet af en sæson.

### Ekstra træninger

Hvis I ønsker weekendtræninger bedes I i god tid kontakte bestyrelsen for at booke disse. Det er nødvendigt at I fremsender flere forslag da, disse tider er svære at få fat i. Husk ligeledes at melde ud til jeres gymnaster i god tid omkring sådanne weekendtræninger.

### Opvisninger

Det forventes, at alle hold i VIF deltager i foreningens forårsopvisning. Motionshold er dog undtaget. Ligeledes opfordres alle hold til at deltage i DGI-Storkøbenhavns forårsopvisning, der afholdes i Frederiksberghallerne i marts måned.

#### **Valby IF's lokalopvisning afholdes den 6. april 2019 i DGI-byen.**

Opvisningen er ikke en konkurrence, og for de fleste hold gælder det bare om at vise, hvad man har lavet i løbet af sæsonen. Hvert hold har 15 min. på gulvet, dette er inkl. redskabsbaner ud og ind. Desuden forventes det, at alle instruktører afleverer en oversigt over deres redskabsopstillinger senest 14 dage inden opvisningsdagen. Det forventes at alle gymnastik-hold og instruktører deltager i opvisningen.

## UDGIFTER VEDR. HOLDET

Hvert hold kan ansøge om et tilskud på max kr. 500,- kr. som kan benyttes i forbindelse med et stævne, en større sæsonafslutning, til lokaleleje, tilskud til bus m.m. Ansøgningen skal være bestyrelsen i hænde i god tid inden pengene skal benyttes. Pengene bør kun ansøges, hvis man skal noget ekstraordinært, hvortil man ikke kan benytte VIF Supportere.

Vi opfordre til at I som instruktører kontakter VIF Supportere i god tid ang. jeres jule- og sæsonafslutning og fortæller, hvad I gerne vil have hjælp til og evt. gerne vil have bragt. Kage, kaffe, plastkrus, juice, frugt, brød, små slikposer m.m. er netop sådanne opgaver de 400 VIF Supportere kan stille op med. Eller endnu bedre at I selv tager fat i forældrene på jeres hold og gør dette til en fællesopave. Næsten alle forældre er tilmeldt VIF Support 18/19.

Hvis der er ansøgt penge hos bestyrelsen udbetales disse **KUN** hvis der er en aftale og **KUN** mod gyldige kvitteringer sendt til vores kasserer på bestyrelsesmailen. Pengene udbetales ikke på forhånd, medmindre der fremsendes en faktura efter aftale. På hver kvittering SKAL der noteres holdets navn, instruktørens navn og dato og hvad "pengene er brugt til" Hvis ikke andet er påført udbetales udlægget til den konto, der er opgivet på instruktørkontrakten.

### Øvrige udgifter

Hvis man som hold har ønsker om at få dækket yderligere udgifter til fx stævner m.m. bør man i god tid ansøge bestyrelsen om dette.

## PRØVEPERIODE, TILBAGEBETALING AF KONTIGENT

For alle medlemmer gælder en prøveperiode på tre uger fra sæsonstart – hvilket vil sige tre træningsgange fra sæsonstart. Hvis man fortryder indenfor denne periode kan man ved henvendelse til bestyrelsen få sit kontingent retur såfremt, der er et andet medlem på ventelisten, der kan overtage pladsen.

Hvis man efter den nævnte prøveperiode og inden 3 måneder vælger at stoppe, kan man med en begrundelse for ikke at fortsætte på holdet henvende sig til bestyrelsen og høre, om det er muligt at få en del af sit kontingent retur, såfremt der er venteliste på holdet. Efter tre måneder skal der helt særlige omstændigheder til at få noget af sit kontingent tilbage betalt. Disse sager behandles individuelt i bestyrelsen.

Børn, der kommer fra ventelisten, og starter på et hold har ligeledes samme fortrydelsesret som ovenstående medlemmer. Flytter de fra et andet hold i foreningen, kan de dog ikke komme tilbage på det hold, de er fraflyttet.

## HOLDBEGRÆNSNING

Til de fleste af vores hold har vi mange, der ønsker en plads. Det kan derfor være nødvendigt at sætte antals-begrænsninger på holdet. Det er instruktøren i samarbejde med sæsonplanlægningsudvalget, der bestemmer, hvor mange gymnaster, der skal være plads til på det enkelte hold. Foreningen stræber dog efter, at alle hold har min. 26 gymnaster på holdet og meget gerne op til 30.

## HOLDLISTER OG VENTELISTER

Du vil, som instruktør, ved instruktørmødet og inden første træning få udleveret holdlister. Ligeledes kan disse ses ved login i Conventus. Vi vil bede dig om at holde øje med, om alle de gymnaster, du har på din liste også møder op til træning og give os besked, hvis dette ikke er tilfældet - eller hvis der møder børn/voksne op, der ikke er påført den udleverede liste **SKAL** bestyrelsen have besked om dette.

Det er den enkelte instruktør, der aftaler med instruktørkontakten, hvem der administrerer jeres venteliste. Er der et medlem, der ikke længere går på holdet, fyldes holdet op fra ventelisten hurtigst muligt. Dette sker af bestyrelsen.

## 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.



## BEKYMRING FOR ET BARN'S TRIVSEL

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

## ØKONOMI

Hvis I er opmærksomme på at I på jeres hold har familier der er meget hårdt økonomiske trængte, har vi som noget nyt igangsat et initiativ til at man kan ansøge Valby IF om en friplads. Derfor må I instruktører gerne oplyse bestyrelsen om dette, hvis I ved opstart kan se at findes sådanne familier på jeres hold.

## VED TYVERI OG TRUSLER

I tilfælde af tyveri fra omklædningsrum eller hallen i forbindelse med træning kontaktes bestyrelsen.

I tilfælde af at uvedkomne personer opholder sig og virker truende overfor jer eller jeres gymnaster kontaktes ligeledes bestyrelsen eller politiet på Alarm: 112.

Hvis uvedkomne personer med en generende adfærd opholder sig i forbindelse med jeres træning, bedes I kontakte bestyrelsen. Vi kan tage fat i det lokale SSP netværk. 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.

I bedes ALTID kontakte bestyrelsen, hvis I har eller oplever noget som ovenstående.

## FORSIKRING

Instruktører, hjælpetrænere og bestyrelsesmedlemmer er dækket af en forsikring via DGI, hvis uheldet er ude og noget går i stykker. Derfor må du aldrig overlade din træning til en forældre eller lign. - medmindre dette er aftalt med bestyrelsen. Hvis du overlader din træning til din backup, som er godkendt af bestyrelsen, behøver vi ikke vide besked.

Hvis gymnaster kommer til at ødelægge noget, er det deres egen ansvarsforsikring eller ulykkesforsikring, der skal dække dette.

## KOMMUNIKATION

Ved at logge ind i Conventus finder du en kontaktliste på alle dine gymnaster. Dog er det vigtigt at personligedata ikke deles med andre, dette vil også sige at du ikke må have et print med telefonnumre og adresser m.m. liggende løst i tasken til træning.

Du kan fra Conventus udsende mails og sms'er til dine gymnaster/forældre. Ligeledes kan du se ventelisten til dit hold. Det er også her, du kan finde kontaktoplysninger på både bestyrelsen samt alle instruktører og hjælpetrænere i denne sæson. Dog er det IKKE tilladt at sende mails eller sms til andre end jeres eget hold. Dit login til Conventus får du ved instruktørmødet inden sæsonstart eller ved henvendelse til bestyrelsen.

Foreningens hjemmeside, [www.valbyif.dk](http://www.valbyif.dk), indeholder mest information til medlemmer og forældre. Der vil løbende blive lagt nyheder op på hjemmesiden og på foreningens Facebookside. Send meget gerne eventuelle indlæg og også gerne billeder til os. Ligeledes er det muligt at du til din hold kan få en lukket Facebookgruppe, hvor I kan skrive informationer i. Det er dog vigtigt at I ikke bruger denne gruppe som jeres primære kommunikationsforum.

## BILLEDER OG FOTOTILLADELSE

Hvis I gerne vil tage billeder af jeres træning og jeres hold og benytte disse på sociale medier eller lign. skal I bede gymnasternes forældre om tilladelse til at vise billederne i et ”offentligt rum”. Denne tilladelse skal underskrives af forældre eller medlemmet selv hvis de er 18+. Disse underskrifter skal i sende en kopi af til bestyrelsen.

## SKOLERNES FRIDAGE OG FERIER

Alle skoler/haller	Efterårsferie, den 13.- 21. oktober (uge 42)
Alle skoler/haller	Juleferie, den 22. december - 3. januar 2019
Alle skoler/haller	Vinterferie, den 9. – 17. februar (uge 7)
Alle skoler/haller	Påskeferie, den 13. april. – 22. april (uge 16)

Som udgangspunkt er der ikke træning i skoleferierne, da vi ikke bør sætte børn og forældre i den klemme at de ikke kan komme til træning pga. ferie. Ligeledes er der ikke adgang til skolerne i ferierne.

Vi arbejder på at lave frivillig spring og gymnastikskoler i skoleferien, hvis vi kan få adgang til hallerne og I instruktører bakker op om dette. Sådanne arrangementer vil bl.a. blive tilbudt vores lange ventelister, således at de også kan få lov at snuse til gymnastikken.

