

Håndbog



18/19

INDHOLDSFORTEGNELSE

INDLEDNING.....	3
SVENDBORG GYMNASTIKFORENINGS VISION	5
SVENDBORG GYMNASTIKFORENINGS FORMÅL	5
SVENDBORG GYMNASTIKFORENINGS VÆRDIER.....	5
ORGANISERING.....	6
OPGAVE OG ANSVARSFORDELING	7
GODTGØRELSE FOR UDVALGSMEDLEMMER M.FL.....	9
KONTINGENT, UDVALGSMEDLEMMER.....	10
RAMMER FOR KONTINGENTBEREGNING	10
TILBAGEBETALING AF KONTINGENT.....	10
TILMELDING OG KONTINGENT.....	10
PROCEDURE FOR KLAGER	12
ÅRSHJUL FOR HOVEDBESTYRELSEN (FÆLLES)	12
STØTTE TIL KURSER.....	14
RAMMER FOR MØDER I SG.....	14
VEJLEDENDE RAMMER FOR ANTAL INSTRUKTØRER OG INSTRUKTØRER PR. HOLD.....	16
ANTALSBEGRÆNSNING PÅ HOLDENE.....	16
KOMMUNIKATION I DE ENKELTE AFDELINGER OG HOLD.....	16
SOME	17
ARRANGEMENTER.....	17
RETNINGSLINJER FOR BRUGEN AF SG HUSET	17
BOOKING AF LOKALER.....	19
NØGLEBRIKKER.....	20
SIKKERHED I SPRINGFACILITETERNE.....	22
STØTTE TIL HOLDS REJSER M.M.	23
ERNA TOLNEBORGS FOND	24
ANVENDELSE AF FITNESSCENTER.....	24
KURSER.....	25

ARRANGEMENTER.....	25
HJÆLP OG VEJLEDNING	26
GODTGØRELSE	26
YDERLIGERE OMKOSTNINGSGODTGØRELSE.....	27
HOLDINDTJENING	28
PRAKTISKE INFORMATIONER.....	28
FØRSTEHJÆLP	30
HVIS EN GYMNAST KOMMER TIL SKADE.....	30
SOM MEDLEM KAN MAN FORVENTE	30
FORSIKRINGER.....	31
KLUBLOKALE	31
FORPLEJNING	31
HÅNDREDSKABER OG DRAGTER.....	32
STØTTE TIL KONKURRENCER, STÆVNER OG TRANSPORT	32
SG KONTORET.....	33

INDLEDNING

Denne håndbog er en samling af beslutninger og retningslinjer i Svendborg Gymnastikforening (SG) gennem de seneste år.

Håndbogen er tænkt som en hjælp til, at nye udvalgsmedlemmer og instruktører kan få et indblik i hvilke beslutninger og retningslinjer der er i SG.

Håndbogen er tænkt som et opslagsværk og den er tilgængelig på SG's hjemmeside.

Håndbogen opdateres løbende.

SVENDBORG GYMNASTIKFORENINGS VISION

Svendborg Gymnastikforening, kraftcenter for bevægelse, sundhed og oplevelser.

SVENDBORG GYMNASTIKFORENINGS FORMÅL

Svendborg Gymnastikforening, som har til hjemsted i Svendborg Kommune, har til formål at fremme og udvikle:

- gymnastik, idræt og anden kulturel virksomhed
- åbne fællesskaber og personlig udvikling
- gode forhold til udøvelsen af foreningens aktiviteter

SVENDBORG GYMNASTIKFORENINGS VÆRDIER

Åbne **fællesskaber**
Personlig **udvikling**
Kvalitet og ordentlighed

ORGANISERING

Forretningsudvalg (FU)

FU består af foreningens formand, næstformand og kasserer, som vælges på foreningens generalforsamling.

Hovedbestyrelsen (HB)

HB består af foreningens forretningsudvalg (FU) samt formænd for de enkelte afdelinger.

Afdelinger (Afd.) og Udvalg (Udv.)

Foreningens aktiviteter ledes i særskilte afdelinger, som repræsenteres af et udvalg. Formanden fra hver afdeling, eller dennes stedfortræder, er repræsenteret i foreningens Hovedbestyrelse. Herudover sidder der mindst 3 personer i hvert udvalg. Medlemmer til udvalgene vælges på afdelingernes årsmøde.

Foreningen består for tiden af følgende afdelinger/udvalg:

- SG Atletik
- SG Børn
- SG Huset
- SG Idrætsgymnastik
- SG Motion & Fitness
- SG Rytmask Gymnastik og Dans
- SG Teamgym
- SG Trampolin
- SG Tumbling

SG klatring er i øjeblikket et projekt under HB

Caféforeningen "Sund mad i SG Huset"

I efteråret 2014 stiftede SG Caféforeningen "Sund mad i SG Huset".

Foreningen har til formål at lave sund mad og drikke til alle brugere af SG Huset og SIC.

Caféforeningen er ifølge vedtægterne en del af Svendborg Gymnastikforening.

Opgave og ansvarsfordeling

Forretningsudvalg (FU)

- Overordnet ledelse
- Økonomistyring
- Samling af alle interesser i foreningen
- Repræsentation i hovedbestyrelsen
- Repræsenteret ved relevante møder med DGI, GymDanmark o.lign.
- Visions- og udviklingsarbejde
- Profilerings
- Samarbejde med relevante parter f.eks. kommune, andre sydfynske gymnastikforeninger m.m.
- Overordnet strategi for instruktørpleje/uddannelse
- Kvalitetssikring

Afdelinger/udvalg

- Ansvarlig for struktur og udvikling af de respektive hold
- Ansvarlig for afdelingens økonomi
- Rekruttering af instruktører/hjælpeinstruktører
- Tæt dialog og samarbejde med instruktører/hjælpeinstruktører
- Bevilge kurser til instruktører ud fra afdelingens målsætninger og økonomi

- Selvstændig gennemførelse af de opgaver, der er aftalt med FU
- Deltagelse i HB

For yderligere info omkring organisering se foreningens vedtægter: <https://www.svendborg-gf.dk/vedtaagter>

GODTGØRELSE FOR UDVALGSMEDLEMMER M.FL.

Det aftales i det enkelte udvalg, om der udbetales omkostningsgodtgørelse til udvalgsmedlemmer. Der kan maksimalt udbetales.

FORRETNINGSUDVALGET

Max. omkostningsgodtgørelse (5600 kr.)

Dækker kørsel til møder, opvisninger m.m. Kørsel beregnes via Krak med statens aktuelle takst.

Udbetalingerne konteres i HB og udbetales i juni måned.

UDVALGSFORMÆND

Op til max. omkostningsgodtgørelse (adm. + telefon/net ca. 3700 kr.)

Kørsel til møder efter statens takst.

Udbetalingerne konteres i den enkelte afdeling.

Udbetales i juni måned.

UDVALGSMEDLEMMER

Op til max. omkostningsgodtgørelse (telefon + internet ca. 2300 kr.)

Ingen kørsel.

Udbetalingerne konteres i den enkelte afdeling.

Udbetales i juni måned.

KONTINGENT, UDVALGSMEDLEMMER

Alle udvalgsformænd og -medlemmer fritages for kontingent. Hvis man ikke selv er aktiv på et hold, yder der et tilskud til eventuelle børns kontingent på 500,- pr. barn.

RAMMER FOR KONTINGENTBEREGNING

De enkelte afdelinger er selv ansvarlige for fastsættelsen af holdenes kontingent. Dog aftales der møder i løbet af foråret, hvor generelle retningslinjer diskuteres.

Kontingentberegningen opdateres hvert forår sammen med beregning af udgifter til instruktører og lokaler som en del af forberedelsen til den kommende sæson.

Et Excelark er oprettet til dette formål og administreres af de enkelte afdelinger sammen med udviklingschefen.

TILBAGEBETALING AF KONTINGENT

Fra opstart på holdet er der 14 dages fortrydelsesret, hvorefter SG ikke tilbagebetaler kontingent

Hvis der er særlige omstændigheder, kan man søge FU om dispensation.

Ansøgningsskema til dette kan fås på SG Kontoret
kontoret@svendborg-gf.dk

TILMELDING OG KONTINGENT

Deltagere på de forskellige hold indbetaler kontingent ved tilmeldingen.

Instruktøren printer holdlister ud fra Conventus og tjekker løbende op på det. Ved manglende kontingentbetaling kan man ikke fortsætte på holdet.

I specielle tilfælde kan foreningen være behjælpelig ved støtteansøgninger. Hvis dette er tilfældet tages kontakt til SG Kontoret.

PROCEDURE FOR KLAGER

Den enkelte afdeling håndterer klager, som er rettet til afdelingen og dennes aktiviteter. Afdelingen har underretningspligt til FU.

Forretningsudvalget håndterer klager, som er rettet mod foreningen som sådan. Hvis de er af principiel karakter, kan HB inddrages i behandlingen af klager.

ÅRSHJUL FOR HOVEDBESTYRELSEN (FÆLLES)

HB holder 4 bestyrelsesmøder om året. 2 i efteråret og 2 i foråret.

Forslag til placeringer og temaer

August (Primo)

- Tema: SG opstartsmøde
(Fælles instruktørmøde medio august evt. supleret med instruktørmøde i de enkelte afdelinger. Mødet holdes på en hverdag, med en del med fokus på det praktiske og en del med fokus på værdierne)

Oktober (Ultimo)

- Tema: Generalforsamling (anden onsdag i November)

Januar (Ultimo)

- Tema: alm. drift, forårsopvisninger, ny sæson (Møderække til sæsonstart for formænd. Hvor der bl.a. sker en koordinering omkring fælles retningslinjer for aflønning, kontingent, indkøb mm. til den kommende sæson)

Maj (Ultimo)

- Tema: budgetter. Forud for dette har der kørt en proces

på formandsmøderne

FU holder møder en gang om måneden – gerne første mandag i kl. 18.30 – 19.45.

Andre arrangementer

August	SG Opstartsmøde for alle udvalgsmedlemmer og instruktører
December	Juletræsfest for alle medlemmer Julefrokost for alle ansatte og udvalg med "partner"
Marts	SG Forårsopvisning
Juni	Sommerafslutning. Typisk et kort HB-møde på max. 60 min. og efterfølgende spisning for alle udvalg inkl. partnere

STØTTE TIL KURSER

De enkelte afdelinger bestemmer selv hvilke kurser der bevilges støtte til.

Både instruktører og hjælpeinstruktører samt udvalgsmedlemmer kan søge dækning af relevante kurser. Udvalget kan indstille forældre til at få dækket udgifterne til deltagelse på dommerkurser.

Som udgangspunkt dækkes billigste transport til kurser.

Kursusansøgninger sendes til SG kontoret og/eller formanden for en afdelingen. Det er altid formanden i en afdeling som godkender et kursus.

Afdelingerne dækker selv alle kursusudgifter, og modtager selv kursustilskuddet fra SIS.

Ved kurser med særligt høje udgifter, kan der laves aftaler om medfinansiering fra den enkelte instruktør.

RAMMER FOR MØDER I SG

Der afholdes 4 typer møder:

- HB møder
- FU møder
- Afdelingsmøder
- Instruktørmøder.

Formændene udsender dagsorden pr. mail ugen inden mødet.

Der laves et referat fra hvert møde, som sendes pr. mail til udvalgsmedlemmerne og senest en uge efter mødet. Referatet er godkendt, såfremt der ikke har været indsigelser indenfor 14 dage efter referatet er udsendt.

Alle referatet, samt budgettet, regnskab og referater fra generalforsamlingerne sendes også til kontoret som printer ud og sætter i mapper som er tilgængelige for alle, samt uploader i Conventus

Det anbefales, at afdelingerne holder instruktørmøder i august og januar.

AFDELINGER

VEJLEDENDE RAMMER FOR ANTAL INSTRUKTØRER OG INSTRUKTØRER PR. HOLD

På hold med springaktiviteter er der som udgangspunkt 1 instruktør pr. 8 gymnaster.

Rytme-, danse- og motionshold har som udgangspunkt 2 instruktører.

På hold med flere og eventuelt varierende antal instruktører opfordres til at afregne omkostningsgodtgørelse som instruktørteam. Det indebærer, at det samlede timetal for normering og antal træninger lægges i en fælles pulje som fordeles til instruktørerne ift. deres timetal eller ansvarsområder.

Den mere præcise instruktørpåsætning foretages af det pågældende udvalg.

ANTALSBEGRÆNSNING PÅ HOLDENE

Antalsbegrænsning kommer på tale på hold, hvor de fysiske forhold gør det nødvendigt.

Antalsbegrænsning kan ligeledes komme på tale, hvis instruktørerne har behov for det ud fra et kvalitetsmæssigt synspunkt. Dvs. undervisningen skal foregå så både instruktør(er) og gymnaster får størst muligt udbytte. Dette vurderes i samarbejde mellem det enkelte udvalg og de enkelte holds instruktører/holdleder.

KOMMUNIKATION I DE ENKELTE AFDELINGER OG HOLD

Foreningens officielle hjemmeside vedligeholdes og opdateres af SG Kontoret

Afdelingssiderne indeholder beskrivelser aktiviteter og udvalg

Holdsiderne kan indeholde "fakta" omkring arrangementer, tilmeldinger og betalinger, og administreres af SG Kontoret. Herudover kommunikerer instruktørerne via mail og SMS'er fra Conventus, og i mange tilfælde via lukkede grupper på FB.

Alt kommunikation skal holdes i et ordentligt sprog og tone jf. værdigrundlaget.

SOME

Vi skal have lavet retningslinjer for brugen af sociale medier

ARRANGEMENTER

Hvis en afdeling tager initiativ til at lave et arrangement, ligger økonomien fra arrangementet i afdelingen. Der kan søges om underskudsgaranti ved HB, og det aftales fra gang til gang om og/eller hvordan der afregnes for ressourcer fra SG's faste personale.

RETNINGSLINJER FOR BRUGEN AF SG HUSET

SG Huset skal være et åbent hus for foreningens medlemmer. For at vi alle kan have glæde af huset, må vi have nogle klare og præcise retningslinjer for brug af huset. Herigennem ved vi alle, hvordan faciliteterne bedst udnyttes, så alle tager medansvar for, at huset bliver brugt forsvarligt.

- Lokaler anvendes kun, når der er instruktører til stede.
- Instruktører kan, ud over de faste træningstider, selv reservere SGs faste lokaler til ekstra aktiviteter med deres hold
- Instruktører har adgang til alle vores lokaler til forberedelse.
- Hvis der arrangeres aktiviteter udenfor Idrætscenterets normale åbningstid, er det instruktørens ansvar at aflåse SG Huset
- Musik- og av faciliteter må kun anvendes efter anvisning fra instruktører
- Faciliteterne anvendes kun, når man er omklædt i gymnastiktøj og ikke bærer smykker og skarpe genstande
- Ingen mad og tyggegummi i bevægelseslokalerne
- Drikkevarer kan aftappes i vasken i lokalerne og skal altid opbevares i lukkede beholdere
- I SG Huset er linoleum til udendørs fodtøj, træ- og filtgulv er til indendørs fodtøj
- Rygning og snus er ikke tilladt i SG Huset.

Anvendelse af springgrave og trampoliner

- Springgrave og trampoliner må kun benyttes, når en instruktør i lokalet har givet tilladelse.
- Der skal af sikkerhedsmæssige grunde mindst være tre personer til stede, når der springes, og der skal altid være forsvarlig modtagning
- Hæve- og sænke funktionen må kun benyttes efter anvisning fra instruktører
- Brug din sunde fornuft og spring altid med omtanke
- Kun én person i trampolinerne ad gangen, og ingen "stempler"

- Lav kun spring, du ikke har lavet før, når du har aftalt det med en instruktør - respektér til enhver tid instruktørernes anvisninger.
- Pas på dig selv. Springgravene er ingen garanti for, at man ikke kan komme til skade

Anvendelse af fitness center

- Fitness Centeret må kun anvendes efter instruktion i centerets faciliteter
- Fitness Centeret må anvendes af SGs medlemmer, som har betalt for anvendelse af centeret
- Fitness Centeret må kun anvendes af personer under 16 år sammen med voksne

Anvendelse af SGs Klublokaler

- SGs Klublokale er forbeholdt instruktører, ledere og medlemmer i SG
- Forældre og pårørende kan inviteres ind til møder og lignende af instruktører

BOOKING AF LOKALER

- Man booker lokaler i SG Huset via hjemmesiden <https://www.svendborg-gf.dk/book>
- Her skal man bruge sit Conventus login som privatperson. Brugernavnet er ens mobilnummer (Uden SG foran)

Øvrige idræts- og mødefaciliteter i Svendborg Kommune bookes via <http://fritidsportalen.svendborg.dk>

Logindetaljer:

Svendborg Gymnastikforening

Foreningsnummer: 4026

Password: 02646

NØGLEBRIKKER

Ledere og instruktører over 18 år ved sæsonstart kan få udleveret nøglebrikker mod betaling af et depositum på 100,-. Når man ophører som leder eller instruktør, kan brikkerne afleveres, og de 100,- tilbagebetales.

Kontoret melder ca. 2-3 dage ud, hvor der bliver mulighed for at få udleveret chip og få den obligatoriske rundvisning.

Er man under 18 år udleveres der nøglebrikker efter flg.

Principper

Hjælpetræner: 7. kl. - 15 år:

Er man helt ny som hjælpetræner kan man få udleveret en nøglebrik omkring jul. Så har man været "træner" i en periode, og har derfor fået et indtryk af det ansvar man har.

Brikken udleveres efter et "nøglemøde", hvor hjælpeinstruktøren sammen med en af sine forældre får gennemgået regler og sikkerhed.

Nøglebrikken for trænere i alderen 7 kl. – 15 år.

Nøglebrikken virker i tidsrummet:

Man-tors. kl. 07.00-22.00, fre-søn kl. 07.00-19.00	
SG Huset	Adgang gennem bagdøren ved SG Fitness
SG's klublokale	Kan frit benyttes af gymnaster, trænere og udvalgsmedlemmer
Springcenteret og Dynamikken	Her skal man være min. 3 personer. Den ene skal være den forældre som har været med til at få gennemgået regler og sikkerhed. Der kun tilladt at tage andre medlemmer i springfaciliteterne
SG fitness	Kan benyttes sammen med den forældre som har været med til at få gennem regler og sikkerhed. Kræver dog at forældrer er medlem af SG Fitness

Nøglebrikken for trænere i alderen 15 – 18 år:

Nøglebrikken virker fra kl. 07.00-23.00 alle dage	
SG Huset	Adgang gennem bagdøren ved SG Fitness
SG's klublokale	Kan frit benyttes af gymnaster, trænere og udvalgsmedlemmer
Springcenteret og Dynamikken	Her skal man være min. 3 personer. og ALLE skal medlemmer i SG.
SG fitness	Kan frit benyttes

Nøglebrikken for trænere over 18 år

Nøglebrikken virker fra kl. 07.00-23.00 alle dage	
SG Huset	Adgang gennem bagdøren ved SG Fitness
SG's klublokale	Kan frit benyttes af gymnaster, trænere og udvalgsmedlemmer
Springcenteret og Dynamikken	Her skal man være min. 3 personer.
SG fitness	Kan frit benyttes

Hvis reglerne ikke overholdes kan nøglebrikken bliver inddraget

SIKKERHED I SPRINGFACILITETERNE

Retningslinjer for brugen af springfaciliteterne

1. Vær altid min. 3, hvoraf den ene er instruktør
2. Vær altid omklædt u. sko og "skarpe" kanter
3. Spring ALTID kun én i trampolinerne af gangen.
4. Land på fødderne eller ryggen - ikke på mave eller hovedet
5. Der skal være modtager ved spring med tilløb, og 2 kompetente modtagere ved dobbeltroterende
6. Følg træernes anvisninger, og spring kun ting du har lavet før, hvis der ikke er en træner
7. Følg altid "vejledning for opbygningen af spring"
8. Sæt redskaber på plads efter brug, og generelt hjælper vi hinanden med at holde huset pænt.
9. Brug din sunde fornuft og spring efter evne
10. Og endelig... ha`det sjovt, lær nyt og giv den gas ☺

Vejledning i opbygningen af spring

Spring på bane, airtrack, fasttrack, fiber eller tumblingbane

Trin 1	Trin 2	Trin 3	Trin 4
Basis	Baglæns	Baglæns	Baglæns
Rulle – forlæns og baglæns Håndstand rulle Vejrmølle	Rondats flik + - lukket - hofte - strakt - Whips	Rondats flik + - 1/1 skrue - Db. lukket, hofte, Strakt	Rondats flik + - 2/2 skrue - Full out - Full in
Rondats Kraftspring	Forlæns Kraftspring + - lukket - hofte - hofte + 1/2	Forlæns Kraftspring + - start salto - Strakt 1/2 - Strakt 1/1 - Strakt 1 1/2	Forlæns Kraftspring + - Dobbelsalto - Db out - full in - full, half

Spring i mini- eller stortrampolin til grav

Trin 1	Trin 2	Trin 3	Trin 4	Trin 5
Forlæns salto - lukket - hofte - strakt	Forlæns salto med skrue hofte 1/2 strakt 1/2 strakt 1/1 Strakt 1 1/2	Dobbelsalto lukket lukket out hofte hofte out	Full in+ lukket 1/2 strakt 1/2 strakt 1/1 strakt 1 1/2	Trippel lukket lukket 1/2 etc.
		Betingelse for trin 3 Kunne lande 4 ud af 5 strakt m. 1 1/2 & Have tilladelse fra træner		Betingelse for trin 5 2 forskellige rudy spring, el. strakt randy, el. full in/full out
Man skal beherske trin 1, før man kan gå til trin 2, osv.				

STØTTE TIL HOLDS REJSE M.M.

Principielt ønsker de enkelte afdelinger/udvalget at yde støtte til instruktørernes rejseudgifter, såfremt det er økonomisk ansvarligt for SG. Det anbefales, at gymnasterne også er med til at finansiere instruktørernes rejseudgifter.

Der dækkes et relevant antal instruktørers udgifter ifm. rejser/stævner fuldstændigt, således at instruktører holdes udgiftsfri udover "lommepenge".

Når det er muligt søger afdelingerne SIS's talentpulje og Sport Event Fyn om støtte. SIS's talentpulje yder støtte til talenter op til 25 år. Læs mere om talentpuljen [her](#)

ERNA TOLNEBORGS FOND

Støtter instruktørers uddannelse, primært i udlandet. Se fondens retningslinjer på hjemmesiden eller kontakt HB.

ANVENDELSE AF FITNESSCENTER

Udvalgsmedlemmer og instruktører kan frit benytte SG's Fitnesscenter

INSTRUKTØRER

Vi er glade for, at du har sagt ja til at være instruktør i SG. Som instruktør er du den, der udfører det vigtigste arbejde i foreningen, og i SG er der en god og lang tradition for samarbejde mellem instruktører og ledelse. Vi mener, at samarbejdet fungerer bedst, når rammerne er tydelige, og derfor har vi beskrevet dem nedenfor.

KURSER

SG opfordrer instruktører til at tage kurser, og vi ser gerne din ansøgning om dækning af kursusudgifterne på SG's kontor. Det er altid den afdeling du er instruktør i, som bevilger kurset.

Hvis du bliver væk fra et bevilget kursus betaler du selv kursusudgifterne.

ARRANGEMENTER

SG tilbyder forskellige arrangementer for dig og dit hold, og vi forventer, at du bakker op om dem ved at hjælpe til og ved at opfordre dit hold til at deltage.

Vi forventer, at du deltager i sæsonens instruktørmøder og interne kurser inden for dit område.

Vi håber, du vil medvirke til at alle involverede i SG's arbejde får nogle gode oplevelser sammen. Bl.a. ved at komme med forslag til forbedringer af eksisterende arrangementer/aktiviteter, og forslag til nye aktiviteter, samt at gøre en indsats for at dine forslag bliver til virkelighed.

Vi vil være lydhøre og bestræbe os på at give dig opbakning til dit frivillige arbejde.

HJÆLP OG VEJLEDNING

Du er velkommen til at henvende dig på SG kontoret og få hjælp, råd og vejledning. Nogle gange får du hjælp på stedet – andre gange bliver dine spørgsmål bragt videre til udvalget, men vi bestræber os på at hjælpe dig så godt som muligt, så hurtigt som muligt.

GODTGØRELSE

Der udbetales omkostningsgodtgørelse efter gældende regler. Omkostningsgodtgørelse er skattefri.

Der gives kontingentrabat efter flg. princip

Antal undervisningstimer	Kontingentrabat
1	800 kr.
2	1600 kr.
3	2400 kr.
4	3200 kr.
5	4000 kr.

. . . princippet er 800 kr. Pr. undervisningstime og uden loft.

Kommentarer

- Antal undervisningstimer er pr. uge i en hel sæson
- Kontingentrabatten gives kun til hold i SG
- Kontingentrabatten kan gives videre til et barn, men kun til et.

- Kontingentrabatten udbetales sammen med godtgørelsen til jul eller sommer

YDERLIGERE OMKOSTNINGSGODTGØRELSE

Deltagelse i stævner og konkurrencer er som udgangspunkt en del af holdaftalerne

Den enkelte afdeling dækker stævnegebyrer for instruktører og hjælpeinstruktører. Dækning af stævneudgifter i forbindelse med deltagelse i arrangementer i udlandet skal aftales med FU.

Transportudgifter dækkes som udgangspunkt efter statens laveste takst pr. antal km i egen bil ud over 20 km i forbindelse med træning og stævner.

Afstanden beregnes fra hjemadresse til træningssted eller stævneadresse ifølge Krak.

Transportudgifter til bus/tog godtgøres ifølge bilag.

Vi forventer, at man kører sammen for at minimere SG's udgifter.

HOLDINDTJENING

Der er mulighed for at tjene penge til holdet til at minimere udgifter til f.eks. stævner, konkurrencer og dragter, ved lave eller hjælpe til ved arrangementer i SG Huset eller Energibaren.

Kontakt kontoret for at høre, om der er mulige arrangementer.

En instruktør eller holdlederen på holdet skal stå som ansvarlig, da det er afgørende, at der møder det aftalte antal hjælpere op.

Pengene udbetales altid til en holdkonto oprettet i SG's økonomisystem.

Generelt er det SG's klare holdning, at man ikke skal blande forenings- og privatøkonomi, og derfor skal al økonomi gå gennem SG Kontoret. Kontoret hjælper gerne med både små og store ting omkring økonomi og administration

PRAKTISKE INFORMATIONER

Instruktører og hjælpeinstruktører som selv går til gymnastik, eller som har børn der skal have gavn af kontingentrabatten skal tilmelde sig holdet via hjemmesiden, og så vil rabatten blive udbetalt i forbindelse med godtgørelsen til jul eller sommer.

Man er altid velkommen til at kontakte SG kontoret ang. Afdragsordninger eller andet

Instruktørerne eller holdlederen er ansvarlig for, at de personer, der går på holdet, er tilmeldt holdet.

Find selv en afløser, når du ikke kan deltage i planlagte træninger.

Giv kontoret besked om telefon-, mail- og adresseændringer, eller log selv ind i conventus og ret din profil

Aftaler, der medfører udgifter for SG, skal aftales med Udvalget.

Lokaler til ekstratræninger i SG Huset reserveres via SG's hjemmeside. Udgiften til lokaleleje ligger i HB.

Holdes der ekstratræninger andre steder end i SG Huset betaler holdet selv.

Overnatninger SKAL meddeles SG kontoret senest 14 dage før, sådan at kontoret kan informere beredskabet. Overnatninger i SG Huset koster 30 kr. pr. pers. For SG medlemmer mod 50 kr. normalt.

Beløbet opkræves og sættes ind på holdkontoen, sådan at fakturaen fra SG Huset betales herfra.

Energibaren vil meget gerne levere mad mm. til alle typer arrangementer, og vil gerne være fleksible. Men hvis et arr. kræver ekstra personale, SKAL de have besked senest 14 dage før, ellers kan de være nød til at sige nej

Ved sæsonstart indhenter SG en pædofiliattest på alle instruktører og hjælpeinstruktører. Dette sker typisk ved det fælles instruktørmøde i august.

Redskaber skal sættes på plads efter brug og generelt skal vi hjælpe hinanden med at holde SG Huset pænt.

Lån af store redskaber skal aftales med SG Kontoret i form af en kontrakt vedrørende afhentning og aflevering.

FØRSTEHJÆLP

Førstehjælpskasser findes i alle lokaler.

SIC personale har ansvaret for opfyldning af førstehjælpskasserne. Hvis kasserne trænger til opfyldning giv besked direkte til SIC (brug telefonen, eller postkassen ved klatrevæggen), eller giv besked til SG Kontoret

Der findes isposer i fryseren i klublokalet. Husk at lægge dem tilbage igen efter brug. SG kontoret sørger for opfyldning.

HVIS EN GYMNAST KOMMER TIL SKADE

Vurdér skadens omfang og evt. behov for skadestuebesøg/ambulance. I de fleste tilfælde drejer det sig om mindre alvorlige skader, der behandles efter RICE princippet:

R: Ro

I: Is

C: Compression (forbinding gerne med elastikbind eller stramt klæde, så hævelse mindskes)

E: Elevation (løft det skadede sted højt, helst over hjertehøjde)

SOM MEDLEM KAN MAN FORVENTE

At der er 2 frie træning på alle hold hvor der er plads.

At der i motion og fitness altid mulighed for at træne med på hold hvor der er plads. Det er muligt at betale i døren.

Instruktørerne kontrollerer at alle deltagere på holdet er tilmeldt

- At der er taget højde for helligdage og eventuelle aflysninger i kontingentberegningen

- At man må påregne ekstraudgifter til opvisningstøj. Det tilstræbes At dette er meldt ud allerede på holdbeskrivelserne
- At man har stemmeret på generalforsamlingen, hvis man er aktivt medlem og er fyldt 15 år.
- At man skal meddele SG kontoret om ophør på hold eller udmeldelse af foreningen
- At man ikke er forsikret i Svendborg Gymnastikforening.
- At alle restancer fra tidligere sæsoner skal være betalt, inden nyt medlemskab kan tegnes.

FORSIKRINGER

SG er medlem af både DGI og GymDanmark, og derfor er du som udvalgsmedlem/instruktør dækket af Idrættens forsikringer

<http://www.idraettensforsikringer.dk>

Denne forsikring giver også muligheder for dækning af hold ved rejser, men det skal altid undersøges i forhold til det enkelte arrangement

KLUBLOKALE

Svendborg Gymnastikforening har eget klublokale i SG Huset. Lokalet kan frit benyttes af foreningens ledere, personale, instruktører, hjælpeinstruktører og medlemmer.

Oprydning og rengøring er vi fælles om, og derfor skal man som min. rydde op efter sig selv.

SG Kontoret vasker gulvet en gang om ugen

FORPLEJNING

Energibaren tilbyder fornuftig mad til fornuftige priser, så det anbefales at man benytter denne.

Det er tilladt at medbringe egen mad og drikke i klublokalet, og ved nogle af bordene i foyeren.

Det er tilladt at lave arrangementer som fællesspisning på holdene og lignende med egen medbragte mad, hvis det aftales med Energibaren, men vi opfordrer til at man benytter Energibaren.

Energibaren vil meget gerne levere mad mm. til alle typer arrangementer, og vil gerne være fleksible. Men hvis et arr. kræver ekstra personale, SKAL de have besked senest 14 dage før, ellers kan de være nød til at sige nej

HÅNDREDSKABER OG DRAGTER

Instruktøren eller holdlederen skal bestille håndredskaber og dragter til holdet efter aftale med udvalgsformanden.

SG kontoret tilbyder hjælp med økonomisk administration. Gymnasterne skal betale ved bestilling.

STØTTE TIL KONKURRENCER, STÆVNER OG TRANSPORT

De enkelte hold opfordres til at deltage i stævner og konkurrencer.

Den enkelte afdeling kan vælge at støtte deltagelse i arrangementer med det enkelte hold. Vi opfordrer til at køre

sammen i bus for at styrke fællesskabet og begrænse omkostningerne.

Den enkelte afdeling betaler deltagergebyr til konkurrencer og kan herudover i specielle tilfælde støtte yderligere.

Instruktører/holdledere er selv ansvarlige for at gymnaster/hold bliver tilmeldt konkurrencer, men SG Kontoret vil MEGET gerne hjælpe.

Deltagere i GymDanmarks konkurrencer skal selv betale licens.

Ved tilmelding til stævner, OD dag og lignende er det vigtigt, at der ikke tilmeldes for mange gymnaster. Tjek om gymnasterne går på andre hold, så de ikke dobbelt tilmelder. Er der først tilmeldt og betalt, får man ikke penge retur. HUSK, en god ide at få penge fra gymnasterne inden tilmelding.

Når det er muligt, søger det enkelte udvalg selv SIS's talentpulje. Denne pulje yder støtte til talenter op til 25 år.

Henvend dig på SG kontoret, hvis du vil søge tilskud til transport. Konkurrencer, stævner og opvisninger m.m.

SG KONTORET

Helle Rasmussen på SG's kontor hjælper gerne med stort og småt. Ring, skriv eller mød frem i åbningstiden.

Du kan altid holde dig informeret om sidste nyt på hjemmesiden www.svendborg-gf.dk

Primære ansvarsområder på SG – KONTORET

Sekretær: Helle Rasmussen M: kontoret@svendborg-gf.dk M: <u>62228000</u>	Booking af lokaler Nøglebrikker SG Shop Fitnessabonnementer
Økonomi Torben Greve M: torben@svendborg-gf.dk M:	Alt omkring økonomi og opdateringer af holdsider på hjemmesiden
Juniorklubben: Tanja Andersen M: tanja@svendborg-gf.dk M:	Juniorklub Vejledning og uddannelsesplaner for instruktører
Udviklingschef Jacob Kramer M: jacob@svendborg-gf.dk M: 289056050	Alt omkring principielle spørgsmål og nye tiltag Kontakt til eksterne samarbejdspartnere som DGI, Gymdanmark, Svendborg Kommune mm.

ÅBNINGSTIDER fremgår af hjemmesiden

<http://www.svendborg-gf.dk/Kontakt>

CVR. nr. 16404810