

2020

G94 Håndbog 2021/2022





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 og volleyball i vores forening. En forening, hvor der er plads til alle, og som altid er i gang!

Foreningen drives af en bestyrelse på 10 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 en instagramside samt flere facebooksider du kan synes 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 Spring Team holdene undtaget. Holdene har en egenbetaling på 500 kr. Tilmeldingen sker til Helle på 51214863/Jan på 24434122.
- I begge sæsoner får du omkostningsgodtgørelse for hvert af de hold du er hjælper/instruktør på. I sommersæsonen får man som hjælper en fælles oplevelses tur i stedet for omkostningsgodtgørelse (se side 7).
- Ved arrangementer du hjælper til, skal du ikke betale for at deltage inkl. dine egne børn samt evt. mad og drikke.
- En gave til opvisningen, samt fællesspisning efter opvisningen.
- Hvis du er træner og gymnast på samme hold, skal du ikke betale for evt. opvisningstøj på holdet.
- Mulighed for at tage på kurser samt kørslen frem og tilbage uden beregning (skal godkendes af bestyrelsen). Kontakt Helle eller Jan (se side 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

helleq94@post.cybercity.dk

Bestyrelsesmedlemmer

Bo Garsteen

2693 1058

BoGarsteen@gmail.com

Camilla Roy

2665 1473

camilla.roy@gmail.com

Dennis Jensen

2750 3866

denkomaps@gmail.com

Karina Petersen

6075 2461

iknp@live.dk

Karina Wærnskjold-Thiesen

6064 9573

kawtster@gmail.com

Leyla Garsteen

2067 3767

LGGarsteen@gmail.com

Sofie Victoria Selmer Juhl

5217 4420

Sofie.v.s.juhl@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 2021/2022

<p>Bo: Spring/Rytme 3.-6. kl. Spring/Rytme 7. kl. og op Springmixet 0.-2. kl. (fredag) Fredagsholdet 9-16 år</p>	<p>Camilla: Springmixet 2.-4. kl. (onsdag) Onsdagsspringerne 4.-6. kl. Onsdagsspringerne 6. kl. og op Spring Team II 8-13 år Spring Team I 12-20 år Yoga (torsdag) Jumping Fitness (torsdag)</p>	<p>Gitte: Multiholdet 6-12 år Spring, Sjov & Leg 5-8 år (Vestbyen) Yoga (tirsdag) Motion, Styrke, Mave, Balle, Lår</p>
<p>Helle: Tons, Sjov & Leg 3-5 år (torsdag) Gymdance 0.-3. kl. (mandag) Herreyoga Yoga (onsdag)</p>	<p>Jan: Forældre/Barn (onsdag) Forældre/Barn (fredag) Multiholdet 12 år og op Feminin- & Frækfitness Yogalates Cirkeltræning & Styrke Funktional Fitness Weekendfitness</p>	<p>Karina P.: Tons, Sjov & Leg 3-5 år (mandag) Weekendspring, Sjov & Leg 5-10 år Kvinder i Bevægelse (mandag) Mix Max Q25+</p>
<p>Karina W.: Gymdance 0.-3. kl. (torsdag) Hit Fit- & Gymdance 3.-6. kl. Hit Fit- & Gymdance 7. kl. og op Jumping Fitness (tirsdag) Kvinder i Bevægelse (onsdag) Jumping Fitness (onsdag)</p>	<p>Leyla: Spring, Sjov & Leg 5-8 år (Nordbyen) Springmixet 0.-2. kl. (tirsdag) Drengespring 0.-3. kl.</p>	<p>Sofie V.: Forældre/Barn (tirsdag) Kidsvolley 1.-2. kl. Rytme piger 10-15 år Springmixet 2.-4. kl. (tirsdag) Skjoldspringerne 5.-8. kl. Springmixet 0.-2. kl. (torsdag) Skjoldspringerne 4.-6. kl.</p>

Omkostningsgodtgørelse

I vintersæsonen udbetales der omkostningsgodtgørelse efter opvisningen (omkring april) til alle der har hjulpet eller haft et eller flere hold igennem en hel vintersæson.

Omkostningsgodtgørelsen pr. vinterhold 2021/2022:

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.

I sommersæsonen udbetales der omkostningsgodtgørelse i starten af sommerferien. Hjælpeinstruktører får en fælles oplevelsestur i stedet for.

Omkostningsgodtgørelsen pr. sommerhold 2022:

Instruktør, selv eller flere med ansvar:	350 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:

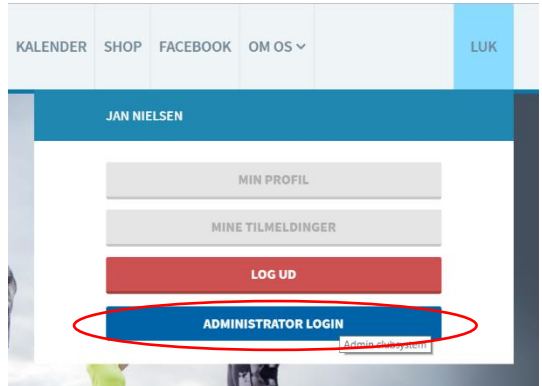
Børnehold ca. 0-5 år	100 kr.
Børnehold ca. 0.-4. kl.	175 kr.
Ungdomshold ca. 4.-6. kl.	400 kr.
Ungdomshold ca. 7. kl. og op	500 kr.
Voksenhold aftales på holdet	

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

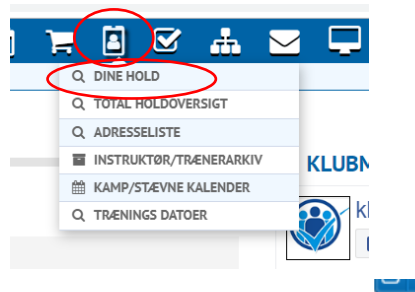
Find dine hold på hjemmesiden

- 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

Foreningsappen:

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, dem der er tilmeldt på det og føre fravær til hver træning. Når du logger på første gang, skal du søge efter Gymnastikforeningen94.

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 deltagerne:

Du må meget gerne tage billeder/videoer af deltagerne til brug på foreningens hjemmeside, facebookside og instagramside, når de er tilmeldt på dit hold, da de ved tilmeldingen giver samtykke til at vi må gøre det. Dog kan gymnasten vælge en af to ting, som vises som symbol på tilmeldingslisten (KUN PÅ HJEMMESIDEN), og som skal respekteres (**MEGET VIGTIGT**).



Ingen portrætbilleder af deltageren, men situationsbilleder er ok.

Ingen billeder af deltageren overhovedet.



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 udstyr 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 af 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, håndsprit mm. her:

- Skjoldborgvejens Skole, i redskabsrummet i skolegården
- Kirstinebjerghallen, i vores skab i redskabsrummet
- Indre Ringvej - Hallen, i det blå skab (kode 9494)
- Indre Ringvej - Salen, i skabet i redskabsrummet (kode 9494)
- Alléskolen, i boldvognen ved siden af redskabsrummet

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 én 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, hvis du skal bruge en sal eller hal.

Covid-19

Igen i år skal vi være opmærksomme på Covid-19, og det handler primært om at udvise sund fornuft i år. Det betyder at forenings retningslinjer kun er som følgende i år:

- Alle gymnaster og instruktører spriter/vasker hænder af mindst en gang i løbet af timen.
- Alle kontaktpunkter, som f.eks. dørhåndtag, kontakter til lys og lignende, tørres af som minimum når det første hold kommer og det sidste hold går hjem.
- Vi skal vide hvem der har deltaget til hver træning.

Alle andre retningslinjer er i skrivende stund afskaffet, men det kan være de kommer igen, og så skal vi nok informere jer om det.

Tilmelding/fravær

Der er ikke krav om forhåndstilmelding i år, men vi opfordrer folk til alligevel at gøre det.

Dem som ikke er forhåndstilmeldt, **skal** vi have et navn samt et telefonnummer på, så vi kan kontakte dem i forbindelse med evt. smitteopsporing. Dette er hovedinstruktørens ansvar. På listen kan du også sætte kryds ud for, om de er kommet eller ej. Behold listen indtil alle er tilmeldte fra listen eller i mindst 14 dage fra træningstidspunktet. **Der ligger holdlister til dette, der hvor isposerne, plaster mm. ligger (se side 11) + næste side.**

Spørgsmål om Covid-19 og tilmelding, kontakt Jan (se side 5).

Holdliste

Vi vil gerne have navn og telefonnummer på alle som ikke er tilmeldte på forhånd, af hensyn til evt. smitteopsporingen.

Navn	Telefonnummer				

QR-koder til alle hold

Som noget nyt, har vores IT-leverandør lavet QR-koder til alle hold, så man bare kan scanne koden, og så kommer man ind til holdet, hvor man kan se holdbeskrivelsen samt tilmelde sig holdet. Dette kan være en fordel, hvis man står med en forælder, der gerne vil tilmelde sit barn, og som har brug for lidt hjælp 😊 Så brug bogen 😊

- Der står dage/bydel over de hold som hedder det samme.

Mandag

Tons, Sjøv & Leg 3-5 år



Tirsdag

Forældre/Barn ca. 1-3 år



Onsdag

Forældre/Barn ca. 1-3 år



Torsdag

Tons, Sjøv & Leg 3-5 år



Fredag

Forældre/Barn ca. 1-3 år



Multiholdet 6-12 år



Multiholdet 12 år->



Kidsvolley 1.-2. kl.



Mandag

Gymdance 0.-3. kl.



Rytme piger 10-15 år



Torsdag

Gymdance 0.-3. kl.



Hit Fit- & Gymdance 3.-6. kl.



Hit Fit- & Gymdance 7. kl.->



Spring/Rytme 3.-6. kl.



Spring/Rytme 7. kl.->



Nordbyen

Spring, Sjov & Leg 5-8 år



Vestbyen

Spring, Sjov & Leg 5-8 år



Tirsdag

Springmixet 0.-2. kl.



Tirsdag

Springmixet 2.-4. kl.



Skjoldspringerne 5.-8. kl.



Onsdag

Springmixet 2.-4. kl.



Onsdagsspringerne 4.-6. kl.



Onsdagsspringerne 6. kl.->



Torsdag

Springmixet 0.-2. kl.



Skjoldspringerne 4.-6. kl.



Fredag

Springmixet 0.-2. kl.



Lige uger

Weekendspring, Sjov & Leg 5-10 år



Ulige uger

Weekendspring, Sjov & Leg 5-10 år



Drengespring 0.-3. kl.



Fredagsholdet 9-16 år



SpringTeam II



SpringTeam I



Mandag

Kvinder i Bevægelse



Feminin- & Frækfitness



Yogalates



Cirkeltræning & Styrke



Tirsdag

Hatha Yoga



Tirsdag

Jumping Fitness



Funktionel Fitness



Onsdag

Kvinder i Bevægelse



Herreyoga



Onsdag

Yoga



Onsdag

Jumping Fitness



Motion, Styrke, Mave, Balle, Lår



Mix Max Q25+



Torsdag

Hatha Yoga



Torsdag

Jumping Fitness for begyndere



Weekend Fitness

