

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. 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. Henvis 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. Vi vil i år prøve at man får sin t-shirt først på sæsonen, så man kan gøre brug af den hele gymnastiksæsonen og slutte af med at vise den frem til opvisningen. Det er gymnasternes/ forældrenes eget ansvar at t-shirten er i ordentlig stand og klar til opvisningen – vi er klar over at der kan være lidt med farverne alt efter hvordan den vaskes, det er dog t-shirts i god kvalitet så det burde ikke blive det store problem.

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.

Instruktørpolitik i RLIF

Instruktører på hold med 0. klasser og opefter skal efter aftale med udvalget tilbydes Springsikker Kursus. Hvis du har ønske om at komme på kursus skal der gives besked til kontaktpersonen hurtigst muligt efter 1. Instruktørmøde.

DGI har et tilbud om en mentor ordning, som vi tilbyder de interesserede hold. Ordningen giver dig, som instruktørerne mulighed for at besøge mentorens forening/hold og observere en træning, samt få feedback mv. Ved interesse eller ved behov for feedback eller evaluering på træningerne informeres udvalget herom.

Videns ressourcer og webbaserede IT-værktøjer: Vi anbefaler jer at bruge DGI's hjemmeside hvis I mangler inspiration til træningerne, kan du på DGI's hjemmesiden 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 og på www.springsikker.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.

Redskabsrum: Da vi som forening lejer os ind i de lokaler vi træner i, er det vigtigt, at vi rydder op efter os selv og sætter alle redskaber mv. på plads, så det er rart at komme, som næste hold.

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 og giver konstruktiv feedback 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.

På det store springhold finder udvalget flere hovedansvarlige mentorer til ungederne, som skal sørge for at ungederne føler sig velkommen på holdet, sikre på sine opgaver, samt sørge for at ungederne ved, hvem de trygt kan henvende sig til ved spørgsmål, problematikker eller vejledning. Som mentor skal du herudover også sørge for at ungederne får udfordrende opgaver, som passer til dem, så de lære mest muligt.

Hovedansvarlig springinstruktør: Udvalget finder en – to hovedansvarlige springinstruktør, som får til opgave at sørge for at der står en springsikker uddannet instruktør ved springaktiviteter med

Instruktørpolitik i RLIF

afsæt fra jorden; spring fra/i trampolin, kraftspring, flikflak, salto på bane, bukspring og des lignende. Skal tage stilling til, om det er forsvarligt at springe ud fra antallet af springinstruktører, samt kender til kriseberedskabsplanen og har ansvaret for at give denne information videre til de andre instruktør.

Tilmelding: Alle gymnaster tilmelder sig, og betaler via RLIF's hjemmeside; www.rlif.dk. Her findes også informationer til forældrene – bl.a. forældresamarbejde, påklædning, forsikring, samt information om hvad springsikker-forening indebærer.

Kriseberedskabsplan: Alle skal kende til kriseberedskabsplanen, som kan findes ved førstehjælpskasserne ved træningslokalerne.

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 førstkommende udvalgs- og/eller bestyrelsesmøde. Kontaktpersonen skal modtage eventuelle nye oplysninger på nye og tidligere gymnaster, til brug ved opdatering af Conventus (foreningens administrationssystem).

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

T-shirt: Vi har lavet en aftale med Sportigan om at vi giver dem en liste over tilmeldte på hvert opvisningshold, og herefter kan gymnasterne gå ned i Sportigan og prøve den t-shirt de gerne vil have. Det er gymnaster/ forældres eget ansvar at komme ned og bestille t-shirten – som bliver trykt og færdiggjort når de har bestemt størrelsen.

Holdet vælger selv farve, og informerer den ansvarlige herom.

Vi ønsker jer en god sæson!

Hilsen Gymnastikudvalget

Instruktørpolitik i RLIF

Nikoline S. Mikkelsen 26 19 44 72 – mikkelsen95@hotmail.com

Kontaktperson for Turbofræserne og Fitness.

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

Kontaktperson for mor, far, barn. Herreholdet, Aktiv Onsdag 50+

Marie Petersen 50966416 /

Kontaktperson for styrke/ kondition og Yoga.

Christina Thorsen 40 58 85 35 / Chriss_1987@hotmail.com

Kontaktperson for Gazeller og Antiloper.

Ved uheld: Vagtlægen 70 11 31 31

Alarm 112

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