



# Instruktørhåndbog



## NBSIF Gymnastikafdeling

Dette er en praktisk guide til dig, som er instruktør eller ønsker at være instruktør i foreningen. Den fortæller om opgaverne som instruktør, forhold og godtgørelser samt forventninger fra foreningen. Den giver dig også en del fif og praktiske informationer.

Har du spørgsmål er du altid velkommen til at kontakte medlemmer af lederteamet – deres navne og telefonnumre finder du på hjemmesiden [www.nbsif.dk](http://www.nbsif.dk)

### Indhold

Hvad får du ud af at være instruktør? .....	2
Instruktørgodtgørelser mv. ....	2
Hvad er dine opgaver og ansvarsområder .....	3
Forældrekontaktordning på børnehold.....	3
Hvad forventer foreningen af dig som instruktør?.....	4
Børneattester .....	4
Instruktør møder .....	4
Sæson .....	4
Opvisning.....	4
Når du skal på kursus.....	5
Praktisk og fif .....	5
Hvis du skal sende mails og sms til gymnaster via Conventus .....	5
Hvis du skal lave flyers eller andet til dine gymnaster .....	5
Hvis en gymnast kommer til skade.....	5
Hvis du kommer til skade .....	5
Skal du have noget på hjemmesiden.....	5
Mangler du inspiration .....	5
Hvis strømmen går i gymnastiksalen.....	6
Når noget går i stykker .....	6
Skal I bruge hal eller gymnastik til ekstratræning .....	6



## Hvad får du ud af at være instruktør?

Instruktøropgaven er frivillig, men du får en mindre godtgørelse, som du ikke skal betale skat af. Som instruktør får du mulighed for at:

- give glæden og gode oplevelser med gymnastikken videre til andre
- høste gode erfaringer der tæller på dit CV i "rigtige jobsituationer"
- tage på kurser og dygtiggøre dig
- få indflydelse på din idræt og på klubben

Har du selv børn, får du også en mulighed for at følge deres udvikling helt tæt på.

Du kan enten være ansvarlig leder for holdet eller du kan være hjælper. Der er selvfølgelig en forskel, som du kan se i det efterfølgende.

### Instruktørgodtgørelser mv.

Alle instruktører kan (hvis de ønsker det) få et gratis abonnement til Online version af gymnasten ([www.gymnasten.dk](http://www.gymnasten.dk))

Hvert andet år arrangerer foreningen en tur for alle instruktører, hvor vi tager ind og ser DGI verdensholdet. Turen er gratis for alle instruktører.

Derudover modtager du en mindre økonomisk godtgørelse for din opgave som instruktør, hvis du er 12 år eller ældre. Godtgørelsen stiger, hvis du har ledelsesansvar, hvis du uddanner dig, og hvis du vælger at fortsætte over en længere årrække.

Instruktørgodtgørelsen gælder pr. hold, pr. sæson og udbetales i to rater (december og april)

Leder	Hjælper
Kr. 1.500	Kr. 800

Har du taget en relevant gymnastikuddannelse (mere end et enkelt inspirationskursus på nogle timer) stiger din godtgørelse pr. hold med kr. 500. Det er gymnastikafdelingens ledelse der vurderer relevansen af uddannelsen.

Har du været instruktør i 3 sammenhængende år i foreningen får du udleveret et engangsbeløb på kr. 1000 til køb af træningstøj

Har du været instruktør i 5 sammenhængende år i foreningen får du udleveret et engangsbeløb på kr. 1500 til køb af træningstøj

Har du været væk fra foreningen i 2 eller flere år betragtes det som udgangspunkt som et usammenhængende forløb.

(Bemærk: Staten fastsætter hvert år det maksimale beløb, der kan udbetales som instruktørgodtgørelse uden du skal betale skat. Din samlede godtgørelse kan ikke overstige dette beløb).



## Hvad er dine opgaver og ansvarsområder

Leder	Hjælper
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tilrettelægge og gennemføre træningen for holdet på de fastlagte træningstidspunkter</li><li>• Tjekke at gymnaster er tilmeldt holdet via tilmeldingslister</li><li>• Hjælpe gymnastikafdelingens ledelse med at udpege en forældrekontaktordning, hvis du er leder på et børnehold. (se herunder)</li><li>• Have en nøgle til skabe og rum</li><li>• Involvere hjælpeinstruktørerne, så de på sigt selv kan stå for et hold og</li><li>• Sikre at træningen afvikles i en god og sportslig atmosfære</li><li>• Sørge for kompetente afløsere ved eventuel sygdom eller anden fravær</li><li>• Aflyse holdet, hvis det ikke lykkedes at skaffe afløser</li><li>• Bakke op om og deltage i foreningens arrangementer og instruktørmøder</li><li>• Svare hurtigst muligt på forespørgsler fra forening og forældre i relevante sager.</li><li>• Involvere hjælpere i planlægningen af opvisningsprogram, hvis der er tale om et opvisningshold.</li><li>• Evt. sørge for bestilling af opvisningstøj – på børnehold gøres dette i samarbejde med forældrekontaktordningen (se herunder)</li><li>• Hvis du har fået udleveret nøgler skal du aflevere dem tilbage, hvis du ikke længere er aktiv hjælper eller leder i foreningen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Planlægge og gennemføre konkrete opgaver som eksempelvis lege eller springopstillinger efter aftale med holdets leder.</li><li>• Bakke holdets leder eller de andre hjælpere op i træningen eksempelvis ved at finde rekvisitter frem, styre musikken eller holde styr på/samle børnene ved fælles beskeder.</li><li>• Melde ud hurtigst muligt til lederen, hvis du ved, du er forhindret i at komme til en træning.</li><li>• Evt. have en ekstra nøgle til rum og skabe efter aftale med gymnastikafdelingens ledelse.</li><li>• Bakke op om og deltage i foreningens arrangementer og instruktørmøder</li><li>• Svare hurtigst muligt på forespørgsler fra forening og forældre i relevante sager</li><li>• Deltage i planlægningen af opvisningsprogram, hvis der er tale om et opvisningshold.</li><li>• Hvis du har fået udleveret nøgler skal du aflevere dem tilbage, hvis du ikke længere er aktiv hjælper eller leder i foreningen.</li></ul>

## Forældrekontaktordning på børnehold

Forældrene plejer at være rigtig gode til at hjælpe på børneholdene. Vi har derfor en forældrekontaktordning som hjælper til med nogle praktiske opgaver. Til hvert børnehold udpeges to forældre (de kan melde sig frivilligt ved tilmelding). Forældrekontaktordningen har ansvar for at:

- Have en ekstra nøgle, som de kan bistå holdets instruktører med, hvis det bliver nødvendigt.
- Hjælpe instruktøren med at koordinere og bestille opvisningstøj om nødvendigt
- Uddele flyers og andet informationsmateriale på holdet, når dette ligger klar i skabet/mappen.
- Hjælpe instruktøren med at få klargjort tegning af opstillinger samt musik til opvisning
- Være praktisk hjælper på opvisningsdagen (redskabshold, stole mv.)
- Evt. hjælpe holdet med at samle ind til og købe en lille gave til instruktørerne ved sæsonafslutning.
- Evt. tage billeder et par gange i løbet af sæsonen fra træningen og sende til webmaster, så de kan komme på hjemmesiden.



## Hvad forventer foreningen af dig som instruktør?

Vi forventer at du:

- Altid er forberedt og engageret til træning
- Behandler alle gymnaster med respekt og venlighed under træningen
- Udviser eksemplarisk opførsel overfor gymnaster, forældre og instruktør kollegaer
- Er omklædt til træning.
- Efterlader hal og omklædningsrum i pæn og rydelig stand og alt er sat rigtig på plads i skabe og redskabsrum.
- Er et forbillede og rollemodel for gymnaster (eks. slukker for din mobil)
- Har fingeren på pulsen, og byder enhver interesseret velkommen i NBSIF
- Repræsenterer NBSIF på en værdig og positiv måde
- Snakker med forældrekontaktordningen eller gymnastikafdelings ledelse, hvis du oplever udfordringer på holdet eller observerer noget du mener vi skal have rettet op på i foreningen.
- Accepterer, at klubben tjekker alle instruktører i politiets pædofil-register
- Dygtiggør dig via DGI's kurser
- Ikke møder påvirket op til træning eller i anden sammenhæng i foreningen.
- Gør det du er bedst til og gør det godt! Og HUSK på hvorfor du gør det

## Børneattester

For at du kan være instruktør i klubben, er det en betingelse, at du inden du starter, udfylder en samtykkeerklæring til indhentelse af en børneattest. Attesten ligger på NBSIF's hjemmeside under formularer. Samtykkeerklæringen afleveres til formanden for gymnastikafdelingen, som indsender erklæringen til Det Centrale Kriminalregister. I registeret findes oplysninger om personer, der er dømt for pædofili i form af blufærdigheds-krænkelser eller seksuelle overgreb mod børn under 15 år.

## Instruktør møder

Vi holder 2 instruktørmøder om året. Et i August før sæsonen er startet og et i februar. Du vil blive indkaldt i god tid før mødet.

## Sæson

Sæsonen i gymnastikafdelingen går fra september til midten af april. De fleste hold følger en sæson, men det er selvfølgelig muligt at lave andre ordninger, som f. eks. 10 eller 20 træninger, start januar eller sommerhold mv. Dette aftales med ledelsen.

## Opvisning

Gymnastikafdelingen holder opvisning 2. søndag i april, hvert år, som markerer afslutningen på sæsonen. Vi opfordrer alle hold til at deltage med et kort program. Der er desuden mulighed for at deltage i DGI opvisninger, hvor hold fra andre foreninger også deltager. Dette aftales med ledelsen, som skal tilmelde holdet.



## Når du skal på kursus

Vi opfordrer til at alle vores instruktører deltager i min. 1 kursus eller uddannelse om året, så vi kan bevare et stærkt instruktørteam. Det er gratis for dig at deltage og du aftaler blot med gymnastikafdelings ledelse, hvad du ønsker.

De fleste kurser tilbydes af DGI, og du finder let noget der er relevant på hjemmesiden [www.dgi.dk](http://www.dgi.dk)

Det er gymnastikafdelingens ledelse, der tilmelder dig kurset. På kurset skal du medbringe en blanket, som kursusinstruktøren skal udfylde. Blanketten finder du på hjemmesiden under formularer nederst på siderne.

Foreningen udbetaler kørselsgodtgørelse efter statens takster eller refunderer transportudgifter til offentlig transport til og fra kursusstedet. Dette aftales med kassereren.

## Praktisk og fif

### Hvis du skal sende mails og sms til gymnaster via Conventus

Du kan sende mails og sms til dine gymnaster gennem Conventus. Find ind til Conventus på [www.conventus.dk](http://www.conventus.dk). Alle ledere tildeles et brugernavn, fx "nbsifcr", samt et password der sendes til lederen på mail. Øverst i venstre hjørne findes et lille spørgsmålstegn, hvor der er god hjælp at finde til brugen af Conventus.

### Hvis du skal lave flyers eller andet til dine gymnaster

Hvis du vælger at lave flyers, plakater eller andet kan du få dem printet gratis i foreningens klubhus efter aftale med foreningens kasserer. Du finder oplysninger på kassereren på foreningernes hjemmeside. Skal de deles ud på holdet eller hænges op, så aftal det med din forældrekontaktordning. Laver du noget på skrift skal du altid bruge foreningens logo. Du kan finde det på foreningens hjemmeside under formularer mv.

### Hvis en gymnast kommer til skade

Det kan jo ske at der sker et uheld, selv om vi prøver at undgå det. Ved mindre skader ligger der en falckasse i skabet ved gymnastiksalen, som indeholder plaster, ispose mv. Er det en mere alvorlig skade, hvor noget er brækket eller på anden måde gør at gymnasten skal på skadestuen, så husk at få informeret gymnastikafdelingens ledelse.

### Hvis du kommer til skade

Som instruktør er du forsikret gennem foreningen, hvis du skulle være så uheldig at komme slemt til skade i gymnastiktimen.

### Skal du have noget på hjemmesiden

Du har altid lov til at lægge artikler eller billeder på hjemmesiden. Hvis der er en gymnast, som ikke ønsker billeder af sig på hjemmesiden får du besked af gymnastikafdelingens ledelse. Ønsker du lagt noget på siden skal du kontakte og aftale det med webmaster.

### Mangler du inspiration

Er det altid en god idé at tage på et inspirationskursus i DGI ([www.dgi.dk](http://www.dgi.dk)), men du kan også finde inspirationsmaterialer og musik i skabet ved gymnastiksalen.



### Hvis strømmen går i gymnastiksalen

Går lyset ud i gymnastiksalen kan du se en nødplan på indersiden af døren til skabene i gymnastiksalen og på indersiden af lågen til musikskabet.

### Når noget går i stykker

Vi bruger heldigvis tingene flittigt, og det slider på dem og nogle gange går de i stykker. Hvis det sker, så kontakt gymnastikafdelingens ledelse, så finder de ud af en løsning.

### Ønsker du nye ting?

Gymnastikafdelingens ledelse sætter hvert år penge af til at indkøbe nye rekvisitter og redskaber. Hvis du har et ønske, så kontakt dem – det kan for det meste lade sig gøre.

### Skal I bruge hal eller gymnastik til ekstratræning

Vil du gerne have en ekstratræning eller skal instruktørgruppen bruge gymnastiksalen en dag til forberedelse, så kontakt gymnastikafdelingens ledelse, så undersøger de om den er booket.