

GYMNASTIKKENS



I forening når vi længere



LEDERMAPPE

PRAKTISKE INFORMATIONER M.M.

INDHOLD:

	<u>Side</u>
<u>Adresser og telefonnr., udvalg</u>	1
<u>Sæsonplan og telefonnr., ledere / hjælpere</u>	2
<u>Kontingent / Vigtige datoer</u>	3
<u>T-shirts / Afslutning</u>	4
<u>Førstehjælpskassen</u>	5
<u>Nøgler, Luk & Sluk</u>	6
<u>Kopiering</u>	7
<u>Redskabsliste</u>	8
<u>Indhold i skabe</u>	9
<u>"At være leder"</u>	10
<u>"At være hjælper"</u>	11
<u>Forsikringsoplysninger</u>	12

GYMNASTIKUDVALGET

Formand Ingelise Thuesen
Bålsted Mosevej 1
6535 Branderup
Tlf: 74 83 53 02 / 61 36 61 37
E-mail: ingelise1000@live.dk

Næstformand Malene N. Brodersen
Bålsted Mosevej 2
6535 Branderup
Tlf: 26 44 18 70
E-mail: malenenehrkorn@live.dk

Dorte Schmidt
Skovlundvej 3
6520 Toftlund
Tlf: 74 83 55 30
E-mail: Lille-skovlund@mail.tele.dk

Karen Smith
Rurup Vestermarksvej 6A
6520 Toftlund
Tlf: 74 83 25 69 / 20 14 65 69
E-mail: arnerurup@mail.tele.dk

Anne Louise Hørlück
Løgumklostervej 8
6535 Branderup
Tlf: 30 23 83 28
E-mail: horluck83@hotmail.com

Helle Aagaard
Bålsted Mosevej 6
6535 Branderup
Tlf: 30 56 01 32
E-mail: ohmannaagaard@yahoo.dk

SÆSONPLAN 2011- 12

<u>Hold</u>	<u>Ledere</u>	<u>Tlf.</u>	<u>Ugedag</u>
Mor / Barn Ca. 1 - 3 år	Anne Louise Hørlück Gitte Boyschau	3023 8328 2442 4995	Mandag 16.00 - 17.00
Krudtugler Ca. 3 - 5 år	Susanne Carstensen Elna Hagensen Lone Korsholm Stine Boyschau Stine Gad Michella Sjøgren Kelsey Tilbury Anne Dorte Thuesen	7466 9992 4219 8275 3011 2901 7483 1226 7483 5492 7878 4067 2874 1197	Tirsdag 16.00 - 17.00
Turbokids bh.kl. - 3. kl. piger / drenge	Malene N. Brodersen Helle Aagaard Carina Laursen Mie Aaskoven Claus Hundebøl	2644 1870 3056 0132 2044 9081 7483 5319 7483 5485	Onsdag 17.00 - 18.30
Stor spring / rytme 4. kl. og opefter piger / drenge	Palle Hansen Anne Dorte Thuesen Rikke Rasmussen Morten Aagaard	6015 3401 2874 1197 2982 6108 2321 9836	Mandag 17.30 - 19.30
Puls & styrke	Kirsten Illum Jacobsen	6037 8457	Tirsdag 18.30 - 19.30 Onsdag 10.00 - 11.00

KONTINGENT

Børn : 250 kr. (t.o.m. 15 år)

Voksne : 300 kr.



Lederen skal:

- aflevere en holdliste senest d. 26. oktober til Karen Smith - eller læg den i postbakken i skabet.

Tag først en kopi af listen, så du har tlf. nr. på hjemmet, hvis der er behov for at kontakte forældrene.

Betaling skal ske i uge 44 enten kontant eller med Dankort til udvalgsmedlemmer i Aktiv Centret

Tidspunkt: se opslag!

Hvis der er yderligere spørgsmål, så kontakt **Karen Smith 20 14 65 69**

VIGTIGE DATOER

Deadline for betaling af kontingent **Uge 44**

Aktiv Fræs i Kloster (6 - 10 årige)

Søndag 6. november

Gymnastikopvisning i Branderup

Fredag 9. marts

Forårsopvisning i Kloster-hallerne

Fredag - søndag 16. - 18. marts

Der er ingen gymnastik i skoleferierne, d.v.s. uge 42, 51 + 52 og 7, men vil man alligevel gerne træne, så henvend jer til Ingelise, da vi skal give besked til Aktiv Centret.



T-SHIRT / DRAGTBESTILLING

GÆLDER KUN DE HOLD, DER SKAL TIL OPVISNING!

De enkelte hold skal selv sørge for bestilling af T-shirt's / dragter.

(Vær gerne i god tid!!)

Der må bruges 90 kr. pr. gymnast, og I må selv bestemme, om I vil købe eller leje. - Koster det yderligere, må gymnasten selv betale forskellen. (Husk da at spørge forældrene først!)

Mere info: **Anne Louise, 30 23 83 28**

Regningen sendes til:

Branderup U.I.F.
v. Kasserer
Randi Christensen
Bålstedvej 11
6535 Branderup



AFSLUTNING

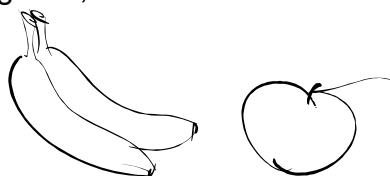
Udvalget har besluttet, at lederne på børneholdene må købe for 15 kr. pr. gymnast, hvis I har lyst til at holde afslutning for holdet så I ikke skal betale "af egen lomme".

I kan også vælge at bruge halvdelen af pengene, hvis I vil holde både julehygge og afslutning.

Det er til f.eks. en sodavand, flødebolle, frugt eller hvad I finder på.

Hvis I f.eks. har 12 gymnaster på holdet og er 4 ledere / hjælpere, (16 pers. i alt) må I købe for 240 kr. i alt pr. sæson.

Ang. betaling: Aftales med Ingelise, tlf. 61 36 61 37.



I må bruge BUIF's mødelokale ovenpå.

Der er sat skilte op ang. ordensregler med hensyn til oprydning m.v.

De andre lokaler i Aktiv Centret er forbeholdt evt. kurser og møder og må ikke benyttes.

FØRSTEHJÆLPSKASSEN

Førstehjælpskassen ligger i musikskabet under anlægget.
Den indeholder forbindinger, plaster, isposer m.m.
Der er en brugsanvisning på isposen.

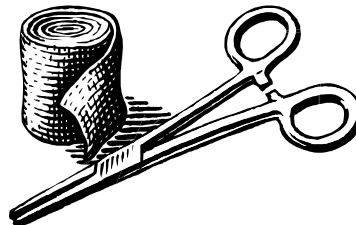
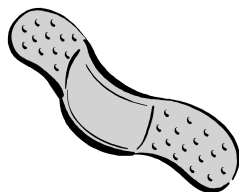
HUSK!!

Når man tager det sidste i kassen, ringer man til:

Helle Aagaard, 30 56 01 32

som sørger for at der bliver fyldt op.

P.S. Der SKAL være 2 isposer i kassen!!



NØGLER

DEN ENE:

Der udleveres én nøgle pr. hold til hallen, og den får man ved henvendelse til **Per Hansen, Rundbjergvej 7, tlf. 50 83 54 33.**

Lederen kontakter Per inden sæsonstart, og mod betaling af 100 kr. i depositum og en underskrift får man nøglen udleveret.

Nøglen afleveres igen efter sidste træning, og man får de 100 kr. igen.

Bliver nøglen væk, skal der betales 100 kr. for at få en ny!!

(Det vil være en god idé straks at prøve nøglen, da der kan være nogle, der driller. I så fald får du den byttet).

Den udleverede nøgle passer til alle døre (inkl. døren til kopirummet), det ene skab i depotet, musikanlægget samt hængelåsen ved air måtten.

Nøglen er streng personlig, og den må ikke lånes ud til nogen, der ikke har noget at gøre i Aktiv Centret - ej heller må der udlånes ting fra gymnastikafdelingen. (Aftales med formanden!)

DEN ANDEN: (med lyserød "hætte")

Udleveres af Ingelise. Den koster ikke noget, men PAS PÅ den!!!

Vi har efterhånden investeret en del penge i nye ting, og for at passe på dem, har vi fået lavet en nøgle, som KUN passer til vores andet skab i depotet, og det er kun gymnastik, der har adgang til dét skab.



LUK OG SLUK REGLER

Lederen er den sidste, der går. Det er lederens ansvar, at vinduer er lukkede og alle yderdøre er låst, med mindre der er en ansvarlig fra næste hold (eller andre aktiviteter) til stede.

Man låser op ved at stikke nøglen i nøgleboksen udenfor og dreje rundt. (Der sidder en boks både ved indgangen fra skolegården og ved Friskjærvej). Du skal åbne døren indenfor 5 sekunder, derefter låser den automatisk igen! I mellemgangen mellem foyéren og omklædningsrummene (over brand-skabet) sidder en kontakt, og når du trykker på den, lyser den grønt, og dørene er åbne. Når du slukker den igen, kan dørene ikke åbnes udefra, men dørene kan altid åbnes indefra.

BEMÆRK: Den "gamle" dør til klubhuset er ikke tilsluttet automatikken, så den skal låses med nøglen på almindelig vis.

Man låser begge døre i hallen udefra i nøgleboksen. Samtidig slukkes alt lyset i hallen, omklædningsrum, toiletter o.s.v.

Du må aldrig lade børn være alene i Aktiv Centret. De skal vente udenfor, indtil deres leder kommer.

Hvis vinduer og døre står åbne, når du kommer til Aktiv Centret, skal du straks give meddelelse om det til **Gitte Boyschau, 24 42 49 95.**

KOPIERING

Kopimaskinen er leaset af Aktiv Bladet, og BUIF skal derfor betale 1 kr. pr. kopi, som udvalg og ledere tager.

Derfor er det vigtigt at notere nøjagtigt, hvor mange kopier der tages, da der også er andre, der bruger den.

Ved at bruge nedenstående fremgangsmåde, er det lettere at holde styr på antallet, og "fejltryk" og tryk på begge sider bliver talt med.

MEN tag ikke flere kopier end du skal bruge.

1. Tænd maskinen nede foran til venstre
2. Tryk på det lille symbol "123" øverst i venstre side på maskinen
3. I skærmens nederste højre hjørne trykkes på boksen "tæller"
4. Tælleren kommer frem og tallet noteres
5. Der trykkes på "afslut" i øverste højre hjørne to gange, og maskinen er klar til kopiering

Når du er færdig med at kopiere, gentages punkt 2 til 4 og du regner dig frem til det antal kopier, du har taget.

HUSK AT NOTERE PÅ SEDLEN (Den ligger i vinduet):

Dato
Udvalg
Tæller før og efter kopiering
Dit navn
Antal kopier

Hvis der opstår problemer med kopimaskinen, som du ikke selv kan udbedre, skal du kontakte **Kirsten Willadsen, 74 83 51 37**, så den er i orden til næste bruger.

REDSKABSLISTE

- 1 Air måtte, tyk
- 2 Balancebomme
- 4 Basketnet
- 1 Blå rullemåtte
 - Buk, lille + stor
- 3 Bænke
- 8 Dåsestyler
- 7 Gymball
- 1 Hest
- 5 Hoppebolde
- 1 Kasteplade m. 5 huller
- 1 Kilemåtte
- 2 Nedspringsmåtter
- 1 Nedspringskile
- 6 PE stykker + 1 kile
- 4 Rullebrætter
- 1 Rulleplint
- 15 Rundstokke
 - 1 Rutsjebane
 - 1 Salto plint
- 24 Skamler
 - 1 Skumplint, 4-delt
 - 1 Softtop måtte
- 20 Stepbænke, Reebok
- 2 Springbrætte
- 1 Team-track
- 1 Trampolin, Børne
- 2 Trampoliner
 - 1 Trampolin, rund, lille
 - Træplint, lille + stor
- 35 Tøndebånd
 - 2 Musik anlæg

SKABET INDEHOLDER:

(Fælles skab!)

12 Elastikker m. håndtag
7 Ketchere
55 Klude
10 Paprør
10 Sække

11 Avishockeystave
4 Badebolde
50 Bordtennisbolde
12 Fluesmækkere
7 Hockeybolde
15 Kikkerter
15 Sjippetov, blå
12 Sjippetov, hvide
2 Svingtov
2 Velcroboldspil

4 Senso bolde, Ø 23cm
1 Tunnel
7 Tæppefliser
40 Vandflasker

1 Faldskærm, stor
20 Hockeystave
4 Stænger til kegler

Puster og div. til teamtrack

6 sæt Håndvægte, 1 kg.
8 sæt Håndvægte, 2 kg.

SKABET INDEHOLDER:

(Kun adgang for gymnastik!)

1 Mini disc afspiller
1 Ghettoblaster
1 Hinkerude
1 Terning, grøn
1 Terning, hvid

13 Firkantede tørklæder
20 Jonglør tørklæder
14 Lange tørklæder
11 Brede elastikker 200 x 10 cm
11 Smalle elastikker
45 Skumbolde, 7 cm Ø
20 Køller
Frøen "Salto"
18 Liggeunderlag

50 Ærteposer
Bøger, musik o.a. materiale
Kasse m. diverse
Postbakker

5 Tøndebånd, hvide
2 Powerhoop
20 Vimpler

8 Airbolde, 12 cm Ø
7 Gule skumfodbolde
10 Hvide bolde, Ø 19 cm
20 Redondobolde, Ø 22 cm
10 Skumbolde, orange, Ø 15 cm

Det er lederens ansvar, at tingene er på rette plads!

AT VÆRE LEDER:

Du har sagt "ja" til at være leder, og gymnastikudvalget forventer, at du har mod, lyst og vilje til at have ansvar for et hold.

Vi forventer at:

- du kommer hver gang (personlig afbud til dem, du har hold sammen med.)
- du kommer i god tid, har godt humør, er positiv og velforberedt.
- du er et godt eksempel overfor gymnasterne (påklædning, tyggegummi, smykker, sprog, opførsel). Husk børnene ser op til dig!
- du fører en sober omgangstone og ikke taler nedsættende og ydmygende.

- du er engageret, ansvarsbevidst og pligtopfyldende.
- du tilrettelægger aktiviteter, der svarer til børnenes alder, og som tager udgangspunkt i grundgymnastikken.

- du står for en god og grundig opvarmning, og giver udfordring til den enkelte gymnast.
- du vægter det sociale fællesskab højt; det være sig leg, hygge og deltagelse i stævner, gymnastikdage, opvisninger m.m.

Vi forventer at se glade børn, der får sig rørt og får sved på panden efter en god, afvekslende og sjov gymnastiktime.

Du har et ansvar:

- både overfor gymnaster, men også over for hjælpetrænere.
- Giv hjælperne nogle opgaver, de kan magte, og tag bagefter en snak med dem om, hvad der var godt eller mindre godt. Husk de er "i lære", og de skal gerne selv engang få lyst til at blive leder.
- for at der er ryddet op i hallen efter jer, og at redskaber og rekvisitter er på rette plads.
- Du er den sidste, der forlader hallen.

Du har som leder de praktiske opgaver som:

- at udfylde holdliste (kontingentliste).
- at lave sedler til forældre f. eks. om ændrede træningstider m.m. (i god tid).
- at bestille T-shirts. (De hold, der skal til opvisning.)

Du sætter grænser overfor børnenes sprog og opførsel:

Gymnasterne skal respektere både ledere og hjælpere.
Udvalget er klar til at hjælpe og støtte. Kontakt os endelig, hvis der er problemer, du ikke selv kan løse.

Lokalforeningen har 1. prioritet.

Ved opvisning i lokalforeningen skal du altid være der fra start til slut, uanset om du skulle lave opvisning med et egnshold.

Efter selve opvisningen har vi også brug for din hjælp til springlandskab, legeland og oprydning.

Alle praktiske oplysninger ligger på www.brandrup.dk/foreninger/buif/gymnastik/lederinfo

AT VÆRE HJÆLPETRÆNER:

Vi forventer at:

1. Du kommer hver gang - ellers personlig afbud til lederen i god tid.
2. Du kommer til tiden - gerne lidt før.
3. Du er et godt eksempel overfor gymnasterne (er omklædt, ingen tyggegummi eller smykker).
4. Du kommer med godt humør, er positiv, har gejst og lyst til at være lederens ekstra arm.
5. Du hjælper med at lave rundkreds.
6. Du hjælper med at skabe ro, når lederen skal forklare noget.
7. Du er hurtig til at hjælpe med at slæbe ting frem og tilbage.
8. Du er opmærksom hele tiden, så du véd, hvad der skal ske.
9. Du prøver at opfordre børnene til at være med.
10. Du er omsorgsfuld uden at være babysitter.
11. Du er et godt forbillede (børnene kigger meget på dig).
12. Du tænker på din opførsel (sprog, fnis og pjat).

Husk:

Vi skal have det sjovt, men du skal ikke være "et ekstra barn".

Jo mere ansvarsfuld man er, jo mere ansvar kan man få - d.v.s. flere opgaver.

Man er hjælpetræner for at hjælpe, men også for at lære!

Når man er fyldt 13 år, kan man komme på hjælpetræner-kursus.

FORSIKRING

DGI har i forsikringsselskabet "Tryg" tegnet nogle forsikringer, som BUIF via sit medlemskab af DGI er dækket af.

Forsikringen gælder både for udøvere, trænere og frivillige og giver dem ret til den nødvendige hjælp i forbindelse med ulykke eller krisesituation.

- 1 Ansvarsforsikring, som dækker erstatningskrav, som foreningen kan pådrage sig i forbindelse med sin virksomhed.
- 2 Lovpligtig arbejdsskadeforsikring, der dækker, hvis f.eks. en leder kommer til skade under udførelse af lederjobbet.
 - og frivillig arbejdsskadeforsikring, der dækker, hvis én af foreningens frivillige ledere kommer til skade under udførelse af sit virke for foreningen.
- 3 Psykologisk krisehjælp, der dækker, hvis personer i eller omkring foreningen involveres i en alvorlig hændelse, f. eks. en ulykke eller dødsfald.

AKUT KRISEHJÆLP

Ved akut krisehjælp skal man ringe til Trygs Vesta alarm tlf. 44 68 82 00

Ved henvendelse oplyses:

· Eget navn og adresse.

· Sikredes (foreningens) navn og adresse: Branderup Ungdoms- og Idrætsforening

· Navn på kontaktperson fra foreningen:

Ingelise Thuesen

Bålsted Mosevej 1

6535 Branderup, tlf 74 83 53 02 / 61 36 61 37

· Police nr.: 655-162.157.

Saml de personer, der har overværet ulykken, inden psykologen kommer.
Det er en stor hjælp, at de kan tale sammen om det, de har oplevet.