



Håndbog

SIDST OPDATERET AUGUST 2022

INDHOLDSFORTEGNELSE

Indholdsfortegnelse	2
Indledning	4
Svendborg Gymnastikforenings vision	5
Svendborg Gymnastikforenings formål	5
Svendborg Gymnastikforenings værdier	5
SG Fælles	6
Hovedbestyrelsen (HB)	6
Forretningsudvalg (FU)	6
Afdelinger (Afd.) og Udvalg (Udv.)	6
SG Huset	7
Caféforeningen "Sund mad i SG Huset"	7
<i>Organisationsdiagram</i>	<i>8</i>
<i>Opgaver, ansvarsfordeling og mødefrekvenser</i>	<i>8</i>
Hovedbestyrelsen (HB)	8
Forretningsudvalg (FU)	9
Afdelinger/udvalg	9
<i>Årshjul/forretningsorden for Hovedbestyrelsen (fælles)</i>	<i>10</i>
<i>Årshjul/forretningsorden for FU</i>	<i>11</i>
<i>Rammer for møder i SG</i>	<i>11</i>
<i>Godtgørelse for udvalgsmedlemmer m.fl.</i>	<i>12</i>
<i>Kontingent, udvalgsmedlemmer</i>	<i>13</i>
<i>Rammer for kontingentberegning</i>	<i>13</i>
<i>Tilbagebetaling af kontingent</i>	<i>13</i>
<i>Tilmelding og kontingent</i>	<i>14</i>
<i>Retningslinjer for brugen af SG Huset</i>	<i>14</i>
<i>Sikkerhed i springfaciliteterne</i>	<i>16</i>
<i>Booking af lokaler</i>	<i>18</i>
<i>Nøglebrikker</i>	<i>18</i>
<i>Sponsorater</i>	<i>20</i>
AFDELINGER	21
<i>Støtte til kurser</i>	<i>21</i>
<i>Vejl. antal instruktører og pr. hold</i>	<i>21</i>

<i>Antalsbegrænsning på holdene</i>	<i>22</i>
<i>Kommunikation i fælles, afdelinger og hold</i>	<i>22</i>
<i>Arrangementer</i>	<i>23</i>
<i>Støtte til holds rejser m.m.....</i>	<i>23</i>
<i>Erna Tolneborgs fond.....</i>	<i>24</i>
<i>Anvendelse af fitnesscenter</i>	<i>24</i>
<i>ProcedureR for klager</i>	<i>24</i>
Instruktører	25
<i>Kurser.....</i>	<i>25</i>
<i>Arrangementer og interne kurser</i>	<i>25</i>
<i>Hjælp og vejledning</i>	<i>26</i>
<i>Godtgørelse</i>	<i>26</i>
<i>Yderligere omkostningsgodtgørelse</i>	<i>27</i>
<i>Anvendelse af fitnesscenter</i>	<i>27</i>
<i>Holdindtjening</i>	<i>27</i>
<i>Praktiske informationer</i>	<i>28</i>
<i>Førstehjælp.....</i>	<i>29</i>
<i>Hvad gør jeg, hvis en gymnast kommer til skade</i>	<i>30</i>
<i>Som medlem kan man forvente.....</i>	<i>30</i>
<i>Forsikringer.....</i>	<i>30</i>
<i>Klublokale</i>	<i>31</i>
<i>Forplejning.....</i>	<i>31</i>
<i>Håndredskaber og dragter</i>	<i>31</i>
<i>Støtte til konkurrencer, stævner og Transport.....</i>	<i>32</i>
<i>SG Fitness.....</i>	<i>33</i>
<i>SG Kontoret.....</i>	<i>33</i>
<i>Talent- og elitepolitik.....</i>	<i>34</i>

INDLEDNING

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

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

Håndbogen er tilgængelig på SG's hjemmeside.

Håndbogen opdateres løbende.

Det er altid den version, som ligger på hjemmesiden, der er gældende.

Spørgsmål og kommentarer kontakt SG Kontoret M:
kontoret@svendborg-gf.dk M: 62228000

SVENDBORG

GYMNASTIKFORENINGENS VISION

Kraftcenter for bevægelse, sundhed og oplevelser

SVENDBORG

GYMNASTIKFORENINGENS 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

GYMNASTIKFORENINGENS VÆRDIER

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

SG FÆLLES

SG Fælles er den daglige betegnelse for alt det i SG, som ikke ligger i en af afdelingerne. Det er bl.a. SG Kontoret med den service og de aktiviteter som drives herfra.

HOVEDBESTYRELSEN (HB)

HB består af foreningens formand, næstformand, kasserer og formænd for de enkelte afdelinger.

Udviklingschefen servicerer HB

FORRETNINGSUDVALG (FU)

FU består af foreningens formand, næstformand og kasserer.

Udviklingschefen servicerer FU

FU vælges på den årlige generalforsamlingen i SG

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, som er konstitueret med en formand, næstformand og kasserer.

Medlemmer til udvalgene vælges på afdelingernes årsmøde, som holdes inden foreningens generalforsamling

Foreningen består for tiden af følgende afdelinger/udvalg

- SG Atletik
- SG Børn
- SG Huset*
- SG Idrætsgymnastik & Trampolin
- SG Motion & Fitness
- SG Rytmisk Gymnastik og Dans
- SG Teamgym og Spring
- SG Tumbling

Andre aktiviteter er organiseret under FU som selvstændige aktiviteter men uden repræsentation i HB. FU varetager disses interesse i HB.

Pt er der bl.a. SG Klatring, SG Ski og SG Fitness organiseret under FU, hvor SG fFitness er det klart største, og derfor har sit eget udvalg.

SG HUSET

Faciliteten SG Huset er en selvejende institution, med sin egen bestyrelse. SG Huset driver faciliteten i samarbejde med de Svendborg Idrætshal, Sfb Huset og Svendborg Svømmeland. Dette fællesskab har en driftsaftale med Svendborg kommunes ejendomsselskab (CETS)

SG huset er historisk set opstået udfra et ønske og behov blandt medlemmer i SG, og derfor har SG Huset plads en plads i SG's HB.

CAFÉFORENINGEN "SUND MAD I SG HUSET"

Cafeforeningern har ifølge vedtægterne været en del af SG familien ifølge vedtægterne siden 2014.

Dette blev dog ændret på en ekstraordinær generalforsamling i juni 2022, hvor SG, efter eget ønske, blev skrevet ud.

Dette betyder, at SG og caféforeningern ikke længere hænger sammen ifølge vedtægterne, men vi har stadig en masse fælles interesser i at skabe et fantastisk SG Hus og idrætscenter. Derfor opfordres alle til at benytte caféen hvor det er muligt.

ORGANISATIONS DIAGRAM



SG Huset - selvejende institution (Fond)

Opdateret august 2022

OPGAVER, ANSVARSFORDELING OG MØDEFREKVENSER

HOVEDBESTYRELSEN (HB)

- Overordnet strategisk ledelse
- Overordnet økonomisk ledelse for hele foreningen
- Er SG's eneste ansættende myndighed
- Overordnet personale ansvar
- HB mødes som min. 4 gange om året

FORRETNINGSUDVALG (FU)

- Daglig ledelse
- Løbende økonomistyring
- Samling af alle interesser i foreningen
- Repræsenteret ved relevante møder med DGI, GymDK
- Profilerings
- Samarbejde med relevante parter f.eks. kommune og 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](#)

ÅRSHJUL/FORRETNINGSORDEN FOR HOVEDBESTYRELSEN (FÆLLES)

HB holder 5 bestyrelsesmøder om året 2 i efteråret, 2 i foråret og et kortere møde inkl. en sommerafslutning

Forslag til placeringer og temaer

Møde 1

Placeres i første halvdel af august

Temaer

SG opstartsmøde

(Fælles instruktørmøde medio august evt. suppleret 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)

Møde 2

Placeres i slutningen af oktober

Tema

Generalforsamling (sidste onsdag i november)

Møde 3

Placeres i slutningen af januar

Temaer

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)

Møde 4

Placeres midt/slutningen af maj

Tema

Budgetter, hvor der forud for dette har der kørt en proces på formandsmøderne eller blandt afdelingernes kasserere

Møde 5

Placeres i slutningen af juni måned

Typisk et kort HB-møde på en time og efterfølgende spisning for alle medlemmer i HB med partnere.

Arrangementer som HB er ansvarlige for

August: Opstartsmøde for instruktører

Projektledelse: SG Kontoret

December: Juletræsfesten

Projektledelse: SG Børn

Marts: Forårsopvisningen

Projektledelse: Opvisningsudvalg faciliteret af Helle på SG Kontoret

ÅRSHJUL/FORRETNINGSORDEN FOR FU

FU holder møder en gang om måneden – gerne første onsdag i hver måned kl. 17.00 – 21.00 (juli undtaget)

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 referat fra hvert møde, som sendes pr. mail til udvalgsmedlemmerne senest en uge efter mødet.

Referatet er godkendt, såfremt der ikke har været indsigelser indenfor 14 dage efter referatet er udsendt.

Alle dagsordener og referater fra alle møder, opbevares på det fælles drev i office365

Alle dokumenter fra generalforsamlingerne uploades også op det fælles drev, men herudover, sendes de til Helle på kontoret, som printer ud og sætter i mapper som er tilgængelige for alle.

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

GODTGØRELSE FOR UDVALGSMEDLEMMER M.FL.

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

Der kan maksimalt udbetales:

FORRETNINGSUDVALGET

- Formanden får et honorar på 50.000,- om året
- Andre i FU får maks. omkostningsgodtgørelse (2022 → 6000 kr.)
- Der dækkes kørsel til møder, opvisninger m.m.
- Kørsel beregnes via Krak med statens aktuelle højeste takst.
- Udbetalingerne konteres i HB (fælles) og udbetales i juni måned.

UDVALGSFORMÆND

- Op til max. omkostningsgodtgørelse for administrative omkostninger samt for telefonsamtaler og internetforbrug (2022→3900 kr.)

- Kørsel til møder efter statens laveste takst
- Udbetalinger konteres i den enkelte afdeling.
- Udbetales i juni måned.

UDVALGSMEDLEMMER

- Op til max. omkostningsgodtgørelse for telefonsamtaler og internetforbrug (2022 → 2450 kr.)
- Ingen kørsel – udvalget kan dog vælge at give kørsel
- 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, ydes der et tilskud til egne hjemmeboende 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 og budgetlægning 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 M:

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.

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, har vi 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 lokaler i SG Huset 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 i lokalerne skal altid opbevares i lukkede beholdere
- Der er vand tilgængelig i træningslokalerne
- I SG Huset er betongulve og linoleum til udendørs fodtøj, træ- og filtgulv er til indendørs fodtøj. Dog er fitness lokalet med betongulv, og kun 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 sænkefunktionen må kun benyttes efter anvisning fra instruktører
- Brug din sunde fornuft og spring altid med omtanke
- Kun en person i trampolinerne ad gangen, og ingen "stempler"
- Lav kun spring, du ikke har lavet før, når du har aftalt det med en instruktør - respekter 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

- For at anvende Fitness Centeret skal man have adgang som medlemskab af SG fitness eller fordi man på anden vis har adgang, fx som instruktør eller udvalgsmedlem. Læs mere på www.svendborg-gf.dk/fitness

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

SIKKERHED I SPRINGFACILITETERNE

Retningslinjer for brugen af springfaciliteterne

1. Vær altid min. 3, hvoraf den ene er instruktør
2. Vær altid omklædt uden sko og "skarpe" kanter
3. Spring **ALTID** kun en 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 spring
6. Følg trænerens anvisninger, og spring kun ting du har lavet før, hvis der ikke er en træner til stede
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 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 Rondat Kraftspring	Rondat flik + - lukket - hofte - strakt - Whips	Rondat flik + - 1/1 skrue - Db. lukket, hofte, Strakt	Rondat flik + - 2/2 skrue - Full out - Full in
	Forlæns	Forlæns	Forlæns
	Kraftspring + - lukket - hofte - hofte + 1/2	Kraftspring + - start salto - Strakt ½ - Strakt 1/1 - Strakt 1 ½	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 ½ strakt ½ strakt 1/1 Strakt 1 ½	Dobbelsalto lukket lukket out hofte hofte out	Full in+ lukket ½ strakt ½ strakt 1/1 strakt 1 ½	Trippel lukket lukket ½ etc.
		Betingelse for trin 3 Kunne lande 4 ud af 5 strakt m. 1 ½ & 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.				

BOOKING AF LOKALER

Man booker lokaler i SG Huset via hjemmesiden <https://www.svendborg-gf.dk/book>

Her skal man bruge sit eget Conventus login

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

Vælg Lokalebooking – enkelt booking og den facilitet du gerne vil booke

NØGLEBRIKKER

Ledere og instruktører over 18 år kan ved sæsonstart kan få udleveret nøglebrikker til SG Huset, mod betaling af depositum på 100,-. Når man stopper som leder eller instruktør, kan brikken afleveres, og de 100,- tilbagebetales.

SG Kontoret melder nogle 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, fredag-søndag kl. 07.00-19.00	
SG Huset	Adgang gennem de direkte indgange til SG Huset
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 gennemgået regler og sikkerhed. Kræver dog at forældrerens 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 de direkte indgange til SG Huset
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 de direkte indgange til SG Huset
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

Nøglebrikker kan udleveres til andre med specielle behov fx Redskabsudvalg eller andre. Henvendelse herom til Kontoret.

Hvis reglerne ikke overholdes kan nøglebrikken bliver inddraget

SPONSORATER

Det er SG's ønske at bidrage til at vores medlemmer får de bedst mulige oplevelser. Der yder konkret tilskud til følgende:

Gymnaster udtaget på DGI's Verdenshold eller på landshold i SG's forskellige discipliner:

- Er gymnasten startet i indeværende sæson: 1000,-
- Har gymnasten både være instruktør og aktiv: 1500,-
- Har gymnasten gået i SG i 3 sæsoner eller mere: 2000,-
- Tilskuddet konteres i den afdeling hvor vedkommende er aktiv.
- Gymnasten søger via ansøgningsskema, som ligger nederst på SG's hjemmesiden under knappen "[Dokumenter](#)"
- Skemaet sendes til afdelingens formand, som signerer og får SG Kontoret til at udbetale

AFDELINGER

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 forafdelingen. Det er altid formanden i en afdeling som godkender et kursus.

Afdelingerne betaler 1/3 af kursusudgifterne og HB 2/3. Foreningen søger hvert år i december SIS (Svendborg Idrætssamvirke) om støtte til dækning af udgifter til kurser. Denne tilfalder "Fælles".

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

VEJL. ANTAL INSTRUKTØRER OG PR. HOLD

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

Rytme- og dansehold 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.

SG bestræber sig på at give tilbud til så mange som muligt

KOMMUNIKATION I FÆLLES, AFDELINGER OG HOLD

SG-kodeks for god kommunikation

- Vær en god lytter
- Husk den gode tone
- Vær åben og ærlig
- Kontakt altid folk direkte hvis der er mulighed for det
- Er du i tvivl – så tænk på SG's værdier

Foreningens officielle hjemmeside vedligeholdes og opdateres af HB.

Afdelinger, hold eller grupper under SG kan få deres egen underside til SG's hjemmeside, hvis de ønsker det.

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.

Al kommunikation holdes i et ordentligt sprog og tone jf. værdigrundlaget.

ARRANGEMENTER

Hvis en afdeling tager initiativ til at lave et arrangement, ligger økonomien fra arrangementer 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 ansatte personale.

STØTTE TIL HOLDS REJSER M.M.

Principielt ønsker de enkelte afdelinger/udvalget at yde støtte til instruktørernes rejseudgifter, såfremt det er økonomisk ansvarligt for SG. Det anbefales, at atleterne 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 18 år. Sport Event Fyn yder støtte til internationale konkurrencer.

ERNA TOLNEBORGS FOND

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

ANVENDELSE AF FITNESSCENTER

Udvalgsmedlemmer kan frit benytte SG's Fitnesscenter.

PROCEDURER FOR KLAGER

Den enkelte afdeling håndterer klager, som er rettet til afdelingen og dennes aktiviteter. Afdelingen har underretningspligt til FU. FU hjælper afdelingen i processen hvis afdelingen ønsker det.

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

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 altid instruktører til at tage på kurser, og vi ser gerne din ansøgning om dækning af kursusudgifterne på SG's kontor.

Det er dit udvalg, som skal godkende kurset, og SG Kontoret som skal lave selve tilmeldingen.

SG Kontoret: kontoret@svendborg-gf.dk

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

ARRANGEMENTER OG INTERNE KURSER

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. Hvor meget der skal udbetales aftales mellem instruktørerne og udvalget.

Der gives kontingentrabat efter følgende princip:

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

. . . princippet er 800 kr. pr ugentlig undervisningstime set over en sæson og uden loft.

Uddybning:

- 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 for faktiske kontingenter

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 (forretningsudvalget)

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.

ANVENDELSE AF FITNESSCENTER

Instruktører kan frit benytte SG's Fitnesscenter.

HOLDINDTJENING

Der er mulighed for at tjene penge til holdet for 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 i SG.

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 angående 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. Afholdes der ekstra træninger andre steder betaler holdet selv.

Overnatninger skal meddeles SG kontoret senest 14 dage før, sådan at kontoret kan informere beredskabet, hvilket er et myndighedskrav. Overnatninger i SG Huset koster 30 kr. pr. person for SG-medlemmer og 50 kr. for ikke-medlemmer. Beløbet opkræves og sættes ind på holdkontoen, sådan at fakturaen fra SG Huset betales herfra.

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 hjælper vi hinanden med at holde 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.

HVAD GØR JEG, 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. I motion og fitness er der altid mulighed for at træne med på hold hvor der er plads mod betaling 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 er ikke er forsikret i Svendborg Gymnastikforening.
- at kontingentrestancer 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 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 vi håber alle vil give en hånd med. CETS vasker gulv ca. én 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.

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 når dette er muligt

Den enkelte afdeling betaler deltagergebyr til konkurrencer og kan herudover i specielle tilfælde støtte yderligere. Dette aftales direkte med Afdelingen

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. Vær opmærksom på at der løbende opdateres regler for gebyrer fra GymDanmarks side. Info kan findes hos GymDanmark eller ved henvendelse til Kontoret.

Ved tilmelding til stævner som feks 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

Finde retningslinjerne [her](#)

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

SG FITNESS

Normal pris: 175 kr./mdr. + 100 kr. i oprettelse og 100 kr. i depositum for chippen (Det er altid priserne på hjemmesiden som er de opdaterede)

Hvis man går på et hold i SG og gerne vil tilkøbe muligheden for adgang til SG fitness koster det 125 kr./mdr. + 100 kr. i oprettelse og 100 kr. i depositum for chippen. Rabatten opretholdes så længe man går på holdet, eller indtil først kommende 1. september (sæsonstart). Hvis man har valgt et hold som stopper ved årskiftet, falder rabatten væk først kommende 1. januar. Læs mere på www.svendborg-gf.dk/fitness

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

SG – KONTOR

Sekretær: Helle Rasmussen M: kontoret@svendborg-gf.dk M: <u>62228000</u>	Booking af lokaler Nøglebrikker SG Shop Fitnessabonnementer
Træner: Henrik Jakobsen M: henrik@svendborg-gf.dk	Træner og projektleder

Økonomi: Torben Greve M: torben@svendborg-gf.dk	Økonomi, hjemmeside
Juniorklubben: Tanja Venø M: tanja@svendborg-gf.dk	Juniorklub, træner
Udviklingschef Jacob Kramer M: jacob@svendborg-gf.dk M: 289056050	Principielle spørgsmål og nye tiltag Kontakt til DGI, GymDK, SISm.fl.

ÅBNINGSTIDER fremgår af hjemmesiden
<http://www.svendborg-gf.dk/Kontakt>

CVR. nr. 16404810

TALENT- OG ELITEPOLITIK

Under udarbejdelse.