



Hedensted Gymnastikforening
Gymnastik for alle

Trænerhåndbog Hedensted Gymnastikforening



Indholdsfortegnelse

Forord.....	3
Bestyrelsesoversigt: 2023/2024.....	3
Mentorer på holdene:.....	3
Vigtige datoer i HGF – sæson 23/24.....	4
Instruktør / team pleje.....	4
Fælles for alle	5
Børneattester.....	5
Beklædning – teams.....	5
Jeg kender en, der gerne vil være frivillig – hvad gør jeg?.....	6
Instruktør guide.....	6
Nyhedsmail fra DGI.	8
Trænerinspiration:.....	8
Kurser.	9
Gymnastikkurser fra DGI Sydøstjylland.....	9
SoMe.	10
Info ved egenbetaling af opvisningstøj	10
Conventus.	11
Instruktør / hjælpeinstruktør børn.	11
Tøj indkøb - opvisning.	11
HGF Faner.....	12
Opvisning:	13
Redskaber.	14
Regler for brug af springgrav og stortrampoliner	14
Musikanlæg.....	14
Førstehjælp, Hjertestarter.....	14
Skader.....	15
Samværspolitik.....	15
Forsikring.....	15
Kriseberedskabsplan	16



Hedensted Gymnastikforening
Gymnastik for alle

Forord

Håndbogen er et nyttigt arbejdsredskab for alle frivillige i Hedensted Gymnastikforening (herefter benævnt HGF).

Har du gode idéer og forslag – eller er der noget, du synes, der mangler, så skriv til hgf@hedenstedgf.dk med dit input.

Bestyrelsesoversigt: 2023/2024

Formand: Pia Skov Christensen – mobil 21838428 – hgf@hedenstedgf.dk

Næstformand: Anne Mette Heegaard – mobil 61621401 – naestformand@hedenstedgf.dk

Kasserer: Josefine Haugaard Balle – mobil 28932126 – kasserer@hedenstedgf.dk

Sekretær: Karina Siggaard Nysted – sekretaer@hedenstedgf.dk

Bestyrelsesmedlem: Sanne Rask Sellerup

Suppleant Thor Gebauer

Suppleant Bjarne Ringive

Ansvarsområder skrives ind efterhånden som opgaverne fordeles

Mentorer på holdene:

Spring: Nick Feldt – mobil 22136729

Rytme: Josefine Balle – mobil 28932126

Familie – børnehold: Sanne Sellerup – mobil 27435541

En mentor går man til, hvis man har spørgsmål til øvelser, træning, inspiration, redskabsbaner eller andre spørgsmål vedr. træningen. Mentor kan også i nogle tilfælde hjælpe trivsel på holdet, men er primært en "faglig" sparringspartner. Har man konflikter eller udfordringer med børn eller forældre på holdet, går man til formanden med sin bekymring.



Hedensted Gymnastikforening
Gymnastik for alle

Vigtige datoer i HGF – sæson 23/24

2023:

Tilmelding til sæsonen åbner 1. august

Trænermøde uge 34/ søndag – afholdes i uge 34

Uge 35 Sæsonstart (prøvetræning Talentholdet uge 33, / prøvetræning Aspirantholdet Uge 33)

Uge 42 Efterårsferie – OBS! Søndagsholdene træner søndag i uge 41.

Generalforsamling - sidste onsdag i oktober.

Uge 50 Juleafslutning på holdene – (12. – 18.december)

Uge 51 og 52 Juleferie.

2024:

uge 2 Sæsonstart efter juleferien

Uge 7 Vinterferie – OBS! Søndagsholdene træner søndag i uge 6.

Teammøde om opvisning ca. 2-3 uger inden opvisnings dato

Lørdag d. 25. marts 2024 - Gymnastik opvisning i Hedensted Centret – (opvisningsdatoer, se www.hedenstedgf.dk)

OBS! Der er som udgangspunkt ikke træningen i skolernes ferie, undtaget er Aspirant- og Talentholdet.

Instruktør / team pleje

Foreningen udbetaler godtgørelse efter skattelovgivningens gældende regler for Skattefri godtgørelse. Godtgørelsens sats er defineret efter hvor lang tid et hold træner (timer/minutter)

Instruktør: T-shirt med navn + Skattefri godtgørelse samt 1 gratis kontingent (ikke udtaget hold)

Hjælpeinstruktør: T-shirt med navn + Skattefri godtgørelse samt 1 gratis kontingent (ikke udtaget hold)

Ung hjælper +13 år: T-shirt med navn + Skattefri godtgørelse

Spire 11- 13 år: T-shirt med navn

Forældrehjælpere: T-shirt med navn.

Alle tilbydes relevante kurser igennem DGI. Se mere under Kurser.



Hedensted Gymnastikforening
Gymnastik for alle

Fælles for alle

HGF har lavet en beskrivelse af rollerne af vores instruktør, hjælpeinstruktører, unghjælper, spire og forældrehjælper.

Dette er et værktøj til teamet samt en guide til at få forberedelse og træningen til at forløbe bedst muligt, så alle ved, hvad man kan forvente af hinanden i træneretemaet. Dog erstatter beskrivelsen og retningslinjerne ikke den gode dialog på holdet. Det er altid vigtigt at tale om, hvad man forventer af de andre for at undgå misforståelser.

Det er vigtigt at man møder 15 minutter før træningen, for at tage godt imod børn og forældre. Inden timen går i gang afkrydses holdets gymnaster i conventus (gøres fra mobilen). Afkrydsning er vigtigt ift. evt. evakuering, tøjbestilling og medlemstilskud. Teamet deltager i opvarmningen. Når man ikke selv står for opvarmningen, kan man hjælpe gymnasterne med øvelserne og motivere dem. I hver hal findes der en brun kasse, som gymnasterne bedes lægge deres mobiler, smykker og andre værdigenstande i.

Alle har, uanset rolle på holdet, ansvaret for at hallen er klar til gymnastiktimen, at musikken virker, at redskaber evt. er fundet frem og klar, og alle hjælper efter træning med, at rydde op i hallen.

Som instruktør/træner er du rollemodel, og dermed i høj grad med til at skabe miljøet omkring træningen. Er du glad og positiv, bliver mange af dine gymnaster også glade og positive. Husk negativitet spreder sig hurtigt. Det er ok at lave fejl – det er fejlene man lærer af.

Børneattester.

HGF indhenter børneattester på alle frivillige over 15 år inkl. Bestyrelsesmedlemmer, uanset hvilke aktiviteter eller hold man varetager.

Beklædning – teams.

Alle får udleveret en sort T-shirt – hvorpå der er stort HGF-logo på ryggen samt navn (fornavn) på venstre bryst. Prøvestørrelser hænger i skabet i Byhallens kontor, så man får den rigtige størrelse.

Der aftales med foreningens tøjansvarlige, hvis der er andre behov. Det forventes, at der bæres tøj med logo ved træning, opvisninger, m.m. Dette er en synliggørelse af hvem, der er instruktør samt en hjælp til gymnaster/forældre, der ikke kender navnene på træneretamet.

Alt tøj skal bestilles efter aftale med den tøjansvarlige – send mail til: toj@hedenstedgf.dk



Hedensted Gymnastikforening
Gymnastik for alle

Jeg kender en, der gerne vil være frivillig – hvad gør jeg?

<http://www.hedenstedgf.dk> -> frivillig i HGF - > tilmeldingslinks – meld dig til den rolle, du helst vil

Instruktør guide.

Holdansvarlig = instruktør skal være + 15 år.

Det forventes, at du som instruktør:

- møder velforberedt og til tiden.
- Ikke har andre med til træning f.eks. venner/veninder.
- har lagt telefoner er lagt væk, og der er fokus på træningen.
- afvikler træningen forsvarligt, inspirerende og lærerigt.
- finder afløser eller aflyse træningen i tilfælde af sygdom o. lign. (i samarbejde med bestyrelsen).
- kontakter mentor/bestyrelse ved evt. problemer.
- svarer på mails og overholde deadlines.
- holder dig ajour og videreuddanner dig inden for dit felt (i samarbejde med bestyrelsen).
- holder bestyrelsen ajour med ændringerne i holdstatus, instruktører, hjælpetræner / unghjælper, forældrehjælper, m.fl.
- sørger for information til hjælpetræner/ unghjælper og forældrehjælper, motiverer dem til at engagerer sig / bidrage i træningstimen, tjek efter kurser m.m.
- at aflevere hallen og redskaber som du selv ønsker at modtaget det, tjek at alt er sat på plads. Er man sidste hold, sørger man for aflåsning af redskabsrummene.

Som instruktør får man udleveret en nøgle/brik til sal 2 / nøgle til sal 1, så man kan komme ind i redskabsrummene.

Det er instruktørens/trænerens ansvar at tjekke, at deltagerne er tilmeldt til holdet iflg. holdlisten i Conventus. Hvis deltageren ikke er tilmeldt, skal deltager og evt. forældre gøres opmærksomme på proceduren. Dette gøres af bestyrelsen. Husk at få kontaktinfo på gymnasten, så denne kan kontaktes. Hvis deltageren stadig ikke bliver tilmeldt, skal vedkommende afvises, og kan ikke gå på holdet. Den enkelte træner henvender sig til bestyrelsen, som så tager kontakt til vedkommende.



Hjælpeinstruktører +15 år guide. (instruktørens "højrehånd")

Det forventes, at du som hjælpeinstruktører:

- møder velforberedt og til tiden.
- Ikke har andre med til træning f.eks. venner/veninder.
- har lagt telefoner er lagt væk, og der er fokus på træningen.

Du kan som hjælpeinstruktør være med til at stå for f.eks. opvarmning, leg, rytmisk serie, alt efter hvor meget du selv har lyst til. Der er altid mulighed for at byde ind, også senere i sæsonen, hvis du ønsker mere ansvar (kontakt instruktør, mentor eller formanden)

Du hjælper med /ved forskellige redskabsbaner og stationer og skal deltage aktivt i træningen - hele træningen

Hjælpeinstruktøren kan hjælpe som "konflikt-løser" blandt børnene, og skal have øje for, at børnene er ordentlige ved hinanden, skal træde til, hvis nogen kommer til skade eller bliver kede af det. Du skal også hjælpe med at følge børnene på toilet, hvis de har brug for det.

Husk at melde afbud til instruktøren ved sygdom eller andet.

Unghjælper +13 år guide.

Det forventes, at du som unghjælper:

- møder velforberedt og til tiden.
- Ikke har andre med til træning f.eks. venner/veninder.
- har lagt telefoner er lagt væk, og der er fokus på træningen.

Du skal deltage aktivt i træningen - hele træningen, og hjælpe med /ved forskellige redskabsbaner og stationer

Unghjælperen kan trøste, hvis nogen falder og slår sig, eller af anden grund bliver kede af det. Du skal også hjælpe med at følge børnene på toilet, hvis de har brug for det.

Husk at melde afbud til instruktøren ved sygdom eller andet.

Spire 11-13 år guide.

Det forventes, at du som spire:

- møder velforberedt og til tiden.
- Ikke har andre med til træning f.eks. venner/veninder.
- har lagt telefoner er lagt væk, og der er fokus på træningen.

Når du er Spire, er din vigtigste opgave at være med til at motivere gymnasterne på holdet. Det gør du ved selv at deltage aktivt på holdet både til opvarmning, i legene og til dels på redskaberne. Det er



Hedensted Gymnastikforening
Gymnastik for alle

muligt at blive Spire på de yngste hold, hvor gymnasterne primært øver sig i at gå til gymnastik uden mor og far.

Husk at melde afbud til instruktøren ved sygdom eller andet.

Forældrehjælper guide.

At være forældrehjælper betyder at du hjælper til på det hold, hvor dit barn går. For at være forældrehjælper, skal du kunne sige ja til følgende:

- Kommer efter aftale og deltager aktivt i træningen og støtter op om holdet træning.
- Bidrager med hjælp til f.eks. opvarmning, redskabs-baner, det praktiske på holdet, trøste, hjælpe med hårelastikker, toiletbesøg og anden hjælp, når dette kræves.

Nyhedsmail fra DGI.

DGI udsender et par gange om måneden en nyhedsmail. Mailen kan tilpasses, så man kun modtager relevante informationer Vi opfordrer til at tilmelde sig: <https://www.dgi.dk/om/nyhedsbrev>

Som en del af træneretamet, får man tilsendt magasinet Udspil nogle gange om året.

Trænerinspiration:

DGI's Trænerguide

Bliv inspireret, og få gode idéer til øvelser i rytmegymnastik og springgymnastik. Gå på opdagelse i DGI Trænerguiden gymnastik – Hent DGI Gymnastik App i App Store eller Google Play –

Find alle gymnastikkurserne på DGI's hjemmeside.

<https://www.dgi.dk/gymnastik/kurser-og-uddannelser-for-instruktoerer>

Trænerguiden

Mangler du f.eks. inspiration til en effektiv opvarmningsøvelse, en sjov leg eller tip til saltomodtagning – du kan finde masser af gode idéer i <https://www.dgi.dk/traenerguiden>

Øvelsesbank

I GymDanmarks øvelsesbank, kan du finde mange øvelser i gymnastikkens forskellige discipliner.

Du finder øvelsesbanken på <https://gymdanmark.dk/oevelsesbank/>



Hedensted Gymnastikforening
Gymnastik for alle

Kurser.

Vi opfordrer instruktører og hjælpeinstruktører til at deltage i kurser og blive endnu dygtigere. Mentorerne hjælper gerne med at finde relevante kurser. Foreningen betaler kurset og evt. transport (tog-/busbillet) kørsel godtgøres med den til enhver tid gældende sats jf. skat (lavest sats). Der forventes samkørsel!

BEMÆRK! Ved udeblivelse fra tilmeldte kurser vil du blive opkrævet hele kursusbeløbet. Framelding skal ske rettidigt i forhold til kursusholderens regler. Der står altid nederst i mailen med tilmeldingsbekræftelsen hvordan og hvornår, hvis man skal afmeldes.

Brug derfor en mailadresse, du har adgang til, da det er hertil al vigtig info sendes.

Kontakt hgf@hedenstedgf.dk, når du finder et kursus du vil tilmeldes.

Gymnastikkurser fra DGI Sydøstjylland.



- Minihjælper for 11-12-årige:

<https://www.dgi.dk/gymnastik/arrangementer/202310553001> (23. sept. 2023)

- Hjælpeinstruktørkursus for 13-15-årige

<https://www.dgi.dk/gymnastik/kurser-og-uddannelser-for-instruktoerer/hjaelpeinstruktoer>



Hedensted Gymnastikforening
Gymnastik for alle

- Gymnastikuddannelse for 15- 20-årige

<https://www.dgi.dk/gymnastik/kurser-og-uddannelser-for-instruktoerer/gymnastikinstruktoer>

- Inspirationskurser som fx børnekurser, familietræning, spring- og rytmekurser

<https://www.dgi.dk/gymnastik/kurser-og-uddannelser-for-instruktoerer/rytmisk-gymnastik-kurser-og-uddannelser>

- Gymnastikinstruktøruddannelse pr. discipliner/genrer

<https://www.dgi.dk/gymnastik/kurser-og-uddannelser-for-instruktoerer>

Er I nogle trænere, der ønsker et lokalt spotkursus – det kan være fagligt eller inspiration, er der mulighed for at holde det lokalt/hjemme i Byhallen. Et spotkursus kan fx lege for børn mellem 3-5 år/ tøm redskabsrummet m.m.

[SoMe.](#)

Du kan som instruktør til at uploade billeder og begivenheder, som fortæller lidt om holdet, den ugentlige træning, en tur I har været på, opvisning mv. Dette gøres på foreningens side – husk det skal situationsbilleder og ikke af den enkelte

<https://www.facebook.com/hedenstedgymnastikforening> - eller i vores egen lukkede gruppe
<https://www.facebook.com/groups/1662036667387565>

Opretter man som træner sin "egen" Facebook-gruppe til et hold, SKAL enten mentoren eller formanden også være en del af gruppen og tildeles administrator-rettigheder.

Hjemmeside - Hedensted Gymnastikforening (hedenstedgf.dk)

Instagram – Hedensted Gymnastik Forening (@hedenstedgymnastikforening) | Instagram

Facebook - Hedensted Gymnastik Forening

[Info ved egenbetaling af opvisningstøj](#)

Kontakt tøjansvarlig (toj@hedenstedgf.dk), hvis gymnasterne selv skal betale for f. eks tøj eller stævne. Så oprettes et "hold" i Conventus til dette. Linket lægges derefter på hjemmesiden og så fungere det på samme måde, som når man tilmelder sig et hold.

Nødvendig info:

- Pris for tøjet inkl. Tryk?
- Periode? – hvornår skal det være betalt inden?
- Hvilket hold?



Hedensted Gymnastikforening
Gymnastik for alle

- Antal gymnaster?

Husk at der skal trykkes HGF logo på alt tøj – dette gøres kun lokalt – spørg den tøjansvarlige.

Der kan også oprettes ”hold” til arrangementer eller andet, hvor der skal opkræves en egenbetaling.

Conventus.

HGF anvender conventus til følgende:

- Tilmelding
- Trænerlister
- Kalender – møder/aktiviteter m.m.
- Info mail til medlemmer og trænere m.m.
- Afkrydsningslister

Alle instruktører får et trænerlogin, så man kan afkrydse og sende mail til sit hold. Al korrespondance foregår via mail. Det er muligt at sende en sms i nødstilfælde, men brug det med omtanke, da det er dyrt.

Instruktør / hjælpeinstruktør børn.

Som instruktør eller hjælpeinstruktør kan du have 1 barn gratis pr. hold, du træner. Der åbnes for tilmelding for instruktør-/hjelpe trænerbørn 14 dage før den offentlige tilmelding, og dermed er det instruktørens eget ansvar at få tilmeldt sit barn. Der betales fuldt kontingent, som der kompenseres for i godtgørelsen.

Gymnaster til udtaget hold betales fuldt kontingent for - uden undtagelse.

Deltager et trænerbarn på et hold, hvor der er egen betaling til fx ture, tøj eller andet, er det egenbetaling på lige fod med de andre gymnaster.

Tøj indkøb- opvisning.

Den tøjansvarlige i bestyrelsen er behjælpelig med at prøve T-shirts (størrelser og farver). Der vil – fra slutningen af oktober og 3-4 uger frem, være en kasse med diverse t-shirts i forskellige farver og størrelser til rådighed for holdene.

Instruktøren skal give den tøjansvarlige besked om hvilket tøj der ønskes prøver på. Dette gøres på mail med model t-shirt, antal størrelser og farve. Der tælles sammen pr. hold – fx 4 stk. 6-7 år, 10 stk.



Hedensted Gymnastikforening
Gymnastik for alle

8-10 år og ikke en navneliste. Den kan være til brug for træner iforbindelse med udlevering, men ikke til bestilling. Der kan ikke bestilles tøj uden om den tøjansvarlige.

For rytmeholdene afholdes der møde i oktober omkring valg af opvisningstøj fra fx Fuss'n Distrub eller Chopar, m.fl.

Alt opvisningstøj skal have HGF logo på venstre side ved brystet. Alternativ, hvis der sidder et mærke i forvejen, aftales med den tøjansvarlige. Alt foreningstøj er med logotryk. Alle opvisnings t-shirts har HGF logo på venstre bryst. Er der bukser/tights, er der tryk på venstre lår.

Sponsortryk – alt sponsortryk sendes til toj@hedenstedgf.dk i en af følgende filformater:

CDR – Corel Draw / EPS – Adobe Illustrator / AI – Adobe Illustrator

Alle filer kan mailes som PDF. Alle logoer og skrifttyper skal være vektorgrafik (kurver)

Trykkes i PANTONE C farver.

HGFs logoer, brevpapir m.m. ligger i Dropbox – spørg hvis du har brug for det.

[HGF Faner](#)

HGF har 3 faner, Stor, - mellem og juniorfane. Mellem - og Juniorfanen må udlånes til opvisninger uden for HGF. Låner man en fane, er man forpligtet til at fremvise den nypudset og behandle den med respekt. Pudsegrej forefindes i skabet til hver fane. Misligholdes/ødelægges eller mistes fanen, opkræves et gebyr på 5.000 kr. Instruktøren har det fulde ansvar for fanen.

Se video her: [Watch](#) | [Facebook](#)

Fanebærerkursus [Fanebærerkursus \(dgi.dk\)](#) – 14. januar 2024 i Vissenbjerg – henvend dig til Pia Skov hvis det har interesse.



Hedensted Gymnastikforening
Gymnastik for alle

Opvisning:

Opvisningen afholdes i Hedensted Centret hal A lørdag før påske. (der kan forekomme ændringer)
Der vil være fælles møde inden opvisningen (min. 14 dage før). Der er mødekrav til alle instruktører og hjælpetrænere, øvrige er også meget velkomne. Til opvisningsmødet har holdet en redskabsplan med eller en god beskrivelse af hvilke redskaber, man ønsker at anvende. Meget gerne billeder af en opstillet redskabsbane. Det er Herreholdet, der står for redskabsbanerne på opvisningsdagen, så det er en god hjælp for dem.

Det er en god ide at instruktøren laver en seddel/mail til gymnasterne om:

- Mødetidspunkt
- Hvad skal de medbringe
- Påklædning
- Evt. ekstra træning

Opvisningstøj – se afsnit om dette andet sted.

Opvisningsmusik - Instruktøren er selv ansvarlig for at medbringe musik - evt. på mobil, usb, login til Spotify mm

HGF medbringer PC samt relevante stik (USBC, iPhone, Jack m.v.) Til opvisningen er der en speaker og en musikansvarlig, der har styr på de dele.

Opvisningstid: Hvert hold har 10 -12 min på gulvet (ønskes mere tid, skal dette informeres senest 1. marts)

Musik til ind- og udmarch offentliggøres på Facebook – lukket trænergruppe – inden opvisningen, så man kan nå at træne indmarch.

Alle redskaber pakkes i lastbil fredag kl. 17.00 før opvisningen og køres ud i Hedensted Centret.

Der mødes en eller flere op fra hvert hold til at hjælpe med at pakke redskaber i Byhallen.

I Hedensted Centret sættes stole og billetborde op m.m. Dette foregår også fredag aften.

Det hele pakkes ned igen og køres retur lørdag efter endt opvisning.

Reskaber, der SKAL med til opvisning – denne liste er under udarbejdelse, så vi ikke skal have hele redskabsrummet med :-)

Airtrack

Tilløbsmåtte

plint

Reskaber, der KAN bruges til opvisning

Vimpler



Hedensted Gymnastikforening
Gymnastik for alle

Redskaber.

Husk at rydde op efter jer og jeres hold. For sal 2, se billeder for placering af redskaberne.

Redskaber må IKKE placeres foran brandskabe og nødudgange.

Henvend dig til Formand Pia Skov Christensen, hvis der er noget der skal repareres.

Regler for brug af springgrav og stortrampoliner

Springgrav og trampoliner må kun benyttes, når en instruktør i lokalet har givet tilladelse. Der skal af sikkerhedsmæssige grunde mindst være tre personer til stede når der springes, og der skal altid være forsvarlig modtagning.

Springgravens hæve- og sænkefunktion må kun benyttes efter anvisning fra instruktører.

Brug sund fornuft og spring altid med omtanke. Lav kun spring du har prøvet før.

Kun én person i trampolinerne ad gangen, og ingen "stempler".

Springgraven er ingen garanti for, at man ikke kan komme til skade.

Ingen smykker når du bruger springgraven.

Der må kun springes når man er i ført gymnastiktøj, der må ikke være lynlåse eller velcro på tøjet.

Ingen spring i bar overkrop.

Ophold i springgraven, ud over når der springes, er ikke tilladt.

Det er gymnaster og gymnasternes forældres ansvar at have en ulykkesforsikring.

Musikanlæg.

I Byhallen sal 1 og 2 er der anlæg inkl. Stik til fx iPhone samt Jackstik til teamet rådighed.

Der kan tilkobles computer / mobil afspiller (via Jackstik eller Bluetooth) i anlægget i begge haller.

Musiktjenester er for instruktørens/hj.træner/ teamet egen regning. Mangler der stik eller er der noget, der ikke virker, så kontakt formand Pia Skov Christensen.

Førstehjælp, Hjertestarter

Førstehjælp i Byhallen og Hedensted Centeret.

Plaster og isposer til afkøling, er i de blå skabe i hhv. sal 1 og sal 2 i Byhallen. Coolsport's 1. hjælps taske er i redskabskassen i Hal B. Der kan suppleres fra skabet i mødelokalet. Alm. trænings-tape og lign. er for gymnastens egen regning. Ved behov for opfyldning af isposer, kontaktes bestyrelsen.



Hedensted Gymnastikforening
Gymnastik for alle

Hjertestarter placering

Byhallen – ved Hedensted Skole (Østerled 6),

Frivillighuset (Østerbrogade 21B)

Lidl (Dalbyvej 20)

Hedensted Centret lige uden for indgang C – mod svømmehallen på P-plads-siden

Download evt. Trygfondens hjertestarter app - Find hjertestarter på kortet

Skader.

Der ydes der ikke refusion af kontingent, hvis en gymnast kommer til skade (langvarig skade).

Samværspolitik.

I HGF ønsker vi følgende regler efterlevet:

- Ordentlig omgangstone. Ingen sjofle kommentarer eller tilråb om hinandens udseende og påklædning.
- Et nej er et nej – også i leg
- Respekt for børnenes blufærdighed ved omklædning og badning
- Brug af telefon med kamera i omklædningsrummene er bortvisningsgrund
- Nye ledere bør ikke have eneansvar for en gruppe børn
- På ture med overnatning er der altid mindst to ledere/forældre med så vidt muligt af hvert køn
- Skolelærerparagraffen tages alvorligt – se mere på [Skolelærerparagraffen \(dgi.dk\)](https://www.dgi.dk/Skolelærerparagraffen)

Forsikring.

Instruktører og hjælpetræner er dækket af en arbejdsskadeforsikring igennem DGI. Gymnaster samt øvrige frivillige er ikke dækket - De skal have deres egen fritids-ulykkesforsikring.

Kontakt formand Pia Skov ved skade eller ulykke på mobil 2183 8428 / hgf@hedenstedgf.dk



Kriseberedskabsplan

Kriseberedskabsplan - er ophængt i HGF's træningsfaciliteter - Krisestaben er i HGF formand og næstformand. Medmindre andet er angivet, foregår al øvrig kommunikation fra formanden.

	Ulykke af mindre alvorlighed	Alvorlig ulykke / livstruende	Psykologisk Overgreb o.l.
På stedet – stands ulykken. Hvem gør hvad?	Instruktørerne: Standser ulykken og yder førstehjælp. Hj. Instruktør m.fl. får holdet bragt til ro. Evt. aflys og hjemsend hold.	Instruktørerne: Standser ulykken og yder førstehjælp Ring 1-1-2 (gerne med 112 app'en)	
Akut kontakt / information Hvem skal informeres: - Krisestaben - Pårørende/forældre	Instruktørerne sørger for at kontakte forældre / pårørende. Ved tvivl om graden af alvorlighed kontaktes krisestaben.	Instruktørerne kontakter forældre / pårørende og herefter krisestaben.	Instruktørerne kontakter krisestaben.
Videre til behandling - Hvem tager med? - Hvem bliver tilbage?	Forældre / pårørende tager med – alternativt instruktøren/ansv. Voksen. Instruktørerne bliver tilbage ved resten af holdet.	Forældre / pårørende tager med – Alternativt instruktør/ansv. Voksen. Instruktørerne bliver tilbage ved resten af holdet.	
Håndtering af vidner - Hvem gør det? - Hvordan?	Instruktørerne tager sig af vidner og resten af holdet evt. med støtte af krisestaben.	Instruktørerne informerer om hvad der er sket. Orienterer vidnerne, resten af holdet og forældre/ pårørende på holdet om, at krisestaben vil informere hurtigst muligt (via sms/mail)	Krisestab, DGI og myndighed aftaler hvordan og hvor meget der skal informeres.
Håndtering af pårørende - Hvem gør det? - Hvordan?	Se ovenfor	Nærmeste pårørende tilbydes samtale/orientering om forløbet af krisestaben.	Krisestab, DGI og myndighed aftaler hvordan og hvor meget der skal informeres.
Spørgsmål om forsikring, erstatning og ansvar	Gymnaster dækkes af egen ulykkesforsikring. Instruktørerne er dækket af DGI / DIF's forsikring for medlemsforeninger: http://www.idraettensforsikringer.dk/	Gymnasten dækkes af egen ulykkesforsikring. Instruktørerne er dækket af DGI / DIF's forsikring for medlemsforeninger: http://www.idraettensforsikringer.dk/	Afhængig af sagens karakter og udfald.