

# Instruktørpolitik i RLIF

## Velkommen til en ny gymnastiksæson!

**Årets gang:** Sæsonen starter i uge 39, og vi håber på god tilslutning til holdene. Vi glæder os til at se alle hold på gulvet ved lokalopvisningen på Lomborg Gymnastik- og Idrætsefterskole, anden fredag i marts, samt gerne ved LU's opvisning i Lemvig, anden weekend i marts/weekend efter lokalopvisning. Får holdene eller instruktørerne lyst til selv at arrangere udflugter eller fællestræning, vil vi gerne være behjælpelige med det praktiske. Den økonomiske side af sagen drøftes med kontaktpersonen, inden man sætter sig i udgifter. Der vil ikke være gymnastiktræning i efterårsferien, juleferien og vinterferien – med mindre andet aftales mellem instruktører og holdet.

**Forældresamarbejde:** Vi er klar over, at forældre der ser på mens deres barn træner, kan virke forstyrrende. Det er som udgangspunkt dejligt, at forældrene interesserer sig for deres barn og holdet. Vi opfordrer dig til at tage en snak med forældrene og finde frem til en løsning, såfremt det opleves som et problem. En løsning kunne være at man et par gange i løbet af sæsonen holder en "åben træning", hvor forældrene er inviteret. Om forældrene må se på mens I træner er i sidste ende jeres beslutning, og vi bakker jer op i jeres beslutning. Hvis der skulle opstå en konflikt med en gymnast eller forælder, eller bare en situation som er svær at tackle, *skal* alt kontakt foregå gennem kontaktpersonen for holdet. Henvi til at RLIF har en politik, der siger at vedkommende *skal* henvende sig til kontaktpersonen. På den måde kan vi bedst tage hånd om situationen, om dig som instruktør og om barn/forælder.

**Musik:** Til brug til træning eller opvisning må hvert hold købe én musik CD eller musiknumre på f.eks. iTunes, svarende til en CD's pris, på foreningens regning (Husk kvitteringen). Inspiration til musik, øvelser eller andet håber vi, I kan få ved at tale med de andre instruktører eller ved at gøre brug af DGI's gymnastikvejledere. I kan altid kontakte DGI-Vestjylland i Ulfborg, som har et bibliotek, og som også vil være behjælpelig med andre ting vedr. gymnastik og foreningsliv.

**T-shirts til opvisning:** Gymnaster til opvisning får en T-shirt med tryk. Instruktørerne vælger farven og bestemmer. Det kan være svært at gøre alle tilfredse.

**Kurser:** Instruktørerne kan deltage i gymnastikkurser arrangeret af LU eller DGI Vestjylland, eller det landsdækkende DGI, dog altid efter nærmere aftale med udvalget. En kursusbeskrivelse (til tilskudsansøgning) og evt. kørselsseddel skal afleveres til kassereren eller kontaktpersonen. Får du lyst til at deltage i kurser afholdt af andre organisationer, så snak med kontaktpersonen om det. Instruktører på hold med 0. klasser og opefter *skal* efter aftale med udvalget gennemføre Springsikker Kursus.

## Instruktørpolitik i RLIF

**Videns ressourcer og webbaserede IT-værktøjer:** Hvis du mangler inspiration til træningerne, kan du på DGI's hjemmeside under fanen gymnastik - "for dig som instruktør" finde links til Gymnastik-pyramiden, samt DGI's træningsguide.

Derudover kan der findes mere inspiration og information på [www.motorikmaskinen.dk](http://www.motorikmaskinen.dk) og på [www.springsikker.dk](http://www.springsikker.dk).

**Tilmelding:** Alle gymnaster tilmelder sig, og betaler via RLIF's hjemmeside; [www.rlif.dk](http://www.rlif.dk).

**Frivillig i RLIF:** Som gymnastikudvalg anerkender og værdsætter vi din indsats som frivillig instruktør/hjælpeinstruktør i foreningen. Vi vil gerne bakke op omkring dig i din rolle og gøre hvad vi kan for at du får en god oplevelse som instruktør. Har du nye idéer, forslag til forbedringer, klager eller andet, hører vi gerne fra dig.

Som instruktør er du et forbillede for gymnasterne på holdet. Din opførsel og måde at omgås både børn og voksne til træning og andre fælles aktiviteter må derfor afspejle dette.

Rygning til træning er forbudt.

**Mentor-ordning:** Udvalget forventer at erfarne instruktører tager et ansvar i forhold til nye instruktører og ungedere. Både ved planlægning og træning, samt ved opsamling dels lige efter hver træningsgang, og undervejs/til slut i sæsonen. Udvalget forventer ligeledes at erfarne instruktører tager sig tid til at guide nye instruktører/ungedere i forhold til sæsonens forløb, træningens forløb, ansvarsopgaver og –fordeling, samt opvisning.

Der afsættes tid på hvert instruktørmøde, til at imødekomme ovenstående forventning.

**Kontaktpersonens opgaver:** Kontaktpersonen (fra udvalget) har kontakten til et eller flere hold. Al kontakt skal gå gennem kontaktpersonen ved eksempelvis problemer, spørgsmål, mm. Hvis kontaktpersonen finder det nødvendigt at drøfte emner/problematikker med formanden/udvalget, er det kontaktpersonen selv der tager videre kontakt. Kontaktpersonen møder op på holdet en eller flere gange i løbet af sæsonen, hvor der bl.a. udleveres opstartsfolder, og kommer gerne hvis holdet ønsker flere besøg. I så fald tages der kontakt til kontaktpersonen. Kontaktpersonen sørger ligeledes for fotos af holdets instruktører (til hjemmeside), i starten af sæsonen. Kontaktpersonen sørger for at holdet får udleveret en opdateret liste af tilmeldte gymnaster, med mobilnr. til forældre. Ved sygdom kan kontaktpersonen være behjælpelig med at finde en afløser, eller tage beslutning om aflysning, ved udsendelse af sms/besked gennem Conventus.

Ved problematikker står kontaktpersonen for kontakten med forældre/gymnasten, hvor imod den almindelige kontakt til forældre går gennem instruktørerne. Kontaktpersonen modtager gerne ønsker om rekvisitter, redskaber mm. til eksempelvis opvisning, senest d. 1. december, og sørger herefter for at tage ønskerne med til det førstkomende udvalgs- og/eller bestyrelsesmøde.

## Instruktørpolitik i RLIF

Kontaktpersonen modtager gerne eventuelle nye oplysninger på nye og tidligere gymnaster, til brug ved opdatering af Conventus (foreningens administrationssystem).

Kontaktpersonen afleverer T-shirts og billetter til opvisning 3. og/eller 2. sidste træningsgang inden opvisning.

**T-shirt ansvarlig:** Bringer og afhenter prøve-T-shirts (til opvisning) på holdene i november/december. Der udleveres en opdateret liste med gymnaster, til bestilling af T-shirts. Ved manglende gymnaster på listen, gives oplysninger til den T-shirt ansvarlige, som videregiver disse til udvalget/formanden. Ved prøvning af T-shirt på børneholdene skal forældrene deltage og beslutte størrelse. Er der problematikker vedr. T-shirts, tages der kontakt til den T-shirt ansvarlige. Holdet vælger selv farve, og informerer den ansvarlige herom.

Vi ønsker jer en god sæson!

Hilsen Gymnastikudvalget

**Lotte Mikkelsen 21 23 82 55 / mikkelsen88@msn.com**

*Kontaktperson for Dans/Rytme holdet og Aktiv onsdag.*

**Berit Kildegaard 23 96 49 00 / berit.kildegaard@sctgeorgsgaarden.dk**

*Kontaktperson for Gazellerne og Antiloperne*

**Christina Thorsen 40 58 85 35 / chriss\_1987@hotmail.com**

*Kontaktperson for Mor far Barn holdet og Turbofræserne.*

**Tina Blæsbjerg 60 14 96 99 / tina\_blsbjerg@hotmail.com**

*T-shirt ansvarlig*

*Kontaktperson for Fitness Dame, Fitness Mix og Herrer holdet.*

**Ved uheld: Vagtlægen 70 11 31 31**

**Alarm 112**

*Forældre kontaktes, samt kontaktperson eller formand/andet medlem fra udvalget hurtigst muligt.*