

Kære hjælpeinstruktør.

Velkommen i gymnastikforeningen. Vi er super glade for, at du vil være en del af vores forening og være med til at gøre en forskel.

Vi ser meget frem til at arbejde sammen med dig.

Lidt om EGIF

EGIF, Erritsø Gymnastik & Idrætsforening, består af en hovedafdeling med 8 underafdelinger, bestående af badminton, fodbold, håndbold, tennis, rugby, svømning, aktive seniorer og gymnastik.

Bestyrelsen i hovedafdelingen (hovedbestyrelsen) består på nuværende tidspunkt, af flg. personer:

Formand

Næstformand

Kasserer

Samt formændene fra de 8 underafdelinger.

Hver enkelt afdeling har sin egen bestyrelse og regnskab, og er således en selvstændig afdeling i EGIF.

Hovedbestyrelsen samles til møde ca. 5 gang om året, hvor der fortælles lidt om, hvad der er sket i afdelingerne. Derudover tager hovedbestyrelsen sig af kontakten til de kommunale myndigheder.

Gymnastikafdelingen er via DGI Sydøstjylland, medlem af DGI (Danske Gymnastik & Idrætsforeninger). Landsdelsforeningen står bl.a. for kursusvirksomhed, landsdelsholdene og opvisningerne under DGI Sydøstjylland.

Du er således en del af et stort fællesskab bestående af mere end 100.000 frivillige i hele DGI.

Se www.egif.dk og www.egif-gymnastik.dk

Hjælpeinstruktør info

Ledermøder

I løbet af året afholdes ca.4 ledermøder, hvor der orienteres om gymnastikafdelingens aktiviteter.

Der er mødepligt, og du vil altid få tilsendt en invitation, hvor du skal huske at tilmelde/afmelde. Ved julekomsammen og ved mødet efter forårsopvisning i hallen, er der spisning, som foreningen betaler.

Som hjælpeinstruktør kan du forvente følgende af foreningen

- Du får omkostningsgodtgørelse pr træningstime udbetalt til jul og når sæsonen slutter - (50 kr. for hjælpeinstruktører under 18 år og 65 kr. for hjælpeinstruktører over 18 år)
- Gratis kontingent på alle de hold, du måtte ønske at gå på i foreningen
- Tilbud om uddannelse og inspirationskurser, så du kan blive ved med at være en god hjælpeinstruktør
- Dækning af transportomkostninger til arrangementer og kurser
- Gratis instruktør t-shirt og jakke
- Julegave

Foreningen forventer følgende af dig som hjælpeinstruktør

Som hjælpeinstruktør er du en rollemodel for gymnasterne. Så det du gør bliver efterlignet. Derfor forventer vi

- at du møder i god tid før træningen
- at gymnastiksalen eller hallen bliver efterladt til tiden og opryddet - også selvom den måske ikke var ryddet op, da du ankom
- at din mobiltelefon udelukkende benyttes til afspilning af musik og andet der er relevant for træningen og ellers er gemt væk
- at du møder omklædt i passende idrætstøj
- at du ikke har hverken smykker eller andet på under træningen, der kan være til ulempe under træningen
- at du ikke tygger tyggegummi og spiser under træningen
- at du selv eller sammen med evt. andre instruktører på holdet finder en løsning, hvis du er syg eller på anden måde er forhindret, og husker at give evt. andre instruktører besked
- at du holder dig orienteret om diverse møder, der afholdes i løbet af sæsonen og deltager i dem
- at du deltager aktivt i de arrangementer, som dit hold er en del af
- at du giver en hånd med, når foreningen har brug for det. f.eks. i forbindelse med forberedelse til lokalopvisningen
- at du har en fungerende e-mail-adresse, som du regelmæssigt tjekker

Opvisning

Opvisningen er årets højdepunkt! Den ligger i marts måned.

Til opvisningen afsættes som udgangspunkt 10 min til hvert hold.

Inden opvisningen afholdes et møde, hvor alt praktikken omkring opvisningen bliver fremlagt - både med hensyn til musikken, redskabsliste, tider, indmarch mm.

Kalender

Alle arrangementer og møder ligger i en opdateret version i foreningens kalender og kan tilgås på www.egif-gymnastik.dk

Spørgsmål eller brug for hjælp?

Vi er her for dig. Det skal være sjovt og trygt at være hjælpeinstruktør – både for dig og for medlemmerne.

Til eftertanke

Du står som rollemodel, og gymnasterne ser op til dig. Så, derfor husk på:

- Lær gymnasternes navne – det skaber nærvær og viser, at du ser hver enkelt.
- Ros indsats og mod – fokuser på at anerkende, at de prøver, ikke kun på resultatet.
- Skab struktur – en klar plan for træningen giver tryghed og overskuelighed.
- Vær positiv og anerkendende – en venlig og støttende tone hjælper med at bygge selvtillid.
- Tilpas træningen – sørg for, at øvelser kan tilpasses forskellige niveauer, så alle føler sig inkluderet.
- Skab fællesskab – opmuntre til samarbejde og leg, så gymnasterne føler sig som en del af et team.
- Vær opmærksom på alle – giv plads til både dem, der er stille, og dem, der tager meget plads.
- Skab et trygt rum – lav små, fælles regler, som hjælper med at sikre, at alle føler sig velkomne og trygge.

"Man lærer bedst, når man føler sig tryk – og har det sjovt imens."