



GJELLERUP SDR.

SKYTTE- GYMNASTIK OG IDRÆTSFORENING

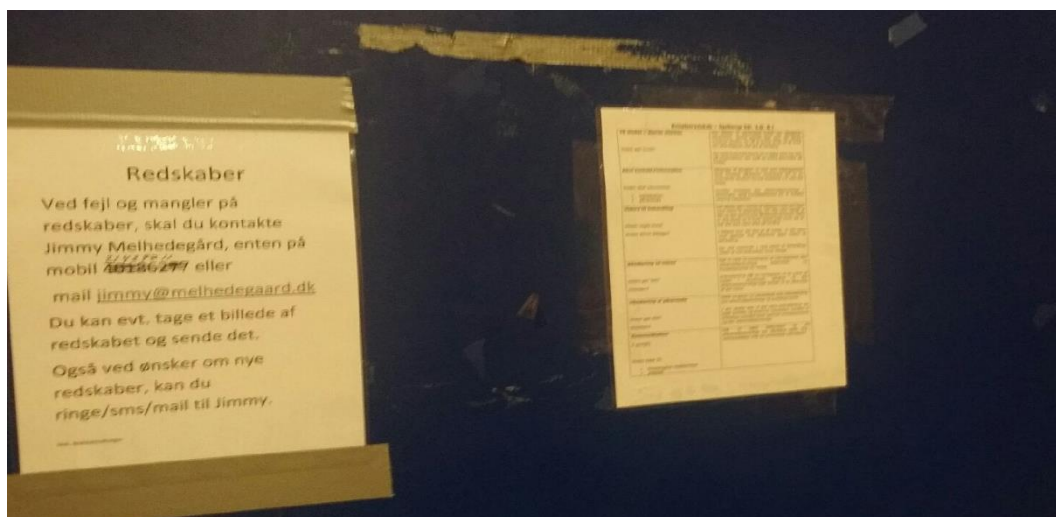
Håndbog for bestyrelsesmedlemmer, instruktører, frivillige eller andre, der er interesserede i Gjellerup Sdr. S.G. & I. – Gymnastikafdeling



INDHOLDSFORTEGNELSE:

Lidt historie om Gjellerup Sdr. S.G. & I.....	4
Vision og mission for Gjellerup Sdr. S.G & I.....	5
Organisationsdiagram for gymnastikafdelingen	7
Bestyrelsesansvar og -opgaver:	8
Instruktørrekruttering:.....	8
Politik omkring instruktør-rekruttering.....	8
Forventninger til vore instruktører.....	9
Uddannelse, læring og mentor	10
Forventninger til instruktører om kompetencer og holdninger:.....	11
Vejledning til samtale med instruktører til hold i Gjellerup Sdr. S.G. & I:	11
Rådighedsbeløb til holdene:	13
Rådighedsbeløb.....	13
Sæsonkalenderen 2020-21	13
Conventus	14
Fra Gymnastikudvalget;	15
Opgavefordeling i udvalget m. fl.	15
Evaluerings og feedback til instruktører:	19
Instruktørkompetencer	19
Krav til kompetencer hos springmodtagere:.....	19
Vidensressourcer og deling:.....	19
Struktur i spring og rytme på pige- og drengesiden:.....	20
Førstehjælpskompetencer:	31
Redskaber, fysiske rammer, faciliteter	32
Procedure for reparation og vedligeholdelse af redskaber:.....	32
Procedure for håndtering af redskaber og udstyr i forhold til sikkerhed:	33
Redskabsoversigt og investeringer heri:	34
Redskaber i Thyborøn (gymnastiksalen) i Hammerum-Gjellerup Hall´n:	34
Redskaber i SKIBBILD ENTREPRISE (Hal 2) i Hammerum-GJELLERUP Hall´N	35

Redskaber i Holing.....	38
Fotos af redskaber:.....	39
Engagement i springtræningen.....	40
Forventninger til gymnaster og forældre:	40
Sikkerhed	40
Krav til modtagning og sikkerhed:	40
Sikre redskabs- og springopstillinger:.....	41
Procedure ved brug af springgrav o. lign.:.....	41
Påklædning og udstyr som anbefales til gymnasterne:	41
Beredskabsplan hvis ulykken sker samt minimum krav til førstehjælpskompetencer:	42
Kriseberedskabsplan.	46



.....	49
Forsikringsforhold:	50
Sikkerhedsansvarlig:.....	50
Børneattest.....	50
Trænere er omfattet af skolelærerparagraffen (forhold til børn og unge som er betroet en)	50
Hvem har ansvaret for hvad i forhold til at informere og sikre, at vi lever op til vore egne "Springsikre processer".....	50



LIDT HISTORIE OM GJELLERUP SDR. S.G. & I

Gjellerup Sdr. S.G. & I er en flerstrengt forening, som pt. har skydning, gymnastik og svømning som idrætsaktiviteter, der tilbydes. Foreningen er startet som en skytteforening i 1869. I 1888 kom gymnastikafdelingen til og sidenhen har denne udviklet sig til at være en afdeling, der nu har ca. 1.100 medlemmer fordelt på ca. 42 børne-, junior- og senior-hold – hvoraf 3 senior-hold pt. er konkurrencehold, der deltager i TeamGym-konkurrencer.

Foreningen har været organiseret i et forretningsudvalg samt skytte, gymnastik og svømmeudvalg. Forretningsudvalget tog for 8 år siden navneforandring til Visionudvalg – for at være mere up to date i de termer, der findes i dag. Visionudvalget tegner foreningen og tager sig af overordnede opgaver, såsom en samlet folder for foreningen, generalforsamling, deltagelse i Herning Idrætsråds og DGI's samlinger og at få udviklet foreningen, så den følger med tiden.

Samtidigt med navneskiftet begyndte gymnastikafd. at organisere sig i triologi – dvs. at man har små "bobler", der har små og store opgaver. F.eks. er der en boble for at arrangere fastelavnsfest, opvisning, finde nye instruktører, tage sig af frivillige opgaver, sponsor etc. I en boble vil vi gerne, der er min. 2 personer repræsenterende og gerne 3 eller flere, så der er flere om opgaven og så bliver boblen heller ikke så sårbar, hvis en eller to træder ud af opgaven, så er der altid en tilbage, der kender til beskrivelsen og omfanget og kan give denne info videre til nye repræsentanter i boblen. Der er selvfølgelig stadig et gymnastikudvalg, som drifter gymnastikken men får hjælp fra de "boblerne".

Gjellerup Sdr. s gymnastikafdeling har eksisteret siden 1888. Meget er sket med gymnastikken siden da, og gymnastikafdelingen kan i dag tilbyde et stort og varieret program.

Der er hold for små og store

Der er hold for de vilde og de stille .

Der er hold for motionister og konkurrencegymnaster

Der er hold for dem, der bare vil svede, og dem der vil arbejde frem imod en opvisning.

Der er også et hold for dig !!

Velkommen i Gjellerup Sdr. s gymnastikafdeling .



VISION OG MISSION FOR GJELLERUP SDR. S.G & I

Gjellerup Sdr. skal være en forening, hvor glæden, fællesskabet samt sikkerhed ved idræt sættes højest, hvor der er plads til både motions-, opvisnings- og konkurrence-idræt. Gjellerup Sdr. vil være en forening med plads til alle. Gjellerup Sdr. skal være en demokratisk forening, hvor bestyrelsen er lydhør overfor medlemmernes ønsker.

Visionen ønskes opnået gennem følgende værdier:

Fællesskab: Idræt skal bidrage til at udvikle engagerende fællesskaber. Mødet med andre gennem idræt udvider vores kulturelle indsigt og styrker vores forståelse og respekt for hinanden.

Samvær: Gjellerup Sdr. ønsker at være en rummelig forening, som er kendetegnet ved socialt samvær om gode og unikke idrætsoplevelser. Et rummeligt samvær som går på tværs af alder og hvor der er plads til forskellighed.

Glæde: Motivation, succes og engagement. Medlemmerne skal opleve aktiviteterne som motiverende og inspirerende, så det opleves som succesfuld at gå til idræt i Gjellerup Sdr.

Ansvarlighed: Økonomisk ansvarlighed – foreningens ledelse udviser økonomisk ansvarlighed og påser at lovgivningen for foreningens virke overholdes. Alle – medlemmer, instruktører og bestyrelsesmedlemmer – udviser ansvarlighed i forhold til foreningens aktiviteter og faciliteter.

Udvikling: Foreningens instruktører motiveres til at videreuddanne sig. Bestyrelsen, instruktørerne og foreningens medlemmer skal i samarbejde foretage fremadrettet vurdering af behov og muligheder, således at der sker en løbende tilpasning af udbuddet af aktiviteter.

Sundhed: Idræt og bevægelser beforder fysisk velbefindende, en sundere hverdag og bedre livskvalitet. Adgang, muligheder og inspiration til motion og bevægelse bør være tilgængelig for alle uanset alder, kultur og status. Samtidig vil vi sikre, at vi har gjort, hvad vi kunne for at sætte sikkerheden i top ved springmodtagning.

Demokrati: Foreningen er en medlemsstyret demokratis forening, der sikrer, at alle har indflydelse. Gennem dialog og mellem bestyrelse, instruktører, medlemmer og lokalsamfundet sikres foreningens målsætninger.

Respekt: Alle med tilknytning til Gjellerup Sdr. – bestyrelse, instruktører og medlemmer, forældre og andre behandler hinanden med respekt og i en respektfuld omgangstone.

Synlighed og samarbejde: Gjellerup Sdr. ønsker at være en synlig forening i lokalområdet. En forening, som står for åbenhed og viljen til samarbejde mellem foreninger i lokalområdet.

Frivilligt arbejde: Gjellerup Sdr. ønsker at være en forening, der målrettet arbejder på fortsat at fremme og styrke det frivillige arbejde.



GYMNASTIKAFDELINGENS TRÆNINGSFACILITER

Hammerum-Gjellerup Hall'n
Palle Fløes Vej 28, Hammerum
7400 Herning
Tlf.nr. 97 11 67 00
mail@halln.dk

Halinspektør og medhjælper;
Peter Wissing og Bernie

Cafe Lindbjerg
cafelindbjerg@hotmail.com

Diana og Henrik Jensen

Udvalgte springhold træner i;
Sportscenter Holing
Holingknuden 3
7400 Herning;
Springcentret
Tlf.nr. 96 28 84 46
mail@holing.dk

Halinspektør er; Kai Lodahl

Cafeteria i Holing; Frivillige fra HC Midtjylland
Tlf.nr. – cafe@holing.dk

Hvis der bestilles slik til jul eller afslutning skal gittee@live.dk kopieres på mailen til Cafe Lindbjerg eller Cafe Holing og i subject skrives holdnavn og anledning til køb.

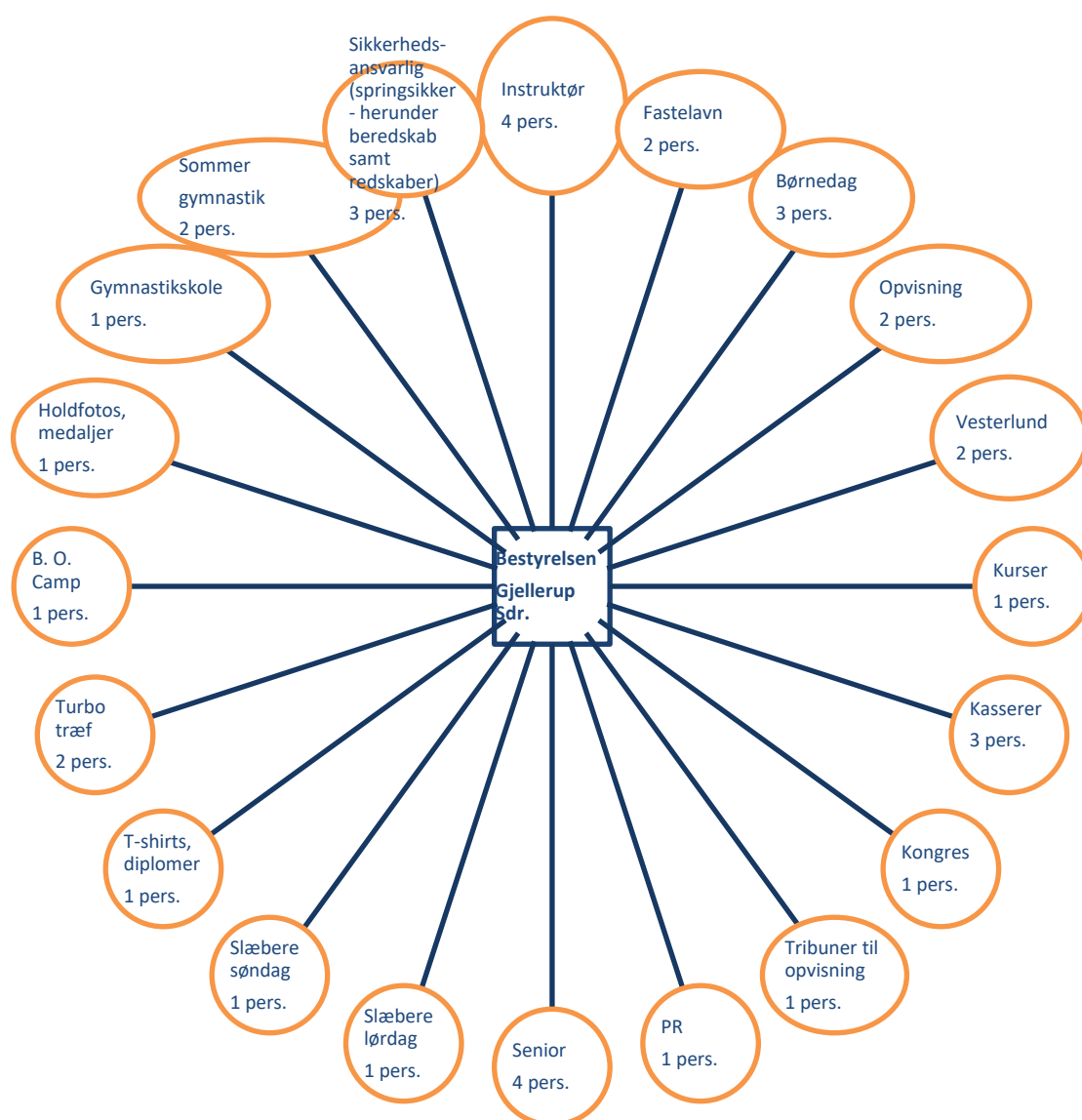
Redskabsrum i Hammerum-Gjellerup Hall'n;

Skibbild Entreprise (Hal 2); Der er kode på dør, som udleveres ved første ledermøde
Thyborøn (Gymnastiksalen); Nøgle udleveres ved første ledermøde
CC Contractor (Springcenter); Chip udleveres til en træner per hold ved første ledermøde
Springcenter i Holing; Chip til dør udleveres til en træner per hold ved første ledermøde.

OVERNATNING;

Husk, at booke hallen og informere holdets kontaktperson samt kassereren (gittee@live.dk), hvis der laves træning med overnatning. Ved et vist antal gymnaster, skal der være minimum 1 brandvagt. I Holing skal en speciel formular udfyldes ved overnatning. Kontakt holdets kontaktperson herom. Der skal søges brandtilladelse minimum 4 uger før overnatning i Holing – info og materiale findes på Conventus under filer; Gymnastik – Brandblanket og Vejledning i Holing;

ORGANISATIONS DIAGRAM FOR GYMNASTIKAFDELINGEN



BESTYRELSESANSVAR OG -OPGAVER:

INSTRUKTØRREKRUTTERING: Instruktørboblen sørger for at få spirer fra 5. klasse i gang – boblen hjælper og sørger for, at spirer kommer på hjælpetrænerkursus. Vi følger dem, og egner de sig til at være instruktører, bliver de tilbudt et ledigt hold i de kommende sæsoner og derudover sikres det via kursusboblen, at instruktøren har og får den rette uddannelse bla. i forhold til Springsikker-konceptet. Er der nogle eksterne, der henvender sig med interesse for at være instruktører, undersøges deres baggrund for, om de er kompetente nok. Hvis ikke de er det, takker vi nej, eller tilbyder dem et yngre hold sammen med andre erfarne instruktører. For at være i instruktørboblen skal man: Have kendskab til gymnastikverdenen og vores forening. Sørge for at være i god tid, have fingeren på pulsen og spørge nuværende instruktører i god tid, om deres planer for næste sæson. Det er vigtigt at boblen holdes godt besat med kompetente folk, som kender foreningens værdier og holdninger. Vi arbejder løbende med at udvikle nedenstående politik omkring rekruttering af instruktører – så det altid er up-to-date med tiden.

POLITIK OMKRING INSTRUKTØR-REKRUTTERING:

Man skal have Gjellerup Sdr. ånd/mentalitet, hvilket indebærer:

Være positiv, smilende og venlig

Engageret og dedikeret

Være kompetent og kunne lære fra sig/formidle gymnastikken og allerhelst være ældre end deltagerne på holdet, man træner

Være forberedt til træningerne

Har man ikke "sine kurser" i orden – f.eks. SMT1, 2 og 3 på forskellige springniveauer, skal man være indstillet på at deltage i disse eller lignende for at leve op til foreningens standarder.

Helst gå på et hold i Gjellerup Sdr (dog ikke nødvendigt for instruktører på de ældste hold og de ældste instruktører.

Tage initiativ til ekstra ting udover den ugentlige træning; f.eks. ture, overnatning, stævner eller andet socialt)

Er man i tvivl, spørger man andre medlemmer af gymnastikudvalget eller erfarne instruktører.

FORVENTNINGER TIL VORE INSTRUKTØRER:

- At hovedledere motiverer/inspirerer hjælpeinstruktører, unge hjælpere og evt. forældrehjælpere. Og giver hjælpeinstruktører og unge hjælpere små opgaver indenfor deres kompetence.
- * At hovedledere opfordrer hjælpeinstruktører til kurser.
- At du deltager aktivt i ledermøder, div. arrangementer og kurser samt Knyt Sammen Uge (KSU) i Hammerum/Gjellerup.
- At dine administrative tilbagemeldinger sker indenfor fastsat dato.
- At du hurtigt kontakter bestyrelsen, hvis der opstår problemer internt på holdet, med forældre eller hvis der af andre grunde er brug for hjælp og støtte.
- At du er med til at styrke stoltheden/klubånden i foreningen.
- At du tager instruktørrollen alvorligt og giver vores gymnaster spændende alderssvarende udfordringer og positive oplevelser med gymnastikken.

Se mere her; <http://gjellerupsdr.dk/om/vision/historie-og-kernevaerdier/> - scroll ned;
Hvis Gjellerup Sdr. var et hus....

Hvis Gjellerup Sdr. var et hus.....



.....ville fundamentet bestå af dygtige instruktører.....Uden jer intet Gjellerup Sdr.!

UDDANNELSE, LÆRING OG MENTOR:

Der er mentorordning på hold med nye, unge instruktører. Vi har en kursusboble, som registrerer alle unge hjælpere, hjælpeinstruktører og instruktører, når de har været på kursus – så vi kan tilbyde dem næste kursus i rækken året efter. Dette gør vi, for at sikre udviklingen af vores hjælpeinstruktører/instruktører. Der opfordres generelt til, at man tager på kurser for at forbedre sine kompetencer og iht. til foreningens mål omkring at have springsikre hold, hvor det er foreningens mål at have min. 1-2 instruktører på holdene med gymnaster fra 10 år og op, der har bestået SMT1, 2 og 3-kurser. Instruktører er også altid velkommen til selv at henvende sig, hvis de har hørt om et spændende kursus, de har lyst til at tage på. Vi har pt. 2 personer i vores kursusboble – og der bør tages initiativ til, at der skal laves en mentor-boble, som skal bestå af 2-3 personer.



Mentor- og kursusboblen skal have dialog med kontaktpersonen. En kommende foreningsansat forventes at være en del af denne mentor-ordning og sikre, at instruktøren har de rette redskaber/hjælp og viden til at kunne formidle gymnastikken på det plan, som vedkommende har holdet på.

FORVENTNINGER TIL INSTRUKTØRER OM KOMPETENCER OG HOLDNINGER:

Vores instruktører skal helst være 2-3 år ældre end holdet de har, og være markant dygtigere i forhold til at kunne formidle og videregive gymnastikken. Man skal videreføre de værdier og holdninger Gjellerup Sdr. står for (nærvær, glæde og fællesskab) Holdningen er, at alle er velkomne på alle hold, dog med undtagelse af de udtagede hold. Se vedlagt bilag "Hvis Gjellerup Sdr. var et hus ..." som eller noget lign. gennemgås til det første ledermøde i sæsonen i august måned. Endvidere skal man på springholdene have min. 1-2 instruktører, der har bestået SMT 1, 2 og 3-kurser eller lign. . Derudover se "Vejledning til samtale med instruktører til hold i Gjellerup Sdr. S.G. & I., som er vedlagt som et bilag. Alle nye instruktører får denne samtale af personer i instruktørboblen – og alle hold tilbydes samtalen, hvor snakken kan være følgende:

VEJLEDNING TIL SAMTALE MED INSTRUKTØRER TIL HOLD I GJELLERUP SDR. S.G. & I:

Oplysninger af praktisk karakter:

- Hvem er holdets kontaktperson, og hvad kan instruktøren kan forvente af kontaktpersonen. Utilfredse forældre henvises altid til kontaktpersonen. Er der gymnaster med særlige behov, der skal tages hånd af kontaktpersonen. I Gjellerup Sdr. Gymnastikafd. Er der plads til alle – men IKKE alt!
- Oplysning om nøgler, instruktion i Conventus (det er nemt at komme i kontakt med holdet via Conventus), oplysninger omkring juleslik, fotografering, ferier mv.
- Orientering om at instruktøren kan komme på kursus – det opfordrer vi til og i særdeleshed på springholdene skal vi sikre, at modtagerne har de rette modtagerkompetencer – både instruktører, hjælpeinstruktører og evt. forældrehjælpere. Hvem kan instruktøren kontakte for at komme på kursus. Vi er en springsikkerforening og vil gerne sikre, at alle instruktører har de rette kurser. Blive ved med igennem sæsonen at opfordre til at deltage i modtager- samt springopstillingskurser.
- Orientering om "Struktur i spring og rytme på pige- og drengesiden" (Se dette længere nede i dokumentet)
- Orientering om, at instruktøren kan bruge DGI Trænerguiden og andet materiale (Se under afsnittet Vidensressourcer og -deling) som ekstra inspiration til den viden, man har fra kurser og egen erfaring.

- Som forening bakker vi op om ekstratræninger og sociale aktiviteter på holdet. Instruktøren oplyses om muligheder for at lave overnatning på f.eks. en efterskole og får hjælp til at booke lokaler. Instruktøren skal klare af med kontaktpersonen inden der igangsættes evt. overnatning eller træning ude af huset (Hall'n/Holing)

- Orientering om opvisninger og muligheder for at deltage i flere, - hvis det er muligt.

- Orientering om bestilling eller køb af dragter – og om det er ok, at gymnasten skal betale en meromkostning til f.eks. håndredskab, dragter eller andet. Instruktøren skal altid kontakte kontaktpersonen herom.

Vi taler om vigtigheden af

- At man er velforberedt.

- At man allerede før sommerferien kan planlægge serier og springopstillinger

- At det kan være en god ide, at dele opgaver ud blandt medinstruktører.

- At instruktørerne får aktiveret hjælpelederne, så de begynder at få overskuelige opgaver og på den måde kommer godt i gang, og får lyst til selv at blive instruktører på sigt.

- At det er en god ide, at mødes 10 min før holdstart, så både hjælpere og forældrehjælpere er orienteret om, hvad der skal ske under dagens træning.

- At man bruger 5 minutter når træningen er slut, hvor man snakker om "hvad gik godt i dag, og hvad skal vi huske at ændre en anden gang"

- At starte og slutte på en god måde.

- At det på de yngste hold som ofte er ret store, kan være gavnligt med farvede armbånd til at dele ind i grupper.

- At et holdråb til sidst, kan være en sjov ide.

- Vi fortæller om mappen med "hvad forventes gymnasten at kunne, når han/hun har gået på et bestemt hold" – her er også inspiration, hvis man mangler gode ideer til springopstillinger

- Vi snakker om, hvordan man kan aktivere forældrehjælpere, hvis man mangler et par ekstra hænder.

- Beredskabet gennemgås – se i Springsikker materialet samt Beredskabsophængen i de lokaler holdet er i; hvem tager sig af gymnasten, ringer evt. 112, ringer forældre, tager sig af de andre gymnaster, kontakter gymnastikudvalget etc.

RÅDIGHEDSBELØB TIL HOLDENE:

RÅDIGHEDSBELØB

I løbet af sæsonen er der tradition for at uddele frugt, en lille slikpose, is eller lignende til både jul og afslutning af sæsonen – beløbet i vedlagte skema er et ”i alt beløb”, dvs. det anførte beløb er til jule- og sæsonafslutning pr. deltager. Ligeledes er der et beløb pr. deltager til indkøb af opvisningstøj som eks. T-shirts eller en opvisningsdragt, (denne kan også lejes). Hvis beløbet til f.eks. dragtkøb overstiger rådighedsbeløbet, skal deltagerne på holdet selv betale differencen. Ekstra opkrævninger hos gymnasterne skal dog altid aftales med holdets kontaktperson og oplyses til gymnasterne ved sæsonstart.

Kontakt din kontaktperson på holdet for info omkring de forskellige rådighedsbeløb.

SÆSONKALENDEREN 2020-21

Følg kalenderen på www.gjellerupsdr.dk - [Kalender | Gjellerup Sdr.](#)

Generelt er årshjulet således;

Uge 34:	Knyt Sammen Uge (KSU) i Hammerum/Gjellerup
August:	Ledermøde – sæsonopstart.
August	On-line tilmelding start 10.00
Uge 34:	Opstart junior drenge, young stars, senior herre og øvede piger udt.
Uge 36:	Opstart købeidræt (Mul-10-kort hold)
Uge 38:	Opstart alle øvrige hold.
Uge 41:	Bestillingslister på T-shirts afleveres til Mette og Iris.
Uge 42:	Efterårsferie.
September	Generalforsamling i Gjellerup Sdr.
Uge 49-50:	Skemaer omkring omkostningsgodtgørelse afleveres til Gitte.
Uge 52:	Juleferie.
Uge 1 :	Juleferie.
Januar:	Ledermøde – optakt til opvisning samt input til sommergymnastik og næste sæson
	Afklaring af sidste træningsdag samt evt. planer om sommergymnastik
	Bestilling af medaljer til Mette og Iris.



Januar:	Vesterlund weekend
Uge 4-5:	Holdfotografering.
Januar-Juni	Flere runder forbundsmesterskab og Danmarksmesterskab i TeamGym
Uge 7:	Vinterferie.
Februar:	Fastelavnsfest
Februar:	Børnedag i DGI
1. weekend i marts:	Børnedag pt. i Holing Sportscenter. (lørdag formiddag)
1. weekend i marts:	Lokalopvisning pt i Holing Sportscenter. (lørdag eftermiddag)
2. weekend i marts:	DGI Forårsopvisning – pt. i Holings Sportscenter (både lørdag og søndag)
Ultimo marts/	
Primo april:	Opstart sommergymnastik
April-juni:	Instruktørboblen arbejder med den kommende sæson

CONVENTUS

Gjellerup Sdr. bruger Conventus, som vores interne kommunikationssystem.

I Conventus har du mulighed for at sende mails og sms'er til dine gymnaster og instruktørkolleger.

Du kan udskrive holdlister og finde oplysninger på dine gymnaster.

Når du bliver oprettet som instruktør får du en kode til Conventus.



Har du problemer med at få adgang til systemet, kontakt da Gitte Engberg Jacobsen eller din kontaktperson fra bestyrelsen.

Med fordel kan man udpege en instruktør på holdet, der varetager mailkorrespondance til forældre og gymnaster. Det kan evt. også være en forældrehjælper.

Husk mails er gratis, sms'er koster 25 øre til hver gymnast

**FRA GYMNASTIKUDVALGET;
OPGAVEFORDELING I UDVALGET M. FL.**

Instruktørudvalg	Gitte Engberg, Marianne Petersen, Jette Bækgaard, Gitte Vilstrup, Bodil From
------------------	--



GJELLERUP SDR.

SKYTTE- GYMNASTIK OG IDRÆTSFORENING

Fastelavnsfest	Linda Sørensen
Sommergymnastikskole	Pia Tonsberg Jørgensen
Forårsopvisning	Helle Johansen, Tina Bang, Marianne Petersen
Børnedag	Mette Bjørn og Marianne Petersen
Vesterlund Weekend	Pia Sørensen med backup af Susanne F. Pedersen
Kurser	Sisse Jensen
Økonomiansvarlig	Gitte Engberg, Marianne Gøgsig Andersen, Kirsten Thomsen
Kongresopvisning og slæbere hertil	Helle Rytter
Tribuner til H-G-opvisning	Per Nørgaard Andersen
PR	Diverse (Instagram; Tina Bang og Gitte Engberg) Facebook; Alle – Hjemmeside; Susanne F. Pedersen
Seniorafd.	Tina Bang, Pia Tonsberg Jørgensen, Lillian Højer , Marianne Sass, Karin Lind, Gitte Engberg, Susanne F. Pedersen
Slæbere til H-G-opvisning	Tina Bang, Gitte Engberg, Helle Johansen
Slæbere til Børnedag	Marianne Petersen, Mette Bjørn
T-shirts og diplomer	Iris Gadegaard
Holdfotos og medaljer	Mette Sommer

Turbotræf	Kristian Agergaard-Carlsen
Redskaber	Jimmy Melhedegaard og Gitte Engberg
Isposer	Lillian Højer, HUSK, hvis du har taget den sidste, så giv besked til Lillian. - lhnbusk@gmail.com
Nøgler	Lillian Højer
Fondssøgninger	Susanne F. Pedersen
Hjemmeside	Susanne F. Pedersen
Facebook, Instagram	Alle kan på facebook – Instagram; Gitte Engberg og Tina Bang
Børneattester	Marianne Gøgsig Andersen – gymnastikafd. Til første ledermøde
Børnedag i Holing	Helle Rytter
Lørdagssjov	Lillian Højer
Ansøgning til Idrætsrådet	Sisse Jensen og Gitte Engberg
Springsikker	Lillian Højer, Ole Rytter, Philip F.E. Pedersen, Susanne F. Pedersen
Booking af tider i diverse haller, Hammerum og Holing	Gitte Engberg og Karin Lind
Hallens samarbejdsudvalg – forefindes per primo 2020 ikke – men generelt samarbejde	Alle



KONTAKTPERSONORDNING:

Hvert hold har en kontaktperson fra bestyrelsen eller lignende. Hensigten er, at instruktørerne kan henvende sig med alt der falder dem ind, og vi kan gå ind og hjælpe i forhold til forældre, børn med særlige behov osv. I løbet af opstarten kigger vi ned til træning, for at se at de er kommet godt i gang. Der oplyses omkring beredskab samt struktur i spring. Det er vigtigt, at alle instruktører ved, hvem de skal tage fat i og hvad man kan få hjælp til. På vores hjemmeside står der oplyst hvem der er kontaktperson på hvilke hold, så forældrene kan se hvor de kan henvende sig, hvis de har spørgsmålet til holdet eller andet. Til ledermødet ved opstarten i august tager kontaktpersonerne en kort snak med de hold, de repræsenterer, så alle ved, hvem de er. Har Gjellerup Sdr. en foreningsmedarbejder ansat kan denne også være et supplement til kontaktpersonen.

Dette vises i øvrigt også på vores hjemmeside www.gjellerupsdr.dk under Gymnastik og Kontakt;

<http://gjellerupsdr.dk/gymnastik/gymnastik-kontakt/>

Kontakt i gymnastikudvalget er:

Tina Bang: tb@fbg.dk

Lillian Højer Nielsen: lhnbusk@gmail.com

Linda Sørensen: chr_linda@hotmail.com

Pia Tonsberg Jørgensen: piaogmartin@icloud.com

Pia Jakobsen; sorensenpia@hotmail.com

Marianne Petersen; mandersen84@hotmail.com

Mette Bjørn: mettebjorn@hotmail.com

Gitte Engberg – økonomiansvarlig; gittee@live.dk

Kontakt os via mail og vi svarer dig snarligt tilbage.

Kontakt for de respektive gymnastikhold er:

<http://gjellerupsdr.dk/gymnastik/gymnastik-kontakt/>

EVALUERING OG FEEDBACK TIL INSTRUKTØRER:

Alle instruktører/hold kan be' om at få vejledning og sparring igennem sæsonen. Man henvender sig blot til sin kontaktperson, som hjælper med at sætte opgaven i gang. Opgaven kan hænge sammen med mentorordningen, som er beskrevet tidligere. En foreningsansat person kan sagtens blive bragt i spil i en vejlederopgaven, enten som vejleder selv eller i at finde den rette kompetence.

INSTRUKTØRKOMPETENCER

KRAV TIL KOMPETENCER HOS SPRINGMODTAGERE:

Udover springinstruktører på Spring Rytme 2 piger og Minijuniordrenge – gymnaster fra ca. 10 år har som min. SMT 1-kursus vurderer Instruktørfinder-boblen også, hvad instruktøren har af kompetencer i forhold til tidligere hold, kurser og historik. Man benytter sig samtidigt også af rekrutteringspolitikken. Instruktøren får tilbud om kurser – i særdeleshed opfordres og forventes det, at man deltager i SMT1, 2 og 3 eller lign. kurser – efter hvilket behov, man har og hvor langt den enkelte instruktør er i sit SMT-forløb. Fra sæsonen 2017/18, at alle springhold fra Spring Rytme 3 og Minijuniordrenge og opefter har minimum 1 instruktør på hvert hold, der har gennemgået SMT-kurser der modsvarer, de spring, der trænes. Der tilstræbes, at der er 2 instruktører på hvert springhold (med gymnaster over 12 år) med SMT – dog min. 1. Vi skal opfordre alle springholdsinstruktører til at deltage i minimum Springsikker Basis eller lign. Kursus. Til første ledermøde fortælles om "Struktur i spring og rytme på pige- og drengesiden. Se dette længere nede i dokumentet her. Foreningen får skabt sig et overblik over, hvilke instruktører, der har, hvilke kurser – til brug for at opfordre instruktøren til at tage næste step i kursusrækken og søge de rette kompetencer og inspiration til udvikling. Derudover bruges arket med kursusoverblikket også til, at sikre, at der er de rette instruktørkompetencer ud fra ovenstående på de respektive hold.

VIDENSRESSOURCER OG DELING:

Foreningen har lavet en springudviklingsplan – se nedenstående og alle instruktører har adgang til Conventus, hvor man kan søge informationer på tidligere fremsendt materiale, samt maile og sms'e i mellem instruktører. Derudover er det muligt at lave facebookgrupper, hvor instruktørerne kan udveksle ideer og sparring. Vi anbefaler instruktørerne at bruge DGI Trænerguiden, findes som en app og er nem og overskuelig at bruge. Derudover kan man også hente inspiration på <https://www.gymnashop.dk/video/> og andre lign. sider. Endvidere mødes alle lederne og deres hjælper to gange i sæsonen til to ledermøder, hvor der kan erfaringsudveksles og derudover afholder foreningen ved opstart: Unge hjælper-spirekursus samt forældrehjælpermodtagningskursus. Det er bestyrelsens ansvar i samråd med instruktør- og mentorboble samt en evt. foreningsansat at sikre, at vore instruktører og hjælpere er godt og sikkert klædt på i forhold til springmodtagning samt almen pædagogik indenfor børne- og unge-gymnastikken.

STRUKTUR I SPRING OG RYTME PÅ PIGE- OG DRENGESIDEN:

Springtøserne 0. klasse (6 år)	
Rytme Pædagogik – skal mere leges ind Gentagelser Følg-mig princippet	-Grundgymnastik efter 'følg-mig' princippet -Sving -Hop Styrke: -Gerne igennem lege -Balance
Måtte	Færdigheder: -Rulle og trille -Forlæns og baglæns ruller med fokus på start og slut -Håndstand med fokus på korrekt opgang Forøvelser: -Flikflakmaskine -Afsæt til stående flikflak -Møller -Forhop øvelser
Tramper/Trampolin	-Tilløb (på tæerne) - afsæt (samlede, strakte ben) - landing -Salto med modtagning - saltoplint (placering af saltoplint så højt som muligt, gymnasterne skal lære at få højde på deres spring før de sætter saltorotation i gang) -Overslag med strakte arme på skumplint
Spring Rytme 1 – 1.-2. klasse (7-8 år)	
Rytme Pædagogik	-Grundgymnastik – simpleøvelser -Hop -Sving



GJELLERUP SDR.

SKYTTE- GYMNASTIK OG IDRÆTSFORENING

Gentagelser Følg-mig princippet Simple sammensætninger	-Løb -Gang i takt til musikken. Styrke: -Armbøjninger på knæ -Mavestyrke -Balance -Smidighed
Måtte	Færdigheder: -Håndstand + korrekt opgang til håndstand -Møller -Forhop Forøvelser: -Kraftspring -Araberspring -Flik-flak -Vigtigt gymnasterne lærer selv at sætte af i flik-flak, og ikke lader sig løfte rundt -Overslag med strakte arme på skumplint
Tramper/Trampolin	-Tilløb (på tæerne) - afsæt (samlede, strakte ben) - landing -Salto med modtagning – saltoplint -Overslag med strakte arme -Hoftebøjet salto, med fokus på "hæltræk" -Strakt salto til ryg i grav
Spring Rytme 2 – 3.-4. klasse (9-11 år)	
Rytme Pædagogik Gentagelser Sammensætning Afpudsning	-Grundgymnastik -Sving -Hop -Løb Styrke:



GJELLERUP SDR.

SKYTTE- GYMNASTIK OG IDRÆTSFORENING

	-Armbøjninger på knæ -Planke -Mavestyrke -Smidighed -Balanceøvelser
Måtte	Færdigheder: -Håndstand/håndgang (rulle) -Mølle -Araberspring -Flikflak -Sammensat araberflik -Kraftspring Forøvelser: -Kraftspring + ophop (forøvelse til kraftsalto)
Trampet/Trampolin	Vigtigt: -Gymnasterne skal have styr på indspringet til trampetten/trampolinen, sådan de alle lærer at sætte af med samlede og strakte ben i en trampet/trampolin Færdigheder: -Salto (lukket/hofte/strakt) Forøvelser: -½ og 1 skrue
Spring Rytme 3 – 5.-6. klasse (12-13 år)	
Rytme Sammensatte øvelser Finpusning Gentagelser Længere sammensætninger	-Grundgymnastik sammensætninger. -Hop -Løb -Sving -Koordination Styrke: -Få rigtige armbøjninger (resten på knæ) -Planke



GJELLERUP SDR.

SKYTTE- GYMNASTIK OG IDRÆTSFORENING

	-Mavestyrke (f.eks. finneslag) -Squads -Smidighed -Balance
Måtte	Færdigheder: -Håndstand/håndgang -Mølle -Araber flikflak -Kraftspring -Med samlede ben i landing! (sådan gymnasten er klar til at sætte en salto på) Forøvelser: -Kraftsalto -Salto kraft -Stående baglæns salto/ stående flikflak
Tramper/Trampolin	Vigtigt: -Gymnasterne skal turde at sprinte i tilløbet Færdigheder: -Salto (lukket/hofte/strakt) -Salto med skruer -Strakt overslag på plint/hest lign. Med skulderafvikling Forøvelser: -Salto til høj opbygning (forøvelse til dobbelt) -Salto med ½ skrue til høj opbygning (forøvelse til barani in)
Spring for piger – 7.klasse og opefter	
Rytme	Styrke: -Korrekte armbøjninger -Mave + Ryg! -Ben -Smidighed -Balance -Forebyggende styrke! (lænd, knæ og fodled)
Serier	
Måtte	Færdigheder: -Håndstand/håndgang -Mølle



GJELLERUP SDR.

SKYTTE- GYMNASTIK OG IDRÆTSFORENING

	-Araber flikflak -Araber flikflak baglænder -Kraftspring -Salto -Kraftsalto -Salto kraft Forøvelser: -Skruer i trampolinen -Baglænder til ryg i høj grav (dobbelt baglænder)
Trampet/Trampolin	Færdigheder: -Salto (Lukket/hofte/strakt) -Skruer -Dobbelt salto -Barani in -Overslag/mølle over plint/plest el.lign. med skulderafvikling Forøvelser: -Full til rulle (full in) → Hvis gymnasten kan stå en dobbelt out eller barani in uden modtagning

Turbo 1 – drenge 4-5 år	
Rytme	minimum 7 minutter.: rytmiske øvelser foregå ved "følg mig princippet" øvelse, hvor der indgår klap i hænder eller lign., hvor der læres at holde den samme takt En del løb og helst på tæerne Styrke: -Skal leges ind -Øvelser hvor de løfter deres egen kropsvægt, eller noget af den -Jumbo
Måtte	Færdigheder: -Kolbøtter (forlæns + baglæns), vigtigt, at de holder spændingen, sådan de bliver ved med at holde hænderne omkring knæ igennem hele kolbøtten -Forhop øvelser -Håndstand - stå op af bløde ting Forøvelser: -Mølle forøvelser -Flik flak forøvelser (skum maskine) -Afsæt til stående flik flak
Tramper/Trampolin	Færdigheder: -Samlet afsæt i trampet -Salto med modtagning - saltoplint (placering af saltoplint så højt som muligt, gymnasterne skal lære at få højde på deres spring før de sætter saltorotation i gang) Forøvelser: -Salto uden saltoplint til ryg i grav
Turbo 2 – drenge 6-7 år	
Rytme	-Minimum 8 min. varighed - du som træner er altid med i øvelserne hele tiden



GJELLERUP SDR.

SKYTTE- GYMNASTIK OG IDRÆTSFORENING

	-Gå i takt til musik -Lette øvelser til 8 takter -Sving (retningen er ikke væsentlig) - bare det læres at svinge Styrke: -Småstyrkeøvelse (mave, ryg, arme og ben) -Styrke må meget gerne leges ind - børne er generelt ikke stærke, hvilket viser sig, når de skal bære sig selv i spring -Smidighed -Lette balanceøvelser -Jumbo .
Måtte	Færdigheder: -Håndstand evt. håndgang -Forhop + mølle -Flik på kilemåtte med 2 modtager (vigtigt gymnasterne skal lære at sætte af til stående flik flak, sådan modtagerne ikke skal løfte dem rundt) -overslag med strakte arme Forøvelser: -Milliardvis af araberspring med afsæt på banen, hvorefter du lander på den øverste til af ryggen i graven (forøvelse til araber flik)
Tramper/Trampolin	Færdigheder: -Tilløb (på tæerne) - afsæt (samlede, strakte ben) - landing -Salto med modtagning - saltoplint (placering af saltoplint så højt som muligt, gymnasterne skal lære at få højde på deres spring før de sætter saltrotation i gang) -Overslag på skum med strakte arme Forøvelser: -Strakte saltoer til ryg i grav
Top Turbo 8-10 år	
Rytme	
Lette sammensætninger	-Minimum 9 minutter - træneren er altid med i alle øvelserne hele tiden. -Svinge øvelse i den rigtige retning - lette sammensatte øvelser i små udgaver, hvor du som træner er med til at udføre

	øvelserne (find selv niveauet eks. 2 x 8 takter måske mindre eller mere) Styrke: -Smidighed (husk også skulderne -> vigtig for afsæt i skulderne til spring) -Små balanceøvelser -Jumbo → stem -Korrekte armbøjninger på knæ, eller med hænder placeret på banen (vigtigt de har en god kropsspænding hele vejen igennem)
Måtte	Færdigheder: -Håndstand + håndgang -Forhop + araber + flik i grav -Kraftspring, Kraftspring, Kraftspring (meget vigtigt, da de lærer at bære sig selv og spænde i kroppen når de springer) -Baglæns salto fra pro til grav Forøvelser: -Milliardvis af araberspring med afsæt på banen, hvorefter du lander på den øverste til af ryggen i graven (forøvelse til araber flik) -Kraftspring med ophop efter (forøvelse til kraft salto)
Tramper/Trampolin	Færdigheder: -Tilløb (på tæerne) - afsæt (samlede, strakte ben) - landing -Overslag med strakte arme -Massevis af saltoer (lukket, hofte, strakt) Forøvelser: -Strakte saltoer med halvt hop i grav (½ og hel skrue) -Høj salto med rulle, evt. høj grav (forøvelse til dobbelt)
Minijuniordrenge 10-12 år	
Rytme Små serier	-Minimum 10 minutter varighed (kan være svært at fange opmærksomheden) -Gymnasterne må gerne flirte lidt med ikke-gymnastiske rytmeøvelser, hvor man ikke altid har strakte arme og ben Styrke: -Balance



GJELLERUP SDR.

SKYTTE- GYMNASTIK OG IDRÆTSFORENING

	-Smidighed (husk stadig skulderpartiet - vigtig for spring) -Styrke (mave, ryg, arme og ben) -Korrekte armbøjninger -Massere af planke (gymnasterne skal lære at holde en kropsspænding)
Måtte	Færdigheder: -Håndstand + håndgang -Araber + flik med hånd -Kraftspring -Salto kraft -Stående baglænsalto fra pro til grav Forøvelser: -Baglæns skruer -Araber flik med ophop (araber flik baglænder) -Kraftspring med ophop (kraft salto)
Tramper/Trampolin	Færdigheder: -Tilløb (sprinttræning), -Landing (ekstra fokus på landing, de springer højere og højere) -Salto til høj grav - Salto + ½ skrue -Dobbelt salto med og uden out Forøvelser: Full til rulle, evt. høj grav (full in)
Juniordrenge – 6.klasse og opefter	
Rytme	-Minimum 15 min. opvarming
Serier	Styrke: -Fokus på kropsspænding -Hop (afvikle i fodled) -Smidighed -Balance, pivot -Stemme-øvelser – altså med kroppen ikke "stemmen" ☺ -Evt. 10 min. Styrke sidst i træningen

Måtte	Færdigheder: -Kraft-salto -Araber- flik- db -Strakt salto + skrue Forøvelser: Baglæns full til ryg i grav (full in)
Tramper/Trampolin	Færdigheder: -Overslag på plest -1½ skrue -Dobbelt salto/out (lukket, hofte, strakt) -Full half Forøvelser: -Mange spring til høj grav -Fokus på korrekt indspring

SPRINGSIKKER VIDEOER

Disse videoer kan bruges som inspiration til springopstillinger og grundlæggende teknik til basisspring.

Baglæns banespring:

<https://www.youtube.com/watch?v=sxeHEjCZoVA>



Forlæns banespring:

<https://www.youtube.com/watch?v=ulxk9iivfhw>



Trampet:

<https://www.youtube.com/watch?v=euCYYgV0Ljo>



Sikkerhed i stortrampolin:

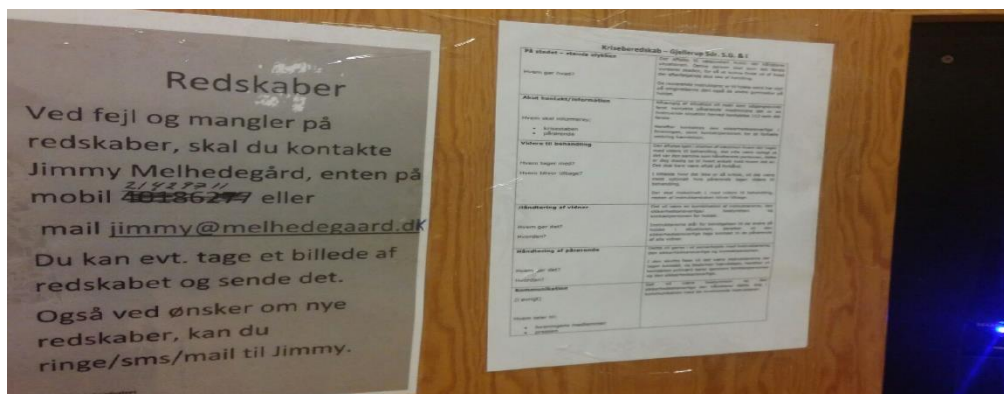
<https://www.youtube.com/watch?v=5cbOhaS1Zyw>



FØRSTEHJÆLPskompetencer:

Alle instruktører undervises i akut førstehjælp omkring følgende; RICE, brudskader og forholdsregler til håndtering af formodet ryg- og nakkehvirvelsskader samt briefing om beredskabsplan til det første ledermøde i august i sæsonen samt at kontaktpersonen for holdet skal sikre, at der er min. 2 instruktører/unge hjælpere/forældrehjælpere, der er informeret omkring basis førstehjælp og beredskabsplanen, der hænger i alle 4 lokaler, der benyttes til gymnastik.

Samt i H-G Hall'ns Thyborøn (gymnastiksal) i musikanlægget:



I Holing Springcenter kontakter man via: <http://hammerumgym.dk/udlejning/> - hvis der er noget omkring redskaberne.

PROCEDURE FOR HÅNDTERING AF REDSKABER OG UDSTYR I FORHOLD TIL SIKKERHED:

Instruktørerne er ansvarlige for ved f.eks. af opsætning af trampolin; at fødderne står korrekt og at alle fjedre er fastgjort og at dugen er hel og at den er indstillet korrekt. Ved brug af grav i Skibbild Enterprise (hal 2) er instruktørerne ansvarlige for, at gymnaster er væk ved opsætning samt nedtagning og at der i sat "splitter" inden brug og at kantpuder er på plads. Ved brug af CC Contractor (springcenter) gennemgås springgrav og trampoliner til første ledermøde – gennemgangen er for de instruktører, der skal bruge lokalet.

Lindbjergskolen vil også bruge både CC Contractor og Skibbild Enterprise og der laves særskilt proces herfor, i og med, at skolens personale eller alliere sig med udefrakommende skal være certificeret til brug af de springgrav og trampolin. Nærmere proces vil foreligge senere.

Der bruges sund fornuft. Ved første ledermøde i sæsonen gennemgås håndtering af redskaber og udstyr i forhold til sikkerhed. Kontaktpersonen for holdet og en evt. foreningsansat sørger for, at alle instruktører/trænere/unghjælpere er sat ind i sikkerhedshåndtering af redskaber.

REDSKABSOVERSIGT OG INVESTERINGER HERI:

Vi har det antal og variation af redskaber, som instruktørerne efterspørger og indkøber efter behov – vi forventer dog årligt at skulle bruge ca. DKK 40.000,- til køb af nye redskaber, opsparring af dyrere redskaber samt almen reparation.

REDSKABER I THYBORØN (GYMNASTIKSALEN) I HAMMERUM-GJELLERUP HALL´N:

ID – NR.	Antal	Beskrivelse af redskaber	Hvilken placering	Billed nr.	Indkøbt Dato
101	1 stk	Børnetramp (rød/blå med træfødder) 30 stk fjedre	Gymnastiksal		
102	1 stk	Trampolin uden ben	Gymnastiksal		
110	1 stk	Protrack 6m	Gymnastiksal		
111	1 stk	Pumpe til Protrack (grå lille)	Gymnastiksal		
112	1 stk	Vogn til Protrack	Gymnastiksal		
120	1 stk	Træplint i 5 dele	Gymnastiksal		
130	1 stk	Grøn rulle madras (tilløbsstykke)	Gymnastiksal		
131	1 stk	Vogn til rulle madras	Gymnastiksal		
132	1 stk	Grøn rulle madras	Gymnastiksal		
140	1 stk	Skum saltoplint	Gymnastiksal		
141	10 stk	Skum klodser	Gymnastiksal		
142	1 stk	Høj skum halvbue	Gymnastiksal		
143	3 stk	Skum firkanter 1*1m	Gymnastiksal		
144	1 stk	Skum kraftspring træner	Gymnastiksal		
150	1 stk	Grøn/orange nedsprings madras	Gymnastiksal		
151	1 stk	Blå halv størrelse nedsprings madras	Gymnastiksal		



160	1 stk	Balance bom	Gymnastiksal		
161	1 stk	Balance bæk	Gymnastiksal		

REDSKABER I SKIBBILD ENTREPRISE (HAL 2) I HAMMERUM-GJELLERUP HALL'N

ID – NR.	Antal	Beskrivelse af redskaber	Hvilken Placering	Billed – NR.	Indkøbt Dato
201	1 stk	Nedspringsmadres (Blå/Rød) Kile/folde	Hal 2		
202	1 stk	Nedspringsmadras blå	Hal 2		
203	1 stk	Nedspringsmadras blå	Hal 2		
204	1 stk	Blå stor kilemadras	Hal 2		
205	2 stk	Endekasser til nedspringsmadras (blå/rød)	Hal 2		
206	4 stk	Sidekasser til nedspringsmadras (blå/rød)	Hal 2		
210	1 stk	Børnetrampet (blå/rød kant) (PE-redskaber) 30 stk fjedre	Hal 2		01-02-16
211	1 stk	Børnetrampet (blå/rød kant) (PE-redskaber) 30 stk fjedre	Hal 2		
212	1 stk	Dorado juniortrampet (gul dug)(PE-redskaber) 36 stk fjedre	Hal 2		01-06-15
213	1 stk	Dorado voksentrampet (rød dug)(PE-redskaber) 40stk fjedre	Hal 2		
214	1 stk	Trampet junior (gul dug)(PE-redskaber) 36stk fjedre	Hal 2		
220	1 stk	Springbræt (blå filt på top)	Hal 2		
221	1 stl	Springbræt (blå filt på top)	Hal 2		
230	1 stk	Protrack (15m) (reklamenavn er max fodgaard)	Hal 2		
231	1 stk	Vogn til Protrack (rød)	Hal 2		
232	1 stk	Pumpe til protrack (lille grå)	Hal 2		
233	1 stk	Pumpe til protrack (lille grå)	Hal 2		
234	1 stk	Taske til pumper (rød)	Hal 2		
235	1 stk	Tilløbskile folde smal model	Hal 2		

240	1 stk	MD felter	Hal 2		
241	1 stk	MD felter	Hal 2		
242	1 stk	MD felter	Hal 2		
243	1 stk	MD felter	Hal 2		
244	1 stk	PE pluds	Hal 2		
245	1 stk	PE pluds	Hal 2		
246	1 stk	PE pluds	Hal 2		
247	1 stk	PE pluds	Hal 2		
248	1 stk	PE pluds	Hal 2		
250	1 stk	Flikflaktræner (blå ost)	Hal 2		
251	1 stk	Flikflaktræner (ny model blå/rød)(PE-redskaber)	Hal 2		
252	1 stk	Skumplint i 4dele (grå/blå)	Hal 2		
253	1 stk	Rød høj halvbue (Virklund sport)	Hal 2		
254	3 stk	2 rød og 1 blå halv cylinder	Hal 2		
255	1 stk	Skum saltoplint rød	Hal 2		
256	1 stk	Skum kraftsprings træner	Hal 2		
257	3 stk	Skum felter 1*1m	Hal 2		
258	4 stk	Skum skrå klodser blå	Hal 2		
270	1 stk	Hest	Hal 2		
271	1 stk	Buk	Hal 2		
272	1 stk	Høj plint på ben	Hal 2		
273	1 stk	Træ plint i 5 dele	Hal 2		
280	2 stk	Balance bænke	Hal 2		
281	1 stk	Balance bom	Hal 2		



REDSKABER I CC CONTRACTOR (SPRINGCENTER) I HAMMERUM-GJELLERUP HALL´N

1 x Air track+ 18 meter.

1 x Air track+ 6 meter.

2 x Air track+ lufttilløbsfelter 3 meter.

1 x Pitzone 4x6 meter. sort/grå

2 x dorado trampet 36 fjedre (gul og rød trampet)

1 x nemo trampet 32 fjedre (blå og hvid)

1 x Overlægsmåtte/crashmåtte sort

1 x Saltoplint sort 70cmx90cmx130cm

3 x Tilløbskasser sort 200x100cm.

2 x Tilløbskile(r) sort

1 x Combi-måtte sort

1 x Nedspringsmåtte (med støddeæmperplade) 2x4meter

4 x Sidekasser (med støddæmperplade)

2 x Endekasser (med støddæmperplade)

1 x Multikile 5-delt sort

3 x rytmegulv grå

REDSKABER I HOLING

- 1 stk. Springgrav 4x6m, max højde 180cm (Eurogym)
- 1 stk. Springgrav 6x6m, max højde 180cm (PE)
- 1 stk. Løst skumsgrav 6x6m
- 2 stk. Nedgravede stortrampoliner
- 1 stk. 15m TeamGym fiberbane med stålben (Eurogym)
- 1 stk. 15m TeamGym fiberbane med skumsvanger i sektioner á 2x3m (Eurogym)
- 1 stk. 15m Pro-track med indspringskile i skum fra (Eurogym)
- 1 stk. Mini trampolin (PE)
- 1 stk. Dorado-trampet (PE)
- 1 stk. Super Elite-trampet (Eurogym)
- 1 stk. Top Elite "Ostrava"-trampet (Eurogym)
- 3 stk. PE-springbaner á 2x3m (PE)
- 3 stk. indspringskiler á 1x2m (PE)
- 1 stk. TeamGym nedspringsmåtte 3x6m, 3 måtter á 2x3m + 3x6m overlægsmåtte (Eurogym)
- 2 stk. Combimåtte komplet 3x5m (PE)
- 1 stk. Nedspringsmåtte 2x4m (PE)
- 1 stk. Airmåtte 2,4x4x0,5m (PE)
- 2 stk. Softmåtte 2x3m (Eurogym)
- 1 stk. Foldemåtte (orange) 2,2x4,0m
- 1 stk. Plint – 6 dele
- 1 stk. Plest/springbord
- 1 stk. saltoplint
- 1 stk. fjederspringbræt
- 1 stk. tilløbsmåtte 1x30m (Eurogym)

FOTOS AF REDSKABER:

Redskaber i Thyborøn (gymnastiksal) i Hammerum-Gjellerup Hall'n



Redskaber i Skibbild Entrepriise (Hal 2) i Hammerum-Gjellerup Hall'n



Redskaber i CC Contractor (springcenter) – fotos kommer senere.

Redskaber i Holing:

Se <http://hammerumgym.dk/udlejning/>

ENGAGEMENT I SPRINGTRÆNINGEN

FORVENTNINGER TIL GYMNASTER OG FORÆLDRE:

Vi forventer at gymnasten møder til alle træninger i sæsonen - at hun/han kommer til tiden, Gymnasten tier stille når instruktøren taler. Der vises respekt for andre springere og instruktøren – samt at man har valgt at gå til gymnastik, fordi man gerne vil dygtiggøre sig samtidigt med, at man også har en social aktivitet sammen med andre, der har samme ønske. Der er udarbejdet folder, som også beskriver dette, som gives til alle springgymnaster ved opstart og den ligger også på hjemmesiden; www.gjellerupsdr.dk under Springsikker; <http://gjellerupsdr.dk/gymnastik/springsikker/> – Ved sæsonstart kommer kontaktpersonen for holdene og byder velkommen til alle forældre. Der er en forældrebank til at løse opgaver i løbet af sæsonen. At være forældrehjælper kan være flere forskellige roller; springmodtager, ro i gymnastiktimen, hjælp til administrative ting, så som "prøve t-shirts", købe slikposer, skrive mails etc., Det er ikke forældrehjælperen på holdet, der har ansvaret, det er instruktøren med god sparring fra kontaktperson og gymnastikudvalget. Derudover informeres gymnaster og deres forældre løbende på de enkelte hold omkring forskellige tiltag/arrangementer og forventninger på holdene. Man kan pt melde sig til via www.gjellerupsdr.dk på forsiden samt info@gjellerupsdr.dk, hvis man ønsker at være frivillig med andre end de opgaver, vi forventer, forældrene tager del i på de enkelte hold. Når man går på et gymnastikhold i Gjellerup Sdr. S.G. & I er vores mål, at den enkelte gymnast oplever at være en del af et større fællesskab samtidigt med, at man også dygtiggør sig på det niveau, man nu er som gymnast. Det samme er gældende for vore instruktører og deres hjælpere – at man får oplevelse af at være del af et større fællesskab.

Årsplan: Arrangementer i løbet af sæsonen kan findes på hjemmesiden både under Nyheder samt Kalender – www.gjellerupsdr.dk Derudover hystandsomdeles en lille folder, hvori holdoversigt samt få arrangementer også står optegnet. <http://gjellerupsdr.dk/wp-content/uploads/2019/07/Gjellerup-Sdr.-Folder-2019.pdf>

For konkurrenceholdene er gældende, at der udleveres træningskalender ved opstart – denne justeres i løbet af sæsonen mht. ekstratræninger ifm. konkurrencer.

SIKKERHED

KRAV TIL MODTAGNING OG SIKKERHED:

Alle hovedinstruktører har som minimum DGI hjælpeinstruktørkursus og/eller DGI's Kursus 1 og Kursus 2. Internt modtagningskurser for unge hjælpere, forældrehjælper, samt instruktører. Derudover skal der være min. 1 instruktør med min. SMT 1-kursus på hvert hold med gymnaster over 12 år – målet er i 2020, at dette er gældende for alle hold, der har noget med spring at gøre.



Hjælpeinstruktører tilbydes hjælpeinstruktørkurser, så snart de er gamle nok.

SIKRE REDSKABS- OG SPRINGOPSTILLINGER:

Gennem DGI-/GymDanmark-kurser har vi basisviden indenfor hvordan man bevarer sikkerheden i redskabs og springopstillinger.

Dette bliver også prioriteret på et intern kursus i foreningen samt til første ledermøde i sæsonen. Derudover vil vi ud fra vores mål omkring springsikre instruktører med SMT1, 2 og 3-kursus-erfaring, sikre, at det er korrekte opstillinger, der bliver benyttet til træning. Man kan også søge viden omkring springopstillinger på DGI Trænerguiden/<https://www.gymnashop.dk/video/>

PROCEDURE VED BRUG AF SPRINGGRAV O. LIGN.:

Hammerum-Gjellerup Hall´n:

Nøglen til åbningen af graven i Skibbild Entreprise (hal 2) er låst inde i redskabsrummet. Det er kun instruktøren der har adgang til graven. Ved opsætning af graven stilles nogle forudbestemte retningslinjer ift. At gymnaster ikke kommer for tæt på graven. Derudover benyttes graven kun under supervision af en instruktør, samt er retningslinjer ift. sværheden af springene beskrevet til gymnasterne. Redskaberne her er låst inde og kommer kun frem, når instruktørerne er til stede og kan uddele opgaver med at sætte dem frem og betjene dem. Det er kun springinstruktører, der har hold i CC Contractor (Springcenter i H-G Hall´n), der har chip hertil. Ved brug af redskaberne i CC Contractor både de løse og faste inventar (stortrampolin, grav, fasttrack etc) skal man have min. SMT1 eller lign. kursus som instruktør. Det er Lindbjergskolen, der har ansvar for nøglechippene til CC Contractor.

Holing:

Der skal man have en chip for at komme ind i hallen. Springgraven bliver kun benyttet under supervision af en træner. Retningslinjer ift. sværheden af springene er beskrevet til gymnasterne. Her er redskaberne ikke låst inde – det er dog de ældre gymnaster fra 12 år, der træner her – og døren er låst til hallen, såfremt, der ikke er booket til en gymnastiktime.

PÅKLÆDNING OG UDSTYR SOM ANBEFALES TIL GYMNASTERNE:

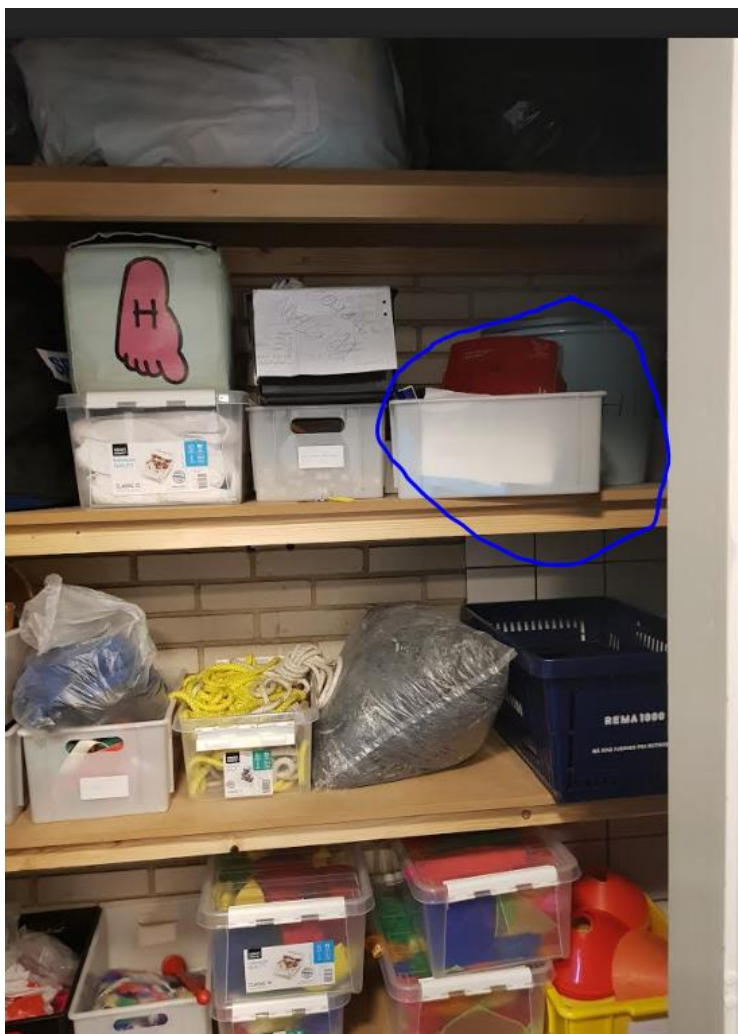
Der må ikke være metalobjekter i tøjet. Halsen og hænderne skal være fri. Påklædning der er let at bevæge sig i. Bare fødder til træning – Ingen spring i sko. (Gymnastiksko dog undtaget)

Informeres til første træning af instruktøren. Derudover er der udviklet en folder til gymnaster, forældre og instruktører, der bla. beskriver gymnastik-påklædning.

BEREDSKABSPLAN HVIS ULYKKEN SKER SAMT MINIMUM KRAV TIL FØRSTEHJÆLSKOMPETENCER:

Der gives undervisning fra DGI kurser – simpel RICE – samt kort undervisning til første ledermøde i sæsonen i august. Kontaktpersonerne på holdene sikrer, at min. 2 instruktører/hjælpeinstruktører eller forældrehjælpere på hvert hold er informeret omkring simpel førstehjælp. Den ansvarlige instruktør, som har SMT-uddannelsen vil blive den/de ansvarlige for skadesberedskabet på den pågld. Hold. Dette informeres til instruktøren/rne. Mht. førstehjælpskasse samt is til nedkøling;

Thyborøn (gymnastiksal) – findes ved lille depotrum ved gymnastiksalen.



Skibbild Entreprise (hal 2) – til venstre for døren til depot/redskabsrummet



GJELLERUP SDR.

SKYTTE- GYMNASTIK OG IDRÆTSFORENING



CC Contractor (springcenter)

Billedet af førstehjælpskasse og ispose!!!!!!

Hjertestarter er tilgængelig udenfor indgangsdør ved Hammerum-Gjellerup Hall´n – indgang øst fra Frølundvej



Holing: Isposer findes i hallen, og førstehjælpskassen er i klublokalet ved siden af hallen.



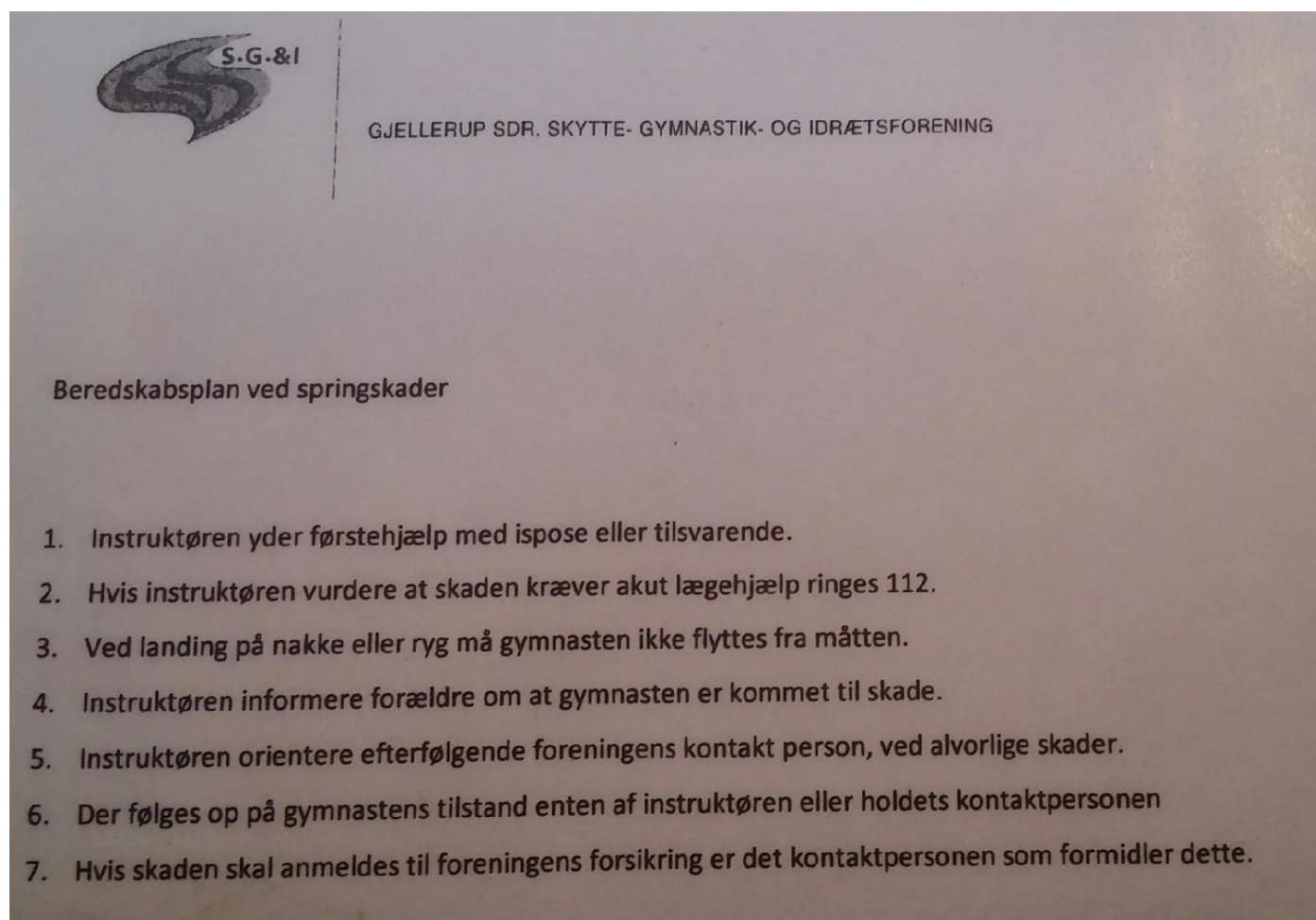
Hjertestarter i Holing hænger i cafeteriet på væg i mod hoveddør – stå med ryggen mod cafeteriet og kig imod væggen.



Der briefes omkring førstehjælpskasser, is og hjertestarter til 1. ledermøde i sæsonen. Mht. nødtelefon i nærheden, så vil instruktøren til første ledermøde i sæsonen, anbefales, at man har min. en mobiltelefon. Med sig til undervisningen. Derudover har kontaktpersonen for holdet sikret, at instruktørerne er informeret omkring beredskab og har lavet en plan for, hvem der gør hvad. Dette er også tidligere beskrevet. Beredskab er som følger;

KRISEBEREDSKABSPLAN.

- Minimum en ansvarlig instruktør fra hvert hold har modtaget kursus i akut førstehjælp.
- Vurderer skadens seriøsitet, og omgivelser (denne viden er i kurset). Kontakt 112 i tilfælde af traumatisk skade.
- Kontakt sikkerhedsansvarlig og fortælle om skadesforløbet.
- Kontakt forældre/pårørende



På arket står endvidere adressen på H-G Hall´n, så man ved, hvor man er – ved evt. kontakt til 112.

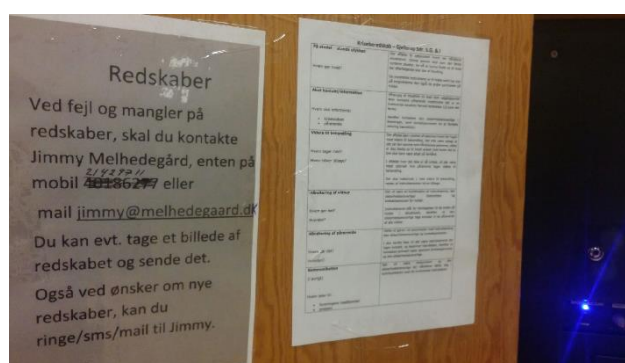
Ovenstående er ophængt i Hammerum-Gjellerup Hall´ns Skibbild Entreprise (hal 2), CC Contractor (Rummelighed 3) og Thyborøn (gymnastiksal) samt i Springcenter i Holing.

Nedenstående er beredskabet mere uddybet – der briefes kort herom til det første ledermøde – ligesom holdets kontaktperson skal sikre, at instruktørerne er enige om, hvem der gør, hvad i forhold til beredskabsplanen.

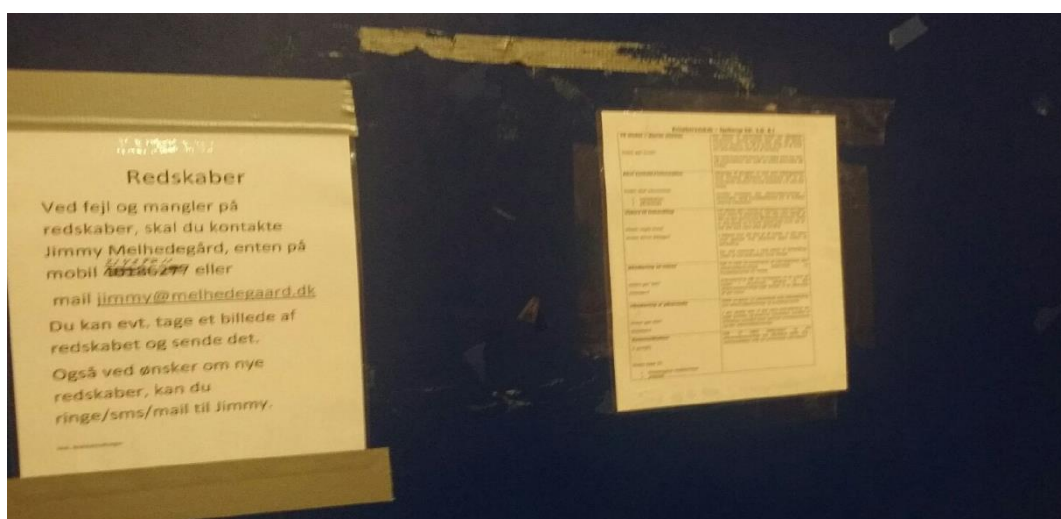
På stedet – stands ulykken Hvem gør hvad?	Der aftales til sæsonstart hvem der håndterer situationen. Denne person skal som det første vurderer skaden, for så at kunne finde ud af hvad der efterfølgende skal ske af handling. De resterende instruktører er til hjælp samt har styr på omgivelserne deri også de andre gymnaster på holdet.
Akut kontakt/information Hvem skal informeres: • krisestaben • pårørende	Afhængig af situation vil man som udgangspunkt først kontakte pårørende medmindre det er en livstruende situation herved kontaktes 112 som det første. Herefter kontaktes den sikkerhedsansvarlige i foreningen, samt kontaktpersonen for at fortælle omkring hændelsen.
Videre til behandling Hvem tager med? Hvem bliver tilbage?	Der aftales igen i starten af sæsonen hvem der tager med videre til behandling, det ville være oplagt at det var den samme som håndterede personen, dette er dog stadig op til hvert enkelt hold hvem det er. Det skal bare være aftalt på forhånd. I tilfælde hvor det ikke er så kritisk, vil det være mest optimalt hvis pårørende tager videre til behandling.

	Der skal maksimalt 1 med videre til behandling, resten af instruktørstaben bliver tilbage.
Håndtering af vidner Hvem gør det? Hvordan?	Det vil være en kombination af instruktørerne, den sikkerhedsansvarlige/ bestyrelsen og kontaktpersonen for holdet. Instruktørerne står for beroligelsen til de andre på holdet i situationen, derefter vil den sikkerhedsansvarlige tage kontakt til de pårørende af alle vidner.
Håndtering af pårørende Hvem gør det? Hvordan?	Dette vil gøres i et samarbejde med instruktørerne, den sikkerhedsansvarlige og kontaktpersonen. I den akutte fase vil det være instruktørerne der tager kontakt, og beskriver hændelsen, herefter vil kontakten primært køre igennem kontaktpersonen og den sikkerhedsansvarlige.
Kommunikation (i øvrigt) Hvem taler til: - foreningens medlemmer - pressen	Det vil være bestyrelsen og den sikkerhedsansvarlige der håndterer dette, dog i kommunikation med de involverede instruktører. Hvis der skal anmeldes noget til DGI forsikringsselskab (hvis det er instruktøren eller deres hjælpere, der er kommet til skade – kontaktes en af de sikkerhedsansvarlige og disse foretager anmeldelsen med kopi til skadelidte samt kasserer.

Hænger på musikanlægget i H-G Hall's Thyborøn (gymnastiksal):



Hænger på indersiden af døren til redskabsrummet i H-G Hall's Skibbild Entreprise (hal 2):



Hænger ???????? i H-G Hall's CC Contractor (Springcenter)

MANGLER FOTO



Hænger ved indgangen til Holing springcenter, man ser den, når man går ud af hallen:

MANGLER FOTO

FORSIKRINGSFORHOLD:

Gjellerup Sdr. er med i DGI's forsikringsordning, som dækker foreningen ind i forhold til langt de fleste situationer. Forsikringsordningen omfatter blandt andet arbejdsskadeforsikring, ansvarsforsikring samt idrætsrejseforsikring. Såfremt en af instruktørerne kommer til skade og skaden skal meldes til forsikringsselskabet – er det den sikkerhedsansvarliges opgave at melde dette ind til Arbejdsskadestyrelsen. Der sendes endvidere kopi til den skadelidte samt kassereren i foreningen. Guide hertil ligger på Conventus under arkiv – Dokumenter – Gjellerup Sdr. S.G. & I - Forsikring: Guide til anmeldelse til forsikringsselskab. Gymnasterne er dækket af deres egen ulykkesforsikring. Dette oplyses der om på www.gjellerupsdr.dk under menupunktet: Forsikring samt i Spring Sikker-folderen.

SIKKERHEDSANSVARLIG:

Der er altid min. en navngiven person i foreningen, som er sikkerhedsansvarlig og som foreningens instruktører kan kontakte, såfremt de har spørgsmål til det sikkerhedsmæssige samt i tilfælde af brug af kriseberedskab. Pt. er dette Ole Rytter; tlf.nr. 20 99 46 11 – horytter@gmail.com samt Susanne F. Pedersen ; tlf.nr. 27 77 44 58 – fruergaard70@gmail.com

BØRNEATTEST

Lovgivningen forpligter alle foreninger til at indhente børneattester på sine instruktører og andre ledere (inkl. forældrehjælpere), der har kontakt til børn og unge under 15 år.

TRÆNERE ER OMFATTET AF SKOLELÆRERPARAGRAFFEN (FORHOLD TIL BØRN OG UNGE SOM ER BETROET EN)

Ifølge straffeloven § 223 og 224 er det ulovligt for folkeskolelærer og eksempelvis trænere at have samleje eller andet seksuelt samvær med elever/sportsudøvere under 18 år.

HVEM HAR ANSVARET FOR HVAD I FORHOLD TIL AT INFORMERE OG SIKRE, AT VI LEVER OP TIL VORE EGNE "SPRINGSIKRE PROCESSER"

Gymnastikudvalgets checkliste:



1) Tid ved første ledermøde i sæsonen til ca. 1 times bestående af; briefing omkring Springsikker (ca. 5 min), Førstehjælp (½ time), kort info omkring beredskab, gennemgang af trampolin, springgrav og andre redskaber med redskabsansvarlig (15 min).

2) Sikre, at kontaktpersonens checkliste overholdes

3) Arbejde for målet, at instruktørerne er udvalgt efter vores mål omkring det "at være instruktør i Gjellerup Sdr. S.G. & I" og den politik, vi har for rekruttering i foreningen og at vi har minimum 1 instruktør på hvert springhold, der er SMT-uddannet på det niveau, man har springgymnaster.

4) Sikre, at Sikkerheds/Springsikker-udvalgets checkliste er indfriet.

Kontaktpersons checkliste:

Sikre, at instruktører har:

1) beredskabsplan klar (tager sig af den skadede gymnast, hvem, der kontakter ambulance, tager sig af de andre gymnaster, informerer kontaktperson etc. I forhold til afsnittet omkring beredskab),

2) er klædt på til førstehjælp

3) er informeret omkring trampolin, springgrav og andre redskaber i den hal, holdet har aktiviteten.

4) aflevering af Springsikker-folder i samarbejde med instruktørerne.

5) Opfordre i samråd med instruktørboblen til deltagelse i kurser.

6) Sikre, at instruktørens checkliste er opfyldt

Instruktørs checkliste:

1) Have viden omkring førstehjælp, beredskab og redskaber, der bruges.

2) Aflevering af Springsikker-folder i samarbejde med holdets kontaktperson.

3) Der skal påtales overfor gymnaster, der ikke overholder retningslinierne omkring påklædning.

Springsikker/Sikkerhedsudvalgets checkliste:

Sikre, at ovenstående overholdes.



GJELLERUP SDR.

SKYTTE- GYMNASTIK OG IDRÆTSFORENING