

2019

G94 Håndbog 2019/2020





Velkommen i G94

Vi sætter stor pris på, at du har tid og lyst til at være frivillig i G94. Du er med til at gøre en forskel for vores over 700 medlemmer, som hver uge kommer til gymnastik i vores forening. En forening, hvor der er plads til alle, og som altid er i gang!

Foreningen drives af en bestyrelse på 9 medlemmer, som alle arbejder for at sikre, at foreningen kører som smurt. Instruktørstaben består af mellem 80 og 90 instruktører og hjælpeinstruktører samt flere faste hjælpende hænder til diverse events.

Vi arbejder alle sammen på frivillig basis, hvilket vil sige, at vi får omkostningsgodtgørelse - men ingen løn.

Foreningen har flere facebooksider du kan syntes godt om. Vi har vores officielle facebookside, en for instruktører og hjælpeinstruktører samt en for frivillige hænder. Søg efter "Gymnastikforeningen94"



G94s Værdier

G94 er en levende forening med plads til alle. Foreningen har et bredt udbud af hold og events for alle aldre i Fredericia. Foreningen følger både gamle traditioner og nye tendenser og er altid aktiv med både en vintersæson, en sommersæson og diverse aktiviteter i ferieperioderne, som du kan være en del af 😊

Vi lægger vægt på...

- Et godt samvær, stort fællesskab og respekt for hinanden og foreningen
- Et forpligtende fællesskab og frivillige kræfter
- Et højt informationsniveau med åbenhed og mulighed for indflydelse
- At det skal være attraktivt at være instruktør/hjælpeinstruktør i foreningen
- At det skal være sjovt at være i foreningen

Vi tilbyder:

- At du uden beregning kan gå på et eller flere hold i foreningen. Hvis du har børn, kan de også gå i foreningen uden beregning. I begge tilfælde er udtaget spring undtaget, holdet har en egenbetaling på 500 kr. Tilmeldingen sker til Helle på 5121 4863 eller Jan på 2443 4122.
- I vintersæsonen får du omkostningsgodtgørelse for hvert af de hold du er hjælper/instruktør på (se side 7).
- I sommersæsonen inviteres du til et fælles arrangement.
- Ved arrangementer du hjælper til, skal du ikke betale for at deltage samt evt. mad og drikke.
- En gave til opvisningen, samt fælles spisning efter opvisningen.
- Mulighed for at tage på kurser samt kørslen frem og tilbage uden beregning (skal godkendes af bestyrelsen). Kontakt Helle eller Jan (se s. 5) for hjælp til kurser. Ved sygdom på kursusdagen(e) kontakt Helle hurtigst muligt.
- At der er en kontaktperson på alle vinterhold (se side 6), som du kan få hjælp af og stille spørgsmål til. I sommersæsonen kan du kontakte Jan (se side 5).
- At du er forsikret via DGI på det tidspunkt du er instruktør/hjælpeinstruktør på.
- Evt. kørselsgodtgørelse for kørsel til og fra træning/møde/øvrige aktiviteter. Det skal aftales med bestyrelsen (kontaktoplysninger se side 5).

Vi forventer:

- At du opdaterer dine profiloplysninger på vores hjemmeside, hvis du får nyt telefonnummer, mailadresse og lignende.
- At du giver tilsagn om at foreningen må indhente børneattest på dig.
- At du er engageret og ansvarlig på det/de hold du er på.
- At du som hjælper melder afbud til hovedinstruktøren tidligst muligt og at du har kontaktinformationerne på hovedinstruktøren. Hvis du er hovedinstruktør, skal du melde afbud til din kontaktperson (se side 6) eller til Jan på 2443 4122 tidligst muligt, så en evt. afløser kan findes. Aflysning af en time er absolut sidste valgmulighed.
- At du ikke tjekker mobilen for beskeder eller lignende så længe der er undervisning.
- At du respekterer alle på holdet og ikke taler nedsættende til nogen.
- At du er et godt forbillede for deltagerne på dit/dine hold.
- At du ikke tager gymnasterne med hen til andre steder end det der er planlagt/aftalt på forhånd.



Bestyrelsen

Du kan altid kontakte en fra bestyrelsen, hvis du har spørgsmål, problemer eller lign. omkring dit hold

Formand:

Gitte Bendixen

2530 5480

gittebendixen@me.com

Næstformand:

Jan Nielsen

2443 4122

hejjan@outlook.dk

Kasserer

Helle Madsen

5121 4863

helle94@post.cybercity.dk

Bestyrelsesmedlemmer

Birgitte Snedker-Sørensen

2011 4481

bisn@msn.com

Bo Garsteen

2693 1058

BoGarsteen@gmail.com

Camilla Roy

2665 1473

camilla.roy@gmail.com

Dennis Jensen

2750 3866

dennis.jensen@cyclingfactory.be

Karina Petersen

6075 2461

iknp@live.dk

Karina Wærnskjold-Thiesen

6064 9573

kawtster@gmail.com

Kontaktperson

Du kan altid kontakte din kontaktperson, hvis du har problemer på dit hold eller hvis du har nogle spørgsmål omkring foreningen, kontingent, spørgsmål fra forældre du ikke kan svare på eller lignende.

Kontaktpersoner for vintersæsonen 2019/2020

<p>Bo: Springmixet 2.-4. kl. (Vestbyen) Springmixet 6.-9. kl. (Torsdag) Fredagsholdet 9-14 år Spring/Rytme 3.-5. kl. Spring/Rytme 6. kl. -></p>	<p>Camilla: Spring, Sjøv & Leg 5-8 år (Nordbyen) Spring Team II Spring Team I</p>	<p>Gitte: Springmixet 0.-2. kl. (Nordbyen) Springmixet 4.-6. kl. (Vestbyen) Springmixet 6.-9. kl. (Tirsdag) Yoga (Tirsdag) Motion, Styrke, Mave, Balle, Lår</p>
<p>Helle: Tons, Sjøv & Leg 3-5 år (Vestbyen) Spring, Sjøv & Leg 5-8 år (Vestbyen) Springmixet 0.-2. kl. (Vestbyen) Damer i Bevægelse (Mandag) Damer i Bevægelse (Onsdag) Dance</p>	<p>Jan: Tons, Sjøv & Leg 3-5 år (Nordbyen) Forældre/Barn (Vestbyen) Familietræning 1-3 år Forældre/Barn (Nordbyen) Multiholdet Gymdance 0.-3. kl. (Vestbyen) Walk-holdet Cirkeltræning & Styrke Yogalatis Walk Fit Weekend Fitness Jumping Fitness m/Yoga</p>	<p>Karina P.: Gymdance 0.-3. kl. (Nordbyen) Hit Fit- & Gymdance 3.-6. kl. Hit Fit- & Gymdance 7. kl. -> Onsdagsspringmixet 2.-4. kl. Onsdagsspringmixet 4.-6. kl. Onsdagsspringmixet 7.-10. kl. Jumping Fitness (Torsdag)</p>
<p>Karina W.: Jumping Fitness (Tirsdag) Yogadans Herreyoga Yoga (Onsdag) Feminin- & Frækfitness</p>		



Omkostningsgodtgørelse

Efter opvisningen udbetales der en omkostningsgodtgørelse (omkring april) til alle der har hjulpet eller haft et eller flere hold igennem en hel vintersæson. I sommersæsonen laves der et fælles arrangement.

Omkostningsgodtgørelsen pr. vinterhold 2019/2020:

Hjælpere under 12 år:	150 kr.
Hjælpere med begrænset ansvar (+12 år):	300 kr.
Flere instruktører med ansvar:	850 kr.
Hovedinstruktør (selv):	1.000 kr.
Forældrehjælper:	0 kr.

Ved tvivl, spørg din kontaktperson (se side 6) eller en fra bestyrelsen (se side 5)



Tøj til opvisningen

Skal dit hold med til opvisningen, og skal holdet bruge opvisningstøj, har bestyrelsen fastlagt hvor meget man maksimalt må tage for tøjet, dog undt. Spring Team holdene. Opvisningstøjet ligger udover kontingentet og er derfor valgfrit for gymnasten at købe eller ej. De penge du får ind for tøjet, skal gerne gå op med det tøjet koster inkl. tryk, fragt og lignende udgifter.

Maks grænse:

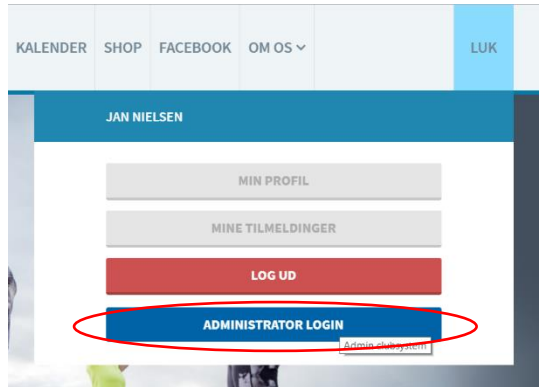
Børnehold	150 kr.
Ungdomshold m/dragt (fra ca. 4.kl.)	300 kr.
Ungdoms-/Voksenhold (i voksenstørrelser)	400 kr.

Er du i tvivl eller ønsker du at få hjælp til at finde opvisningstøj, kontakt Karina P. på 6075 2461

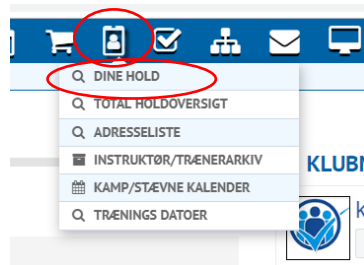
Find dine hold på hjemmesiden

- Gå ind på www.g94.dk og login















Tryk på
Brugermenu og
derefter på
"administrator
login"



Tryk på symbolet og
vælg "dine hold"



Tryk på blyanten og
se hvem der er på dit
hold 😊 På listen
findes kun dem der
er tilmeldt dit hold.

Slutdato	Tilmeldte	
02.04.2020	2	 
02.04.2020	0	 
31.03.2020	1	 
31.03.2020	1	 
01.04.2020	3	 
01.04.2020	3	 
01.04.2020	0	 

Andet vigtigt

Se dine hold:

Udover at bruge hjemmesiden, er det også muligt at bruge klubmodul appen på telefonen. Det kræver kun at du kender dit brugernavn og adgangskode. Her kan du bl.a. også se dine hold og dem der er tilmeldt på det.

Find de andre instruktørers tlf.nr., adresse mm:

Se side 9 og vælg "adresseliste" i stedet for "dine hold". Du får nu en lang liste med alle instruktørers og hjælpeinstruktørers oplysninger.

Billeder/videoer af gymnasterne:

Du må meget gerne tage billeder/videoer af gymnasterne til brug på foreningens hjemmeside eller facebookside, når de er tilmeldt på dit hold, da de ved tilmeldingen giver samtykke til at vi må gøre det.

Dette **GÆLDER IKKE**, de gymnaster som har dette logo udfør deres navn, som findes på tilmeldingslisten (hvis der er nogen). For deres vedkommende må vi under ingen omstændigheder tage billeder/videoer af dem (**MEGET VIGTIGT**).

Er du i tvivl så kontakt Jan på 2443 4122!



Sale/Haller

Alle instruktører og hjælpeinstruktører er ansvarlige for at redskaber, sale/haller, anlæg mm. behandles forsvarligt, så foreningen ikke skal bruge penge på at købe nyt pga. dårlig behandling. Det er ligeledes alles ansvar, at man rydder pænt op efter sig, der hvor man har været og i redskabsrummet, samt at man låser efter sig. Oplever du, at der er meget rodet, meget beskidte gulve eller lignende, så tag et eller flere billeder og send det til Jan på 2443 4122, som herefter kontakter skolen.

Der er isposer, plaster mm. her:

- Skjoldborgvejens Skole, i redskabsrummet i skolegården
- Kirstinebjergshallen, i vores skab i redskabsrummet
- Skansevejens Skole - Hallen, i redskabskassen (kode 9494)
- Skansevejens Skole - Salen, i redskabskassen (kode 9494)

De øvrige steder må man selv have det med i tasken. Skriv til Jan, når der er ved at mangle, og ikke først når sidste ispose eller plaster er taget 😊

Der er en chip og/eller nøgle til hvert hold, og det er som udgangspunkt hovedinstruktøren der har den, medmindre andet er aftalt. Man får den senest udleveret ved sæsonstart af Jan. Skulle der være problemer med chippen og/eller nøglen så kontakt Jan på 2443 4122. Det er også Jan du skal kontakte hvis du ønsker at lave en ekstratræning og du skal bruge en sal eller hal.