

2023

# G94 Håndbog 2023/2024





# 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 750 medlemmer, som hver uge kommer til gymnastik og fitness 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 ca. 100 instruktører og hjælpeinstruktører samt flere faste hjælpende hænder til diverse events.

Vi arbejder alle sammen på frivillig basis, hvilket vil sige, at de fleste får omkostningsgodtgørelse - men ingen løn.

Foreningen har en instagramside samt et par facebooksider, du kan syntes godt om. Vi har vores officielle facebookside samt en for instruktører og hjælpeinstruktører. Søg efter "Gymnastikforeningen94"



# G94's 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/Moves holdene undtaget. Holdene har en egenbetaling på 600 kr. Tilmeldingen sker til Jan på 24434122.
- I begge sæsoner får du omkostningsgodtgørelse for hvert af de hold du er hjælper/instruktør på (undt. holdmakker). I sommersæsonen får man som hjælper en fælles oplevelses tur i stedet for omkostningsgodtgørelse (se side 8).
- 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 6) for hjælp til kurser. Ved sygdom på kursusdagen(e) kontakt Helle hurtigst muligt.
- At der er en kontaktperson på alle vinterhold (se side 7), som du kan få hjælp af og stille spørgsmål til. I sommersæsonen kan du kontakte Jan (se side 6).
- At du er forsikret via DGI på det tidspunkt du er instruktør/hjælpeinstruktør/holdmakker på.
- Evt. kørselsgodtgørelse for kørsel til og fra træning/møde/øvrige aktiviteter. Det skal aftales med bestyrelsen (kontaktoplysninger se side 6).

## 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/holdmakker 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 7) 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.

## Holdmakker

I forbindelse med nyere lovgivning, så er alle hjælpere under 13 år blevet til holdmakkere. Det vil sige at de er holdets "ven" som kommer og giver en hånd med, men der er ikke tale om "arbejde".

En holdmakker får ikke omkostningsgodtgørelse, men får gaver, ture og lignende på linje med foreningens øvrige instruktører og hjælpeinstruktører.

En holdmakker må bl.a. lave følgende:

- At tage sig af et barn, der har brug for hjælp f.eks. trøste, støtte, guide - vise vej til toilet eller forældre, binde snørebånd.
- Danse og lege med gymnasterne.
- Støtte ved lette redskabsøvelser.
- At vise øvelser og styre musik.
- At hjælpe med at hente, opstille, rydde op i fællesskab med øvrige instruktører og gymnaster

Spørgsmål kontakt Jan (se side 6).



# 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](mailto:gittebendixen@me.com)

## **Næstformand:**

Jan Nielsen

2443 4122

[hejjan@outlook.dk](mailto:hejjan@outlook.dk)

## **Kasserer**

Helle Madsen

5121 4863

[helle94@post.cybercity.dk](mailto:helle94@post.cybercity.dk)

## **Bestyrelsesmedlemmer**

Bo Garsteen

2693 1058

[BoGarsteen@gmail.com](mailto:BoGarsteen@gmail.com)

Dennis Jensen

2750 3866

[denkomaps@gmail.com](mailto:denkomaps@gmail.com)

Karina Petersen

6075 2461

[iknp@live.dk](mailto:iknp@live.dk)

Karina Wærnskjold-Thiesen

6064 9573

[kawtster@gmail.com](mailto:kawtster@gmail.com)

Leyla Garsteen

3096 7344

[LGGarsteen@gmail.com](mailto:LGGarsteen@gmail.com)

Maja Garsteen

2665 1473

[MGGarsteen@gmail.com](mailto:MGGarsteen@gmail.com)

Sofie Victoria Selmer Juhl

5217 4420

[Sofie.v.s.juhl@gmail.com](mailto: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 2023/2024

<b>Bo:</b> Springmixet 0.-2. kl. (man.) Spring/Rytme 3.-5. kl. Spring +15 år Spring/Rytme +6. kl. Springmixet 2.-4. kl. (ons.) Onsdagsspringerne 4.-8. kl. Teenmix 6.-9. kl. Drengspring 8-16 år	<b>Helle:</b> Forældre/Barn (man.) Forældre/Barn (tirs.) Forældre/Barn (ons.) Tons, Sjøv & Leg 3-5 år (tors.) Forældre/Barn (tors.) Far/Barn Spring/Rytme 1.-3. kl. Spring, Sjøv & Leg 5-8 år (tors.)	<b>Karina W.:</b> Moves Let's Dance 0.-3. kl. (tors.) Let's Dance 3.-6. kl. Let's Dance +6. kl. SpringTeam II SpringTeam I SpringTeam X Bungee Fitness (tirs.) Yoga (ons.) Bungee Fitness (Ons.)
<b>Dennis:</b> Weekendspring, Sjøv & Leg 5-10 år	<b>Jan:</b> Tons, Sjøv & Leg 3-5 år (man.) Multiholdet Kvinder i Bevægelse (man.) Jumping Fitness (man.) Dance Jumping Fitness (tirs.) Funktional Fitness Kvinder i Bevægelse (ons.) Jumping Fitness (ons.)	<b>Leyla:</b> Tons, Sjøv & Leg 3-5 år (tirs.) Springmixet 0.-2. kl. (tirs.) Springmixet 2.-4. kl. (tirs.) Tirsdagsspringerne 4.-8. kl. Fredagsspring +5. kl.
<b>Gitte:</b> Forældre/Barn (man.) Cirkeltræning & Styrke Motion, Styrke, Mave, Balle, Lår	<b>Karina P.:</b> Let's Dance 0.-3. kl. (man.) Spring, Sjøv & Leg 5-8 år (tirs.) Springmixet 0.-2. kl. (fre.) Hatha Yoga (tors.)	<b>Maja:</b> Forældre/Barn (tirs.)





## Vigtige datoer

I skrivende stund regner vi med at gennemføre disse events i den kommende sæson. Flere kan komme til i løbet af sæsonen 😊

- × Lyserød lørdag den 7/10
- × Rosborg (spring + rytme) den 8/10
- × Lejr i Kirstinebjerghallen den 27/10-29/10
- × Juletræsfest på Skjoldborgsvej den 3/12
- × Rosborg (spring + rytme) den 7/1
- × Børnefællestræning på Havepladsvej den 4/2
- × Fastelavnsfest på Skjoldborgsvej den 11/2
- × Efterskoleopvisningen den ???
- × G94 Lokalopvisning den ???
- × Fredericiaopvisningen den ???
- × Vintersæsonen slutter den 24/3
- × Sommersæsonen begynder den 2/4
- × Rosborg (spring + rytme) den 28/4
- × G94 går sammen mod kræft den ???

Vi tager forbehold for at der er events som ikke bliver gennemført, hvis der ikke er frivillige som kan bakke eventene op. Kontakt Jan (se side 6), hvis du gerne vil hjælpe til en eller flere events 😊

# Feriekalender

Som udgangspunkt følger vi skolernes ferier i løbet af sæsonerne. Ønsker du at træne alligevel så aftal det med Jan (se side 5), da det som regel kan lade sig gøre. Ligeledes, hvis du ønsker at gå på lidt tidligere ferie, så aftal det med Jan (se side 5) og holdet.

- × Efterårsferie den 16/10 - 22/10
- × Juleferie den 21/12 - 3/1
- × Vinterferie den 12/2 - 18/2
- × Påskeferie den 25/3 - 1/4
- × Kristi Himmelfartsferie den 9/5 - 12/5
- × Pinseferie den 18/5 - 20/5
- × Grundlovsdag den 5/6
- × Sommerferie den 1/7 - 1/9

Alle dage er inklusive.



# 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 2023/2024:**

Holdmakker:	0 kr.
Hjælpeinstruktør med begrænset ansvar:	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/holdmakkere får en fælles oplevelsestur i stedet for.

## **Omkostningsgodtgørelsen pr. sommerhold 2024:**

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, medmindre andet er skrevet i holdbeskrivelsen. 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	150 kr.
Børnehold ca. 0.-4. kl.	250 kr.
Ungdomshold ca. 4.-6. kl.	500 kr.
Ungdomshold ca. 7. kl. og op	600 kr.

Voksenhold aftales på holdet

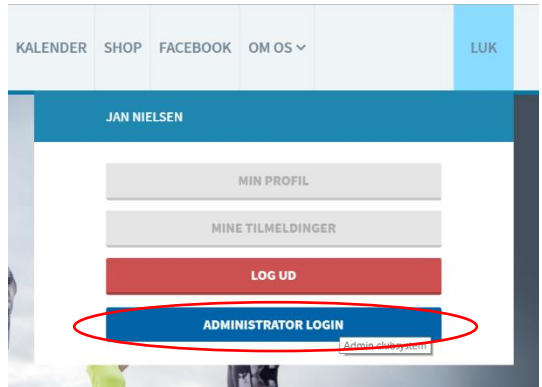
Er du i tvivl eller ønsker du at få hjælp til at finde opvisningstøj, kontakt Karina P. på 6075 2461

Hvis du får en tøjsponsor til dit tøj, så kontakt bestyrelsen, så vi ved hvem der sponsorer os.

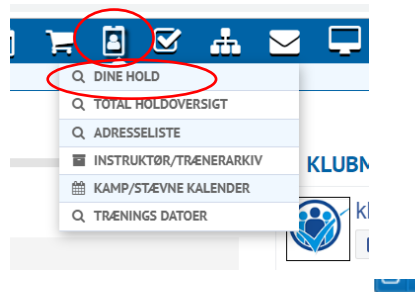
# Find dine hold på hjemmesiden

- Gå ind på [www.g94.dk](http://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 12 og vælg "adresseliste" i stedet for "dine hold". Du får nu en lang liste med alle instruktørers og hjælpeinstruktørers oplysninger.

## Billeder/videoer af deltagerne:

I år prøver vi noget nyt på dette punkt. Karina P. laver en plan for, hvornår de enkelte hold skal sende hende nogle billeder, som skal bruges på foreningens facebookside og instagramside. Man vælger selv hvor mange/hvor få billeder man tager, men vi håber at alle hold vil bidrage til det, så vi får mere liv på vores sociale medier. Billederne kan f.eks. være redskabsopstillinger, fødder der danser eller hænder der vinker. **VÆR MEGET OPMÆRKSOM PÅ**, at hvis du tager billeder, hvor man kan se ansigter, så skal de være tilmeldt i foreningen. Her har medlemmet nemlig mulighed for at tage stilling til, om man ønsker at blive fotograferet eller ej, hvilket **SKAL** respekteres. Du kan på tilmeldingslisten se (KUN PÅ HJEMMESIDEN), hvis dine deltagere ikke ønsker at blive fotograferet. **HUSK** du er altid velkommen til at sende Karina P. billeder, uanset om det er din tur eller ej.



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 mm. her:**

- Skjoldborgvejens Skole, i redskabsrummet i skolegården
- Kirstinebjerghallen, i vores skab i redskabsrummet
- Indre Ringvej - Hallen, i det blå skab
- Indre Ringvej - Salen, i skabet i 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.