



Gymnastik Foreningen Gedved



INSTRUKTØRHÅNDBOG
2025/2026

Kære frivillige i Gymnastikforeningen Gedved (GFG)

Tusind tak fordi du ønsker at være frivillig i GFG og være med til at give mange gymnaster en rigtig god oplevelse. Uden din og de øvrige frivilliges indsats er det ikke muligt at drive en gymnastikforening.

I denne håndbog kan du læse om det at være instruktør i GFG, samt hvilke retningslinjer vi har i foreningen. Dertil finder du en masse oplysninger omkring emner som dragter, kontaktpersoner osv.

Hvis du har spørgsmål eller kommentarer, er du altid velkommen til at kontakte os i bestyrelsen. Vores kontaktoplysninger finder du sidst i håndbogen.

Mange hilsner fra

GFGs bestyrelse

Indholdsfortegnelse

Om GFG.....	4
At være instruktør i GFG.....	4
Samværspolitik	5
Hvad er en kontaktperson?	6
Vejledning/feedback	6
Instruktørgodtgørelse	6
Udlæg	7
Kørsel.....	7
Nøglebrik til gymnastiksal, redskabsrum og springcenter.....	8
Dragtkøb.....	8
Musik/anlæg	9
Indkøb af godter til dit hold	9
Kurser	10
Afbud til en time	10
Arrangementer i GFG	10
Redskaber og redskabsopstillinger	11
Beredskab/førstehjælp	11
Forsikringsforhold.....	12
Kommunikation.....	12
Kommunikation med instruktører	12
Øvrig kommunikation	12
Kommunikation med gymnaster/forældre.....	12
Konflikthåndtering	13
Klubmodul.....	14
Se og udskriv en holdliste:	14
Skriv en besked fra klubmodul:	14
Instruktør/trænerarkiv:	15
Mentorordning	15
Minihjælper	15
DGI Gymnastik Sikkerhedscertificering	15
Bilag 1: Oversigt over bestyrelsen 2023-2024	17
Bilag 2: Instruktør-årshjul for sæson 2024-2025.....	18

Om GFG

Gymnastikforeningen Gedved blev dannet tilbage i 1992 af en flok ildsjæle med Karen Hjerimitslev i spidsen, og i 2022 kunne vi fejre vores 30-års jubilæum med et brag af en opvisning over 2 dage. GFG er en del af DGI, hvor vi er en del af DGI Sydøstjylland.

Målsætningen med GFG er at skabe relevante tilbud indenfor gymnastikkens verden til borgere i Gedved by og omegn.

Vores arbejde i gymnastikforeningen er forankret i følgende værdier:

- Imødekommenhed med plads til alle.
- God atmosfære med begejstring, energi og glæde ved bevægelse.
- Fælles ansvarsforståelse, tolerance, tillid og anerkendelse.
- Konstruktivt samarbejde med øvrige foreninger og andre interessenter som GIF, Vennerne, Gedved skole, DGI Sydøstjylland, Horsens kommune samt det lokale erhvervsliv m.fl.

GFGs sportslige vision bygger på:

- Gymnastisk grundtræning skal være basis for enhver gymnastiktime.
- Et højt uddannelsesniveau af alle instruktører samt indbydende og relevante faciliteter/redskaber til medlemmernes rådighed.
- Kompetent undervisning som skal motivere medlemmerne til sundhedsfremmende adfærd vha. tilpasset, udfordrende træning, fx leg, livsglæde, musik, redskaber, koreografi mv.
- Tæt kontakt og samarbejde mellem bestyrelse og instruktører.
- Fastholdelse af traditioner, herunder gymnastikopvisninger, julearrangementer, fastelavnsfest mv.
- Plads til innovation og fornyelse for at tilpasse vores tilbud til tidens efterspørgsel uden et unødigt højt prisniveau for vores tilbud.
- Højt socialt engagement med fokus på fællesskab og breddeidræt frem for enkeltpersoner og konkurrence.

At være instruktør i GFG

Vi håber, at du som instruktør eller hjælpeinstruktør vil bidrage til GFG på følgende måde:

- At du deltager med en glad og imødekommende holdning overfor gymnaster og deres forældre.
- At du deltager aktivt i GFGs arrangementer og bidrager med hjælp i henhold til de arbejdssedler, der udleveres med småopgaver til alle arrangementer. Det er vigtigt for dit hold, at du er med, men det er også vigtigt i forhold til sammenholdet med de andre instruktører.
- At du tjekker medlemslister på eget hold og holde øje med at alle betaler.
- At du sørger for bestilling af dragter til opvisning, læs mere under "Dragtkøb".
- At du sammen med dine medinstruktører laver en sæsonplan, der viser holdets mål med gymnastikken, og hvordan man når målet. Dokumentet indeholder ligeledes en liste over ansvarsfordelingen på holdet. GFGs skabelon skal anvendes (**GFG holdopstartsmøde**) og fremsendes til holdets kontaktperson.

- At du sammen med de øvrige instruktører på holdet vælger en hovedansvarlig instruktør, der skal oplyses til holdets kontaktperson via dokumentet: **(GFG holdopstartsmøde)**. For springhold gælder, at der skal oplyses en hovedansvarlig springinstruktør.
- At du sørger for information til eget hold om træningstider, eventuelle forventninger til gymnasterne, datoer for ferie, arrangementer og opvisning. Der ligger skabeloner, der kan benyttes til forældreinformation mv. i GFGs instruktørgruppe på FB og i klubmodulet.
- At du passer godt på dig selv, gymnasterne og redskaberne.
- At du tager på kurser – videreuddannelse.
- At du lader dig vejlede af andre instruktører, og at vejlede andre hold, hvis du bliver bedt om det.
- At du afleverer kontonummer til kassereren (gedvedgymnastikforening@gmail.com), så du kan få udbetalt din godtgørelse.

Som Instruktør har du følgende fordele:

- Du er kontingentfri i efterår/vintersæsonen samt på et eventuelt landsstævnehold. Det vil sige, at du kan være aktiv på alle de hold, du har lyst til hen over efteråret/vinteren, uden at skulle betale kontingent. Der er betaling på forårshold.
- Du får en godtgørelse for din indsats, læs mere under "Godtgørelse".
- Til instruktører med mere end 5 km mellem bopæl og træningssted, dækkes kørsel med 3,00 kr./km. Dertil dækkes kørsel i forbindelse med kurser, hvis du har mere end 5 km til kursusstedet fra din bopæl. Læs mere under kørsel.
- Du får en T-shirt med GFGs logo, forplejning til arrangementerne, en lille hilsen til jul samt gave til GFG' forårsopvisning. Gaven kan være en fælles oplevelse med de øvrige instruktører.
- Du får information til instruktørstartsmødet.
- Du er forsikret i gymnastiktimerne og på kurser.
- Du får mulighed for at melde dig til de gymnastikkurser, du har lyst til, med meget få begrænsninger.

Bestyrelsen vil gerne hjælpe dig:

- Bestyrelsen eller kontaktpersonen (se næste afsnit) fra bestyrelsen kan altid kontaktes, hvis der er spørgsmål, udfordringer eller brug for anden hjælp.
- Bestyrelsens kontaktperson hjælper gerne ved dragtkøb.
- Liste over bestyrelsen findes i bilag 1.

Samværspolitik

I GFG mødes vi om en fælles interesse for gymnastikken og med gymnastikken og bevægelse i fokus. Dette betyder også, at GFG har et naturligt fokus på sundhed og trivsel samt at undgå krænkelser, mobning mv.

GFG har formuleret en samværspolitik, der findes på GFGs hjemmeside samt er tilgængelig i vores Facebook gruppe: **GFG Instruktører 2025/2026**.

Hvis der opstår krænkende adfærd, uenigheder, mobning eller mistrivsel blandt instruktører, hjælpeinstruktører, minihjælpere eller gymnaster, kontaktes GFGs bestyrelse, der vil gøre alt for at løse den konkrete situation. Vi tager også gerne forældrekontakten, hvis det er nødvendigt.

Hvad er en kontaktperson?

En kontaktperson er et bestyrelsesmedlem, som er tilknyttet det enkelte hold og holdets instruktører. En kontaktperson skal bruges som hjælp og støtte til instruktørerne.

Instruktørerne vil blive præsenteret for deres kontaktperson ved instruktørøpstarten i august måned og vil ligeledes fremgå af et dokument, der er tilgængelig i vores Facebook gruppe: **GFG Instruktører 2025/2026** samt i klubmodulet.

Kontaktpersonen møder op ved en af de første træningsdage/aftener. Her aftales omfanget af kontaktpersonens involvering, og hvor meget man ønsker at gøre brug af sin kontaktperson.

Det er meget vigtigt, at der er åbenhed mellem instruktører og kontaktperson om hvilke "behov", der er på det enkelte hold for hjælp af kontaktpersonen.

Kontaktpersonen skal sikre sig, at instruktørerne får gang i køb af dragter i god tid.

Hvis der opstår uoverensstemmelser eller konflikter på holdet, skal instruktørerne inddrage kontaktpersonen.

Vejledning/feedback

GFG tilbyder alle hold at modtage vejledning af en gymnastiktime. Vejledningen skal ses som en støtte og inspiration, så både instruktører, hjælpeinstruktører og gymnasterne kan blive bedre i løbet af sæsonen. Dertil skal det ses som feedback til instruktørerne på selve træningen samt modtagning. Yderligere er det en god mulighed for at få talt sammen i instruktørtemaet, sikre vidensdeling mellem instruktørerne samt at hjælpe hele holdet på rette vej.

Ønsker i vejledning på jeres hold, skal i melde det til jeres kontaktperson, der så sørger for at finde en vejleder til jer, der er målrettet jeres hold og niveau

Til vejledere: på listen over vejledere findes en række punkter, der kan benyttes til inspiration i forbindelse med selve vejledningen.

Instruktørgodtgørelse

Som instruktør hos GFG for du en godtgørelse som tak for din store indsats. Der betales fuld godtgørelse for op til fire instruktører på hvert hold. Instruktører herudover får udbetalt som hjælpeinstruktører, altså 350 kr. to gange årligt. Nye instruktører får halv sats. Som udgangspunkt puljes beløbet og deles ligeligt mellem de instruktører, der er på holdet, medmindre andet er aftalt med bestyrelsen.

Godtgørelse for de enkelte hold:

Hold	Varighed	Halvårlig godtgørelse
Hjælpeinstruktører	Pr. hold	350 kr.
Forældrehjælpere	-	Ingen
Småbørnshold, pigespring, drengespring, Cross Gym, Step Fit	1 time	700 kr.
Rytme piger	1,25 time	875 kr.

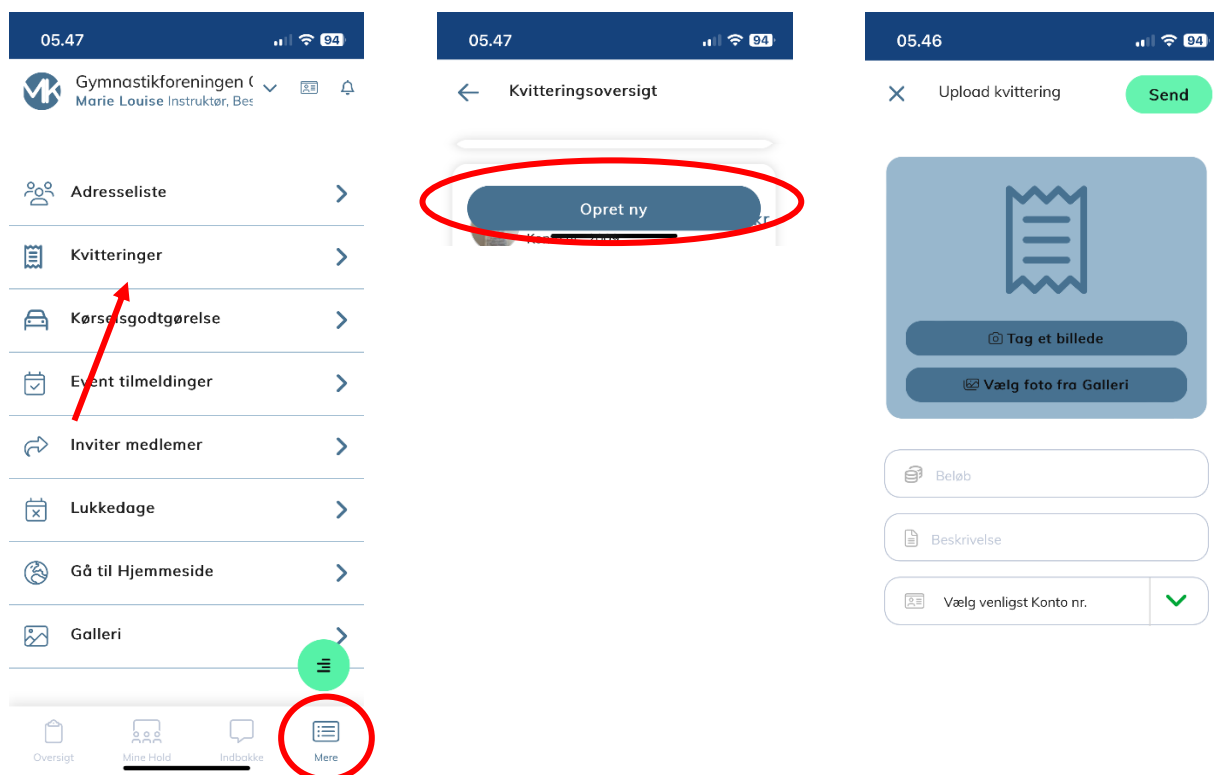
Hold	Varighed	Halvårlig godtgørelse
Mix Spring, Yoga, Mix motion, Rytme Ladies	1,5 time 1,75 time	1.050 kr. 1.225 kr.
Juniorholdet, 16+	2 timer	1.400 kr.
Friske Gutter og Seje Damer	2 timer	Efter aftale med bestyrelsen

Godtgørelsen udbetales i to rater, i december og i forbindelse med sæsonafslutningen.

Udbetalingen kan kun ske, hvis du har oplyst dit kontonummer i starten af sæsonen til kassereren på: gedvedgymnastikforening@gmail.com.

Udlæg

Hvis du som instruktør har udlæg til fx dragter eller musik skal du downloade **Klubmoduls App**. Her kan du under funktionen **"Mere"** vælge **"Kvitteringer"** og tryk **"Opret ny"**. Her tager du et billede af din kvittering eller faktura og udfylder rubikerne med **Beløb**, **Beskrivelse** og **Konto**. Under Konto vælges den artskonto, som udlægget hører under, fx **"2032 Udgift til indkøb af opvisningstøj"**. Du afslutter ved at trykke **"Send"**, hvorefter udlægget sendes til kassereren.



Kørsel

Hvis du som instruktør har mere end 5 km mellem bopæl og træningssted, dækkes kørsel med 3,00 kr./km. Dertil får du dækket kørsel i forbindelse med kurser, hvis kursussted er mere end 5 km fra din bopæl.

Du indberetter kørsel via **Klubmoduls App**. Her kan du under funktionen "**Mere**" vælge "**Kørselsgodtgørelse**" og tryk "**Opret ny**".

- Opret gerne kørsel for en periode, da det letter administrationen. Vælg blot en af de dage, der ligger i perioden.
- Udfyld **adresser**.
- Under km tastes **det samlede antal km** for perioden.
- I feltet **beskrivelse** skrives der, hvor mange km, der er kørt på en enkelt dag.
- Skriv datoerne, der indgår i det samlede km tal. Se eksemplet i billedet.
- Udfyld reg. nr på bilen, og hvis der er benyttet flere forskellige biler, anføres blot en af dem.

Nøglebrik til gymnastiksal, redskabsrum og springcenter

Kontakt Mai Æbelø på 2810 9731.

Der udleveres ikke en nøglebrik med adgang til Springcentret før, du har modtaget en mundtlig instruktion i brugen af springgrav og trampoliner, se endvidere **Instruks i brug af springgrav og trampoliner** samt **Procedure for sikkerhed i træningen**.

Dragtkøb

En af dine opgaver som instruktør er, sammen med dine medinstruktører, at bestille opvisningsdragter til dit/dine hold.

- GFG giver et tilskud på 100 kr. til dragter til den enkelte gymnast.
- Børnehold under skolealderen får tilskud på 75 kr.
- Der gives ikke tilskud til dragtkøb på voksenholdene.

Kig gerne på dragter tidligt i sæsonen, lige efter efterårsferien, når alle har betalt. Der er dragter, der hurtigt bliver udsolgt.

Hos **CHOPAR**, **RØNDE & RUBY** og **MINI-MUNK** har GFG tidligere handlet, og disse firmaer har derfor vores fakturaadresse: gedvedgymnastikforening@gmail.com.

Det er muligt at bestille prøvedragter. Ved bestilling af prøvedragter er det vigtigt at opgive holdnavn og instruktørnavn af hensyn til betalingen.

Prøvedragter skal sendes tilbage indenfor en uge. Der er således kun mulighed for at prøve til én gymnastiktime.

Deadline for bestilling af prøvedragter er **15. november**.

Når der er prøvet dragter, og størrelse er noteret, sendes et billede af dragt og pris til bestyrelsen, som så sørger for, at det bliver lagt på shopen, så gymnasterne kan købe deres dragt.

HUSK ALTID, AT FAKTURA SKAL SENDES TIL KASSEREREN (gedvedgymnastikforening@gmail.com) med besked om holdnavn og instruktørnavn.

Hvis der købes dragter andre steder fx hos **H&M**, skal instruktøren selv betale ved købet og oprette en kvittering i Klubmoduls App, se under udlæg.

Det anbefales, at dragter bestilles senest **1. december** af hensyn til mulig levering inden opvisning.

Det er instruktørernes ansvar at tjekke, at der er sket betaling for dragter, inden de udleveres. Hvis der opstår tvister med forældre, der ikke vil betale for dragter, kontaktes bestyrelsen hurtigst muligt.

Bemærk, at GFG har en samarbejdsaftale med Sportyfi. Hvis den ønskede beklædningsdel fås ved Sportyfi, er vi som forening forpligtiget til at handle produktet ved der. Se eventuelt mere nedenfor.

Sportyfi

GFG har en samarbejdsaftale med Sportyfi, hvorigennem vi kan købe fx instruktørtøj og t-shirts med GFG Tryk samt få trykt navn og instruktør. Køb af tøj foregår via en webportal, hvor vi har to indgange; én for instruktører i GFG og én for foreningens medlemmer. Webportalerne kan tilgås via GFGs hjemmeside.

Musik/anlæg

Der er musikanlæg i Gymnastiksalen, Hallen og i Springcentret, der kan anvendes i forbindelse med undervisningen. Anlæggene er låst inde i redskabsrummene eller i bokse på væggene, når de ikke er i brug. Der er Jackstik og Lightning-jack adapter til rådighed ved anlæggene. Hvis disse mod forventning mangler, skal du melde dette til din kontaktperson, så bestyrelsen kan sikre, at der købes nye stik. Dertil har GFG indkøbt en soundbox, der står låst inde i det lille redskabsrum i Springcentret. Soundboxen kan bruges på de hold, hvor anlægget i gymnastiksalen ikke er tilstrækkeligt, eller ved nedbrud af anlæg i Springcentret. Soundboxen skal tilbage efter brug.

Køber du musik til undervisningen, skal du lave et udlæg i Klubmoduls App, **se under udlæg**. GFG giver ikke tilskud til musiktjenester.

Indkøb af godter til dit hold

I forbindelse med sidste træningsgang op til jul har instruktørerne på børne- og ungdomsholdene en kutyme for at købe lidt godter, der hygges med sidst i timen. Det kan fx være pebernødder, mandariner eller anden frugt, karameller, slikkepinde og juice. GFG dækker disse godter på børne- og ungdomsholdene, så længe det er inden for rimelighedens grænser. Husk at lave et udlæg på Klubmoduls App, **se under udlæg**.

GFG dækker ikke øvrige indkøb til holdene, medmindre det er aftalt med bestyrelsen.

Kurser

Som instruktør eller hjælpeinstruktør i GFG forventer vi, at du løbende videreuddanner dig og indhenter inspiration til dine hold. Derfor tilbyder vi også, at du kan tilmelde dig de kurser, du har lyst til med meget få begrænsninger. Du kan hente inspiration til kurser her:

<https://www.dgi.dk/arrangementer>.

Tilmelding foregår ved at sende en mail til Marie Louise på marielouise1000@hotmail.com med ønsker til kursus.

For at kunne tilmelde dig til et kursus under DGI, så skal du først være oprettet som instruktør under **Foreningsservice** ved DGI. Vi kan som forening ikke oprette dig, men vi kan sende en mail fra Foreningsservice, hvor du bliver bedt om at oprette dig som instruktør under GFG, hvis du ikke allerede er det. Foreningsservice er GFGs foreningsside ved DGI, hvor vi kan tilmelde jer det/de ønskede kurser og se hvilke kurser, I har deltaget på tidligere. Unge hjælpeinstruktører kan oprettes med forældrenes mail og mobilnummer.

I får bekræftelsesmailen vedrørende jeres tilmelding, og GFG modtager opkrævningen.

Særligt for unge hjælpeinstruktører forventer vi, at du deltager på kursus for unge hjælpeinstruktører, så du bliver klædt på til at have et hold, og så vi er med til at sikre, at det bliver en god oplevelse for dig.

Som en del af vores Springsikker certificering ønsker vi et overblik over de kurser, som vores instruktører har. Derfor vil vi gerne, at du sender en liste over de kurser, du har været på, til Marie Louise på marielouise1000@hotmail.com.

Afbud til en time

Vi kan alle blive forhindret i at deltage i en gymnastiktime. Det er dog vigtigt, at du melder det i god tid til de øvrige instruktører på dit hold, hvis du ved, at du er forhindret. Du er selv forpligtiget til at finde en afløser (evt. blandt de øvrige instruktører i instruktørgruppen på Facebook gruppen **GFG Instruktører 2025/26**) med mindre, at andet aftales med de øvrige instruktører. Det kan være svært og hårdt, hvis man står og mangler hænder til gennemførelsen af en gymnastiktime.

Er du blevet syg, skal dette også meldes til de øvrige instruktører, og igen er det vigtigt at forsøge at finde en afløser, hvis dette er muligt.

På hold med kun en eller få instruktører, kan det i værste fald blive nødvendigt at aflyse en træning. Dette sker dog kun efter aftale med formanden eller kontaktpersonen for holdet.

Arrangementer i GFG

I GFG har vi en række faste arrangementer. Der er mødepligt til arrangementerne, og vi forventer, at du møder op og hjælper med de opgaver, der er tildelt dig. Dette er en del af foreningslivet og at være frivillig. Kan du af en eller anden årsag ikke deltage i et arrangement, er det vigtigt at du melder dette til din kontaktperson.

I GFG har vi følgende faste arrangementer:

- Instruktørstart i august (normalvis 3. søndag i august)
- Julearrangement (omkring 1. søndag i advent)
- Fastelavnsfest (omkring første weekend i februar)
- Forårsopvisning (omkring 2. lørdag i marts)
- Instruktørafslutning (efter GFGs forårsopvisning)

- Arrangement for unge hjælpeinstruktører (typisk i starten og slutningen af sæsonen)

Instruktør-årshjul for sæson 2025-2026 fremgår af bilag 2.

Redskaber og redskabsopstillinger

GFG råder over en del redskaber, der findes i redskabsrummene i hhv. gymnastiksalen og i Springcentret. Dertil har vi en række småredskaber bag skydelågen i det bagerste rum i hallen samt på fjernlager.

Det er vigtigt, at vi alle hjælper med at passe på vores redskaber, og melder ind til bestyrelsen, hvis vi har redskaber, der er gået i stykker og skal repareres eller vedligeholdes.

Når vi rydder redskaberne op efter en time, er det vigtigt at vi placerer redskaberne ordentligt, så det er ryddeligt og klar til næste hold. I gymnastiksalen og Springcentret er der placeret billeder, der anviser, hvordan redskaberne skal placeres.

Har i ønsker til nye redskaber – små som store – må i meget gerne melde ind til bestyrelsen.

Der ligger et idekatalog med forslag til redskabsopstillinger samt beskrivelse af, hvad man kan forvente årgangsmæssigt. Dertil findes der billeder af redskabsopstillinger til inspiration på vores instruktør Facebookgruppe. Du er også altid velkommen til at kontakte Kristian Grønbæk for sparring.

Du kan også hente inspiration på DGI's hjemmeside, fx på [DGI Trænerguiden - øvelser](#), på YouTube eller på <https://www.gymacademy.org/the-library>.

Beredskab/førstehjælp

GFG har udarbejdet en beredskabsplan, der hænger i redskabsrummene i hhv. gymnastiksalen og i Springcentret. Det er vigtigt, at du her orienterer dig om, hvad du skal gøre, hvis der sker en:

- Alvorlig ulykke/hjertestop
- Mindre skade/akut sygdom
- Brand

I både gymnastiksalen og Springcentret findes førstehjælpskasser med plastre samt isposer. Især på børne- og skoleholdene er det vigtigt at vurdere, om isposer er den korrekte behandling i det givne tilfælde. Giv din kontaktperson besked, hvis vi er ved at løbe tør for enten plastre eller isposer.

Instruktørteamet på det enkelte hold skal sikre, at mindst én af instruktørerne medbringer en mobiltelefon til træning i tilfælde af uheld, sygdom eller det på anden måde er nødvendigt at kontakte forældre, bestyrelsen eller beredskabet.

Det er vigtigt, at min. én instruktør pr. hold har kendskab til og kan agere på baggrund af GFGs kriseberedskabsplan. Dertil er det vigtigt, at min. én instruktør pr. hold kan og vil yde førstehjælp, såfremt dette bliver nødvendigt. På opstartsmøderne for de enkelte hold skal der fastsættes en sikkerhedsansvarlig for holdet, der skal oplyses til holdets kontaktperson.

Sikkerhedsansvarlig i bestyrelsen er: Marie Louise K. Madsen, mobil: 22319041.

Forsikringsforhold

GFG har en ulykkes- og ansvarsforsikring gennem DGI. Det betyder, at du som instruktør eller hjælpeinstruktør, er forsikret i gymnastiktimerne og på de kurser, du deltager på igennem foreningen. Du skal dog være opmærksom på, at du er dækket, hvis du er oprettet som instruktør/hjælpeinstruktør i **Foreningsservice**.

Kommunikation

Kommunikation med instruktører

I GFG bruger vi Facebook til at kommunikere med instruktørerne og hjælpeinstruktørerne. Gruppen hedder **GFG Instruktører 2025/26**. Hvis du ikke allerede er inviteret ind i gruppen, så tag fat i din kontaktperson. Vi bruger gruppen til at sende fælles beskeder ud til jer instruktører og hjælpeinstruktører om alt fra:

- Instruktørstart og -afslutning
- Gymnastikopvisning og andre arrangementer
- Kurser
- Særlige forhold som COVID19
- Sæsonevaluering
- Tid til indmelding af udlæg
- Inspiration til redskabsbaner
- Deling af dokumenter

For unge hjælpeinstruktører, der ikke selv er på Facebook, tilmelder vi i stedet en af forældrene, så alle får samme informationer.

Du har også mulighed for at søge efter en afløser til dit hold, hvis du ved, at der er en dag, du ikke kan komme, eller hvis du er blevet syg.

Øvrig kommunikation

GFG har en Facebookside, **Gymnastik Foreningen Gedved – GFG**, hvor vi som forening deler information med borgerne i Gedved og øvrige følgere. Det kan være omkring sæson opstart og tilmelding til hold, vores arrangementer mv.

Kommunikation med gymnaster/forældre

I klubmodul er der mulighed for at kommunikere med holdets gymnaster eller forældre, hvis der er tale om et børne- eller skolehold.

Instruktørteamet sørger selv for information til eget hold om punkter som træningstider, eventuelle forventninger til gymnasterne, datoer for ferie, arrangementer, dragtkøb og opvisning mv. For børneholdene kan det også være nødvendigt at beskrive forventningerne til forældrene. Der ligger skabeloner, der kan benyttes til forældreinformation mv. Skabelonerne findes i instruktørgruppen på FB, **GFG Instruktører 2025/26**, og i klubmodulet.

Det er som minimum vigtigt, at der udsendes informationer i forbindelse med:

- Opstart/velkomst, hvor der informeres om den kommende sæson, forventninger mv.
- Aflysning af en time
- Dragtkøb
- Juleferie og evt. øvrige ferier

- Gymnastikopvisning

Konflikthåndtering

Det sker desværre en gang imellem, at der opstår en konflikt eller svære situationer på det enkelte hold. Det kan fx være i forhold til en gymnast, der ikke vil følge undervisningen eller fylder utrolig meget på holdet, det kan være i forhold samarbejdet med en forælder, det kan være instruktørerne imellem eller noget helt andet. Det er som instruktør og hjælpeinstruktør vigtigt at huske, at bestyrelsen står bag jer, og altid er parate til at hjælpe med at løse konflikter eller tage den svære snak med forældrene, hvis det er nødvendigt.

Husk på, at I er frivillige og gør et stort stykke arbejde. I skal ikke stå på skud, når en konflikt er under optrapning, og I må altid sige, at "vi stopper her, og du vil blive kontaktet af GFGs bestyrelse".

Står du midt i en konflikt, er her nogle gode råd, du kan følge:

- **Grib konflikten an med åbent sind**
Alle har forskellige holdninger og opfattelser af, hvordan den givne konflikt er opstået. Grib konflikten an med positivt sind, fortæl hvordan du oplever konflikten, lyt til modparten og prøv at forstå modpartens synspunkt.
- **Reflektér over årsagen til konflikten**
Overvej hvad der kan have forårsaget konflikten og vær objektiv, når du reflekterer over hvordan dine ord og handlinger kan have bidraget til konflikten. Forsøg at sætte dig i modpartens sted og overvej, hvordan situationen kan håndteres bedre i fremtiden.
- **Vær opmærksom på dit ordvalg**
For at undgå at optrappe konflikten yderligere, er det vigtigt du nøje overvejer dit ordvalg, så du ikke lægger skylden på modparten – hvad enten det er direkte eller indirekte.
- **Vær en god og anerkendende lytter**
I forsøget på at løse konflikten er det vigtigt, at du i dialogen er en god lytter, som anerkender modpartens følelse. Dette betyder ikke nødvendigvis, at du er enig.
- **Respektér forskelligheder**
Vi mennesker har alle forskellige personligheder, verdenssyn, kulturer og overbevisninger. Hvad der er rigtigt ifølge dig, kan virke uacceptabelt for en anden.
- **Stop konflikten, så tidligt som muligt**
Du viser stor velvilje overfor din modpart ved at udtrykke, at du håber I sammen kan løse konflikten og at du er villig til at gå på kompromis.

Husk altid:

- Snak i øjenhøjde med vedkommende du forsøger at løse konflikten med
- Tænkt over dit kropssprog og din udstråling
- Bevar roen
- Hold afstand, så du ikke står for tæt på den, der er ophidset og vred.

Klubmodul

GFG har et klubmodul, hvor du kan få overblik over de enkelte hold, printe holdlister, sende mails til dit hold, se vores træner/instruktørarkiv mv. Du tilgår vores klubmodul ved at logge dig ind på din profil på GFGs hjemmeside og vælge det blå ikon i øverste højre hjørne.

Se og udskriv en holdliste:

Log på www.gfg.dk

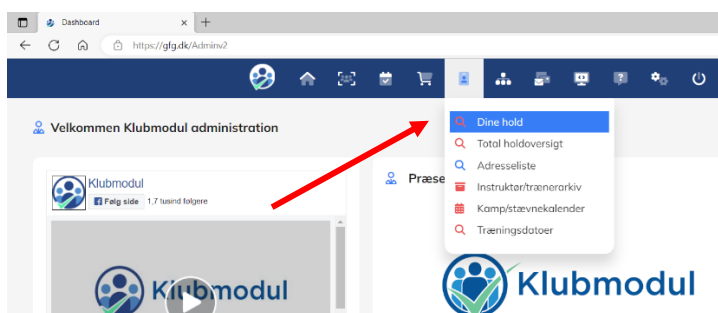
Klik på **Admin Clubsystem**, der er det blå ikon i øverste højre hjørne.



Klik på ikonet med en person og vælg dine hold.

Herefter er det muligt at vælge dit hold og få printet en afkrydsningsliste.

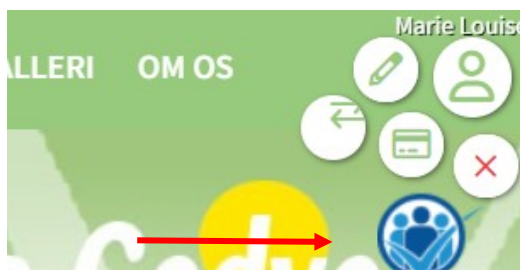
Denne liste er altid opdateret. Sæt kryds ved dem, som er tilstede. Skriv evt. dem op, som er tilstede, men ikke er på listen. Giv dem en seddel med hjem om, hvordan de skal tilmelde sig og betale og bed dem gøre det inden uge 42. Kontakt evt. din kontaktperson og bed om hjælp.



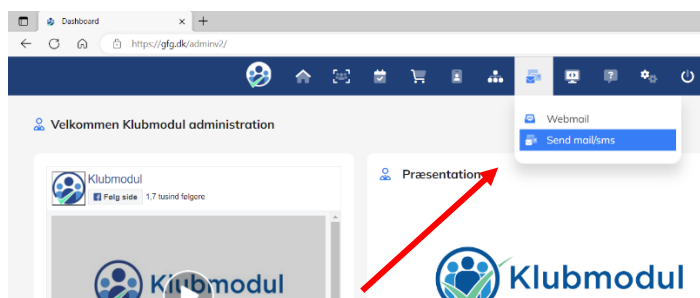
Skriv en besked fra klubmodul:

Log på www.gfg.dk

Klik på **Admin Clubsystem**, der er det blå ikon i øverste højre hjørne.

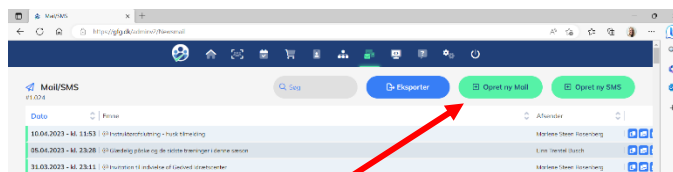


Klik på ikonet med et brev, vælg her send mail/sms.



Du kan nu vælge at oprette en ny mail.

Bemærk, der må kun sendes en SMS via klubmodul efter aftale med din kontaktperson eller bestyrelsen, da det er forbundet med store omkostninger at benytte denne funktion.

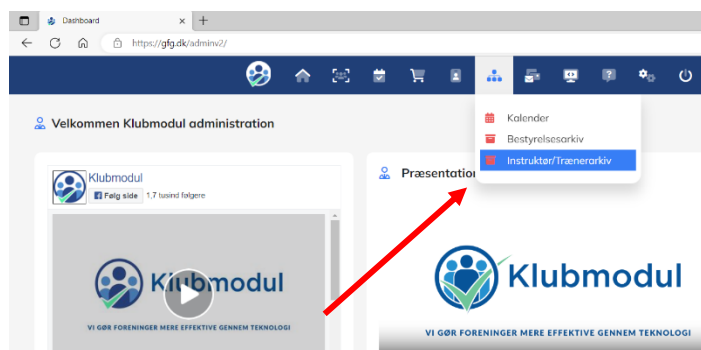


Instruktør/trænerarkiv:

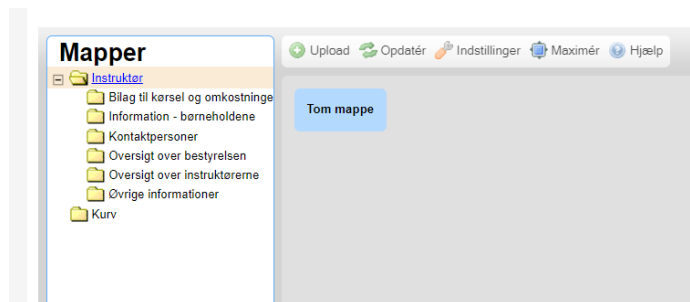
Log på www.gfg.dk

Klik på **Admin Clubsystem**, der er det blå ikon i øverste højre hjørne.

Klik på ikonet med et de små kasser og vælg instruktør/trænerarkiv.



Inde i instruktør/trænerarkivet har du mulighed for at søge oplysninger i forskellige mapper, bl.a. bilagsskema til kørsel og udlæg.



Mentorordning

Der er fokus på at sammensætte instruktørteams, hvor mindre erfarne instruktører kan lære af de erfarne instruktører, således den mindre erfarne instruktør har mulighed for at opbygge erfaring med aldersgruppen, øvelse i modtagning af simple spring for efterfølgende at bygge på, få løbende vejledning og feedback mv. Vi kalder denne type oplæring for mentorordning.

Minihjælper

I GFG ønsker vi at introducere minihjælpere på børnehaveholdene i det omfang, det er muligt. En minihjælper går typisk i 5. til 7. klasse, og skal fungere som en hjælpende hånd til holdenes instruktører og hjælpeinstruktører. Det kan være til at følge gymnasterne på toilet, trøste eller hvad der ellers giver mening. Mini hjælperne skal IKKE erstatte en instruktør eller hjælpeinstruktør, men i stedet være første step mod selv at blive hjælpeinstruktør, når de bliver lidt ældre. Mini hjælperne får ikke godtgørelse eller instruktørtrøjer.

DGI Gymnastik Sikkerhedscertificering

GFG er i efteråret 2023 blevet DGI Gymnastik Sikkerhedscertificeret. At være DGI Gymnastik Sikkerhedscertificeret sikrer, at medlemmer, instruktører og samarbejdspartnere har garanti for, at

foreningen opfylder de ypperste kvalitetskrav til ledelse, kompetencer, faciliteter og sikkerhed i træningen. Hele processen med at blive certificeret har endvidere sikret, at foreningen har fået en ekstra skrue på udviklingen, som også fortsætter efter at certificeringen er landet.

Som DGI Gymnastik Sikkerhedscertificeret er foreningen anerkendt af DGI som et sikkert sted at færdes, hvilket er attraktivt over for forældre, der sender deres børn til springtræning, men også for alle de unge og voksne gymnaster, der går på hold i foreningen.

Det har givet utrolig god mening at for GFG at blive DGI Gymnastik sikkerhedscertificeret, når vi råder over et Springcenter. Beslutningen har medført, at der har pågået et stort arbejde til at forberede foreningen til dette. For GFG har dette bl.a. handlet om at sikre, at alle springinstruktører har en Springsikker uddannelse, men også at foretage et 360 graders tjek af foreningen og sikre, at vi har styr på vores procedurer og arbejdsgange.

Udviklingen inden for springgymnastik går utrolig hurtigt. Derfor er det vigtigt, at GFG er gearet til at kunne følge med de øgede krav til faciliteter, kompetencer og sikkerhed. Det sikrer vi gennem en DGI Gymnastik Sikkerhedscertificering.

Bilag 1: Oversigt over bestyrelsen 2024-2025

	Navn	Adresse	Tlf.	Mail
Formand Sikkerheds-ansvarlig	Marie Louise Krøyer Madsen	Akset 22 8751 Gedved	2231 9041	marielouise1000@hotmail.com
Næstformand	Marlene Rosenberg	Tonrå 62 8751 Gedved	2182 2128	marlenesteen@hotmail.com
Kasserer	Pernille Høy	Akset 13 8751 Gedved	2710 1056	perniller86@gmail.com
Sekretær	Lise Emmy Møller	Lillerupholm Ellingvej 50 8751 Gedved	4018 1979	liseemmy@gmail.com
Bestyrelses-medlem	Karina Højland	Frydenslund 12 8751 Gedved	3120 6212	karina.hoejland@gmail.com
Bestyrelses-medlem	Mai Meinby Højtoft Æbelø	Stakken 22 8751 Gedved	2810 9731	Maimeinby@hotmail.com
Bestyrelses-medlem	Emilie Voldum	Voldgade 6 2TV 8700 Horsens	6126 7497	emilievoldum@hotmail.com
Suppleant	Pernille Bille	Kildeager 41 8751 Gedved	2880 2091	pernillesol@msn.com
Suppleant	Håkon Sandøy-Holmgaard	Præstehøj 22 8751 Gedved	2620 8214	Haakonsh@hotmail.com
Gallaudvalg	Kristian Grønbæk	Ståhøjvej 8751 Gedved	2088 6042	kristian@kg-invent.dk
Gallaudvalg	Gustav Ellehave Krogsgaard	Præstehøj 23 8751 Gedved	5234 5214	gus1810@gmail.com
Gallaudvalg Revisorsuppleant	Charlotte Brejning	Skovvej 1T 8751 Gedved	2240 8303	Charlotte.brejning@gmail.com
Revisor	Mette Damgaard	Rønnevangs-parken 35 8751 Gedved	2537 1838	
Revisor	Lars Brejning Kristensen	Præstehøj 8751 Gedved		

Bilag 2: Instruktør-årshjul for sæson 2025-2026

Information om arrangementer med arbejdsopgaver bliver sendt på mail og lagt i instruktørgruppen på facebook, **GFG Instruktører 2025/26**, forud for arrangementet.

Bestyrelsen bestræber sig på at være i god tid med informationerne. Få datoerne i kalenderen - hvis du er forhindret i at deltage, så giv besked til din kontaktperson i god tid.

Arrangement	Tidspunkt	Forventede deltagere
<u>Instruktørstartsmøde</u> Informationer om kommende sæson Frokost Kursus: "Hvordan vi holder fokus og håndterer gymnaster, der udfordrer", samt "Inspiration til opbygning af et opvisningsprogram" eller "Leg og aktiviteter, der understøtter grundgymnastikken og springmodtagning".	Søndag d. 24/8 2025 kl. 9:00-13:00	Instruktører Hjælpeinstruktører Forældrehjælpere Bestyrelsen
<u>Vejledning</u>	Ved behov på de enkelte hold	Instruktører Hjælpeinstruktører Forældrehjælpere Vejleder
<u>Springsikker 1 kursus i Gedved</u>	Lørdag d. 20/09 samt søndag den 21/9 2025 Kl. 8.00-18.00	DGIs Springsikker 1 afholdes i Gedved. Der er mødepligt for alle springinstruktører på skolehold, og hvor man ikke har kurset i forvejen.
<u>Julearrangement</u> 13:30-14:30 Afslutning for instruktører, hjælpeinstruktører og forældrehjælpere samt arrangement for byens børn evt. i samarbejde med GIF	Søndag d. 23/11 2025 kl. 13:30-15:30	Instruktører Hjælpeinstruktører Forældrehjælpere Bestyrelsen Aftal hvem fra holdet, der deltager i første del af arrangementet (minimum 2 instruktører og 1 hjælpeinstruktør)
<u>Fastelavnsfest for byens børn</u> 14:00-15:30	Søndag d. 1/2 2026	Instruktører Hjælpeinstruktører Forældrehjælpere Bestyrelsen Aftal hvem fra holdet, der deltager i første del af arrangementet (minimum 2 instruktører og 1 hjælpeinstruktør)
<u>Børnedag i Elbæk</u> Opvisning skolebørnshold	Søndag d. 1/3 2026	Instruktører, hjælpeinstruktører og forældrehjælpere for skolebørnshold

Arrangement	Tidspunkt	Forventede deltagere
<u>Gallaopvisning, Gedved</u>	Fredag d. 13/3 2026	Bestyrelsen Frivillige hjælpere blandt • instruktører • hjælpeinstruktører • forældrehjælpere • Andre
<u>Gymnastikopvisning, Gedved</u>	Lørdag d. 14/3 2026	Instruktører Hjælpeinstruktører Forældrehjælpere Bestyrelsen
<u>Instruktørafslutning</u>	Lørdag d. 14/3 2026 kl. 18:00-21:30 (umiddelbart efter opvisningen)	Instruktører Hjælpeinstruktører Forældrehjælpere Bestyrelsen
<u>Voksendag, BGI</u>	Lørdag d. 21/3 2026 Søndag d. 22/3 2026	Instruktører • SDFG • Rytmeladies • Juniorhold • 16+