



Valsgård Gymnastikforening



# Instruktørmappe 2023/2024

### Kære Instruktør

Valsgård gymnastikforening byder dig **velkommen** til sæsonen 2023/2024. 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
KØRSELSUDGIFTER: .....	9
OPVISNINGSTØJ.....	9
Ved bestilling af opvisningstøj:.....	10
HOLDLISTER/CONVENTUS .....	10
PRINT AF HOLDLISTE: .....	11
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/sparring af kontaktperson/mentor.
- Du er omklædt i træningstøj, ligesom gymnasterne.



Er det dit første år som *hjelpeinstruktør*, forventes det desuden, 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:
  - 2. og 3. rate af VGF Junior
  - 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 minijack-stik og bluetooth adapter 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:

**Rasmus Hyrup - mobil: 40200045**

### **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

## Instruktørmappe - Sæson 2023/24

Rasmus Hyrup - mobil: 40200045

### **SPRINGGRAV:**

Ved brug af springgrav, læs venligst ordensreglerne!

Gymnasterne **MÅ IKKE** opholde sig i springgraven når den betjenes.

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.

***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.



## SKADER

Engangs-isposer, kompressions bind og plaster findes i musikskabet og gl. springgrav.

**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 Annsofie Nielsen - mobil: 21 31 49 58

**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**, **C**ompression, **I**s, **E**levation, **M**obilisering.

#### **R**

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!

#### **C**ompression

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!

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...

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

- Bliver du forhindret i at deltage i et kursus, du er tilmeldt, så husk at melde fra i god tid og giv Annsophie 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 [Anders Kjeldgaard: 29 24 86 46](mailto:Anders.Kjeldgaard@krafk.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 din kontaktperson.

#### **Priser på opvisningstøj:**

Puslingemix:	50 kr.
Mor/Far-Barn:	2x50 kr.
Børnehold + juniorhold:	150 kr.
Voksenhold med opvisning:	150 kr.
Voksenhold u. opvisning (evt. m. fremvisning)	T-shirt m. logo
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**  
**Mail: anders@valsgaardgym.dk, 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](http://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](http://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)

## Instruktørmappe - Sæson 2023/24

### 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
17.08.23 Kl. 17.30-20.00	Opstartsmøde	Valsgaard Hallens Cafeteria
19.08.23 Kl. 12:00-16:00	Åben hal	Valsgaard Hallen
25.08.23	Modtagingskursus	Valsgaard Hallen
Uge 35	Sæsonstart	
	Instruktørarrangement	Volstrup Golf
Uge 42	Efterårsferie	
Uge 50-51	Juleafslutning	
29.12.23	Pizzaspring	Valsgaard Hallen
04.01.24	Opstart efter juleferie	
Uge 7	Vinterferie på alle hold	
08.03.24	Generalprøve Efterskoleopvisning	Valsgaard Hallen Valsgaard Hallen
09.03.24	Lokalopvisning	Valsgaard Hallen
15-17.03.24	DGI- opvisning Farsø	Dronning Ingrid Hallerne
22-24.03.24	DGI-opvisning Hobro	Hobro Idrætscenter

**BESTYRELSE**

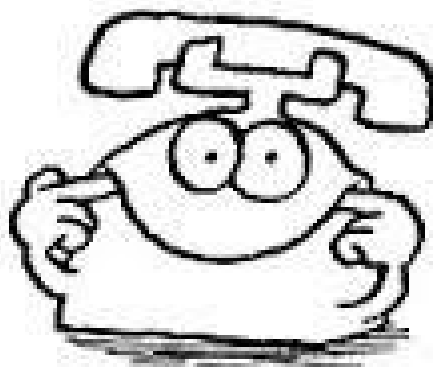
Formand	Marc Ostermann	Mobil: 30324927 <a href="mailto:Marc@valsgaardgym.dk">Marc@valsgaardgym.dk</a>
Næstformand /Kasserer	Anders Kjeldgaard	Mobil: 29248646 <a href="mailto:Anders@valsgaardgym.dk">Anders@valsgaardgym.dk</a>
Bestyrelses medlem	Annsofie Nielsen	Mobil: 21314958 <a href="mailto:Annsofie@valsgaardgym.dk">Annsofie@valsgaardgym.dk</a>
Bestyrelses medlem	Christina Hye	Mobil: 53632947 <a href="mailto:Christina@valsgaardgym.dk">Christina@valsgaardgym.dk</a>
Bestyrelses medlem	Jette Overgaard	Mobil: 30981717 <a href="mailto:Jette@valsgaardgym.dk">Jette@valsgaardgym.dk</a>
Bestyrelses medlem	Mia Dam	Mobil: 24949952 <a href="mailto:Miadam@valsgaardgym.dk">Miadam@valsgaardgym.dk</a>
Bestyrelses Medlem	Mia Jensen	Mobil: 29250719 <a href="mailto:Mia@valsgaardgym.dk">Mia@valsgaardgym.dk</a>
Bestyrelses Medlem	Rasmus Hyrup	Mobil: 40200045 <a href="mailto:Rasmus@valsgaardgym.dk">Rasmus@valsgaardgym.dk</a>
Suppleant	Laurits Sveistrup	Mobil: 28190881 <a href="mailto:Laurits@valsgaardgym.dk">Laurits@valsgaardgym.dk</a>
Suppleant	Majbrit Staun	Mobil: 21948231 <a href="mailto:Majbrit@valsgaardgym.dk">Majbrit@valsgaardgym.dk</a>

## Instruktørmappe - Sæson 2023/24

### KONTAKTPERSON

<b>KLOKKEN</b>	<b>HOLD</b>	<b>HAL</b>	<b>KONTAKTPERSON</b>
Mandag 09.30-10.45	Formiddagsholdet	Ny	Jette
Mandag 16.00-17.00	MGP Dans	Ny	Mette
Mandag 17.00-18.30	Springdrene	Ny	Peter
Mandag 18.30-20.30	Giv Slip	Ny	Christina
Mandag 20.00-21.00	Step	Ny	Christina
Tirsdag 16.00-17.30	Springpiger 1	Ny	Peter
Tirsdag 16:30-18:00	Springpiger 2	Gl	Peter
Tirsdag 17.30-19:00	Juniormix	Ny	Mia Dam
Tirsdag 18:00-19:00 Torsdag 17:30-19:00	Puls og styrke	Gl	Mette
Tirsdag 19:00-20:00	Indian Clubb	Ny	Mia Dam
Tirsdag 20:00-21:30	VGF Groovy - Begynder	Ny	Mette
Onsdag 16.00-17.00	Puslingemix	Ny	Jette
Onsdag 16:30-17:30	Mor/far - barn	Gl	Jette
Onsdag 17.00-18.30	Seje Dreng	Ny	Annsophie
Onsdag 17.30-18.30	Tonserne	Gl	Mia Dam
Onsdag 18.30-20.00	VGF Junior	Ny + Gl	Mia Marie
Onsdag 19.30-21.30	Rytme 30+	Gl	Annsophie
Onsdag 20:00-21:00	Kaffeholdet	Ny	Annsophie
Torsdag 16.00-17.00	Rytme/dans	Ny	Christina
Torsdag 16.30-17.30	Tøsefræs	Gl	Vibeke
Torsdag 17.00-18.30	VGF Mastergirls	Ny	Vibeke
Torsdag 18:30-20:00	VGF Fusion - Øvede	Ny	Jette
Torsdag 20.00-21.30	Floorball motion (+16 år)	Ny	Jette
Søndag 10:00-11:00	Søndagsspas	Gl	Anders

# Har du spørgsmål så kontakt din kontaktperson



**Øvrige informationer:**

Se foreningens hjemmeside

[www.valsgaardgym.dk](http://www.valsgaardgym.dk)

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