

Foreningshåndbog

Opdateret den 13. august 2018

Bogen er et opslagsværk og samling af vigtige informationer, regler, mm til alle instruktører og bestyrelsesmedlemmer i foreningen.

INDHOLDSFORTEGNELSE:

1. KONTAKT INFO OG CONVENTUS	2
BESTYRELSEN.....	2
LOKALER.....	2
CONVENTUS OG MEDLEMSADMINISTRATION – OVERBLIK OG KONTAKT TIL DIT HOLD	2
2. TILMELDING ONLINE	2
3. LOKALER OG MATERIALER	2
FORENINGSLOKALE PÅ GYMNASTIKHØJSKOLEN	2
DEPOTRUM VED OD-HALLEN	3
HVIS DU MANGLER MATERIALER TIL DIT HOLD.....	3
HAR DU HAR BRUG FOR ET LOKALE/EN SAL.....	3
JULEAFSLUTNING PÅ HOLDENE	3
4. TRIVSELS- OG MOBBEPOLITIK	3
5. SIKKERHED	5
6. ØKONOMI – LØNPOLITIK, KONTINGENT, KURSER, MM	6
LØN/OMKOSTNINGSGODTGØRELSE	6
FRIKONTINGENT	6
ANDRE INSTRUKTØRGODER	6
KURSER	6
KONTINGENT	7
ABONNEMENT	7
INSTRUKTØRER.....	7
7. ÅRETS GANG	8
8. VEDTÆGTER	9

1. Kontakt info og Conventus

Bestyrelsen

Formandskab

Formand: Christoffer Vestergaard Jensen 29872275, christoffer9690@gmail.com
Næstformand: Jon Bjarnason 42151399, jon@bjarnason.dk
Kasserer: Jacob Rasmussen 29668514, jr_svendborg@yahoo.com

Bestyrelsesmedlemmer

Sekretær: Anja Juul Christensen 22991842, ajchr1974@gmail.com
Cathrine Grube Jensen 24612622, svendborgvej130@gmail.com

Suppleanter

Theis Bavnhøj Hansen 51784102, theis_usa@hotmail.com
Jette Steensen 61167965, poststeensen@gmail.com
Jeppe Loch 40308447, jeppeloch@gmail.com
Alexander Amargós Petersen 61673730, ap.alexander@yahoo.dk

Lokaler

Gymnastikhøjskolen Pedel: 70 20 71 07 / Gymnastikhøjskolen Administration: 62 24 12 30
Lærerskolen Pedel: 20 44 90 09 / Lærerskolen Administration: 63 23 63 30

Conventus og medlemsadministration – overblik og kontakt til dit hold

Conventus er foreningens online administrationssystem, hvor alle tilmelding og medlemsregistrering foregår.

Som instruktør kan du få adgang til Conventus:

Skriv til IT-administrator Jacob Rasmussen på jr_svendborg@yahoo.com og så kan du få et login.

I Conventus kan du skrive mails eller sms'er til dit hold (sms, dog kun ved f.eks. en sen aflysning el.lign.) og du kan se hvem der er tilmeldt (har betalt), udskrive holdlister, finde kontakt info, mm.

2. Tilmelding online

Tilmelding foregår online via hjemmesiden – www.ollerupgymnastikforening.dk/tilmelding
Her kan bruges alle væsentlige kort Dankort, Visa/Dankort, Mastercard og eDankort.

MobilePay betaling kan laves til nr. 53523 – husk at skrive hvad betalingen vedrører.

I særlige tilfælde kan "manuel" betalingsløsning bruges: Hvis der benyttes **andre kort** kan online tilmelding **ikke** benyttes, men her skal man sende en mail til jr_svendborg@yahoo.com med fødselsdato, navn, adresse, mobil og mailadresse, samt det hold det ønskes at deltage på og kontingentets størrelse. Så sender vi en tilmelding samt et kontonummer hvor der kan betales – enten via Netbank eller i "rigtig" bank.

3. Lokaler og Materialer

Foreningslokale på Gymnastikhøjskolen (klasselokalet på 1. sal for enden af OD-hallen bag vinduerne)

Lokalet er indrettet så alle foreningens papirmaterialer, mm vil være at finde her. Her kan også holdes møder og hyggearrangementer. Gratis kaffe, te og vand.

Adgangskode til højskolens Wifi i 2018: ollerupelev2018

Depotrum ved OD-hallen

HUSK altid at låse rummet efter dig, samt at lægge ting på rette plads og rydde op!!
Her findes foreløbig velkomstfoldere, kursusfoldere fra DGI, samt diverse brochurer, mm

Liste over ting i depotrummet:

Foreningsfanen, bolde (mange forskellige), hulahopringe (børn), vimpler, sjippetove, yogamåtter, træningselastikker, vaskeklude, ærteposer, fluesmækkere og små bolde, papirkugler, overtrækstrøjer, instruktørtrøjer, flag football, amerikanske fodbolde, hockeystave/bolde/4 mål, frisbees, faldskærm, mm.

Halvalla ved Den Frie Lærerskole benyttes i øjeblikket ikke!!

I redskabsrummet i Halvalla tilhører redskaberne den Frie lærerskole og foreningen må benytte alt der ikke aflåst. Nøglen til Halvalla og redskabsrummet udleveres til de hold som træner der af bestyrelsen.

Hvis du mangler materialer til dit hold – så kontakt endelig bestyrelsen og så kan vi næsten garantere at vi får fat i det til dig! Hvis det blot er ”mindre” rekvisitter op til 1.000 kr., kan man som ansvarlig holdleder selv købe det, og få udgiften refunderet af kassereren.

Har du brug for et lokale/en sal – så kontakt bestyrelsen inden du booker!

Gymnastikforeningen benytter pt. Gymnastikhøjskolens og Lærerskolens lokaler. Foreningen har tilhørsforhold på Gymnastikhøjskolen, men vi har også mulighed for at benytte andre lokaler.

Hvert år, senest den 1. maj, ansøges kommunen om benyttelse af lokaler.

Hvis der startes nye aktiviteter op, skal det ske efter forudgående ansøgning til Folkeoplysningsudvalget i Svendborg Kommune. Vi har ikke mulighed for at starte nye aktiviteter op i nye lokaler, uden kommunens samtykke. I øvrigt henvises til SIS's hjemmeside www.sis-svendborg.dk.

Juleafslutning på holdene

I forbindelse med juleafslutning på børneholdene, støtter foreningen økonomisk til indkøb af ”mundgodt”. F.eks. pebernødder, frugt eller juice. Foreningen har en konto i Dagli Brugsen i Ollerup. Der er tradition for, at motions herrer og -damer slutter af med kaffe og lagkage.

4. Trivsels- og mobbepolitik

Formål

Foreningens medlemmer og instruktører skal kunne færdes i et trygt idrætsmiljø og frirum, hvor man kan udøve sin idræt og fritidsinteresse med respekt for hinandens forskelligheder og uden negativ påvirkning af andre.

Mål

- At alle medlemmer og instruktører oplever Ollerup Gymnastikforening som et trygt sted at være
- At holdet, man går på, er et frirum til at udfolde sin idræt
- At medlemmerne trives ved at dyrke idræt i Ollerup Gymnastikforening

Baggrund

Vi ønsker, at gymnastikforeningen skal være et trygt sted at udfolde sine idrætsinteresser, og hvis det skal lykkes, er det vigtigt, at både medlemmer/forældre, bestyrelse og instruktører arbejder sammen for at dette mål nås.

Det kan ske ved, at vi fra foreningens side tydeliggør vores forventninger til samvær, opførelse og omgangstone blandt medlemmer og instruktører. Børn og unge såvel som voksne færdes i dag i flere såkaldte sociale arenaer, hvor der kan gælde forskellige spilleregler – det kan være skole, arbejdsplads eller daginstitution som en arena, det kan være hjemmet som en anden og et fritidstilbud som en gymnastikforening som en tredje eller de sociale medier som en helt fjerde. Der findes formelle og udtalte regler for samvær i nogle af disse arenaer, mens der lige så vel kan findes udtalte og uskrevne regler i andre arenaer.

I Ollerup Gymnastikforening ønsker vi, at vores regler for samvær skal være udtalte og tydelige for vores medlemmer, så de har mulighed for at efterleve dem.

Foreningen er ikke et pædagogisk dagtilbud, hvorfor vi heller ikke skal kunne rumme alle, hvis ikke de kan finde ud af at overholde de opsatte regler.

Forventninger

Instruktører	Udøvere/medlemmer
Bestyrelsen informerer alle instruktører om politikken til instruktørmøde inden hver sæson starter. Ligeledes udleveres politikken på skrift.	Alle medlemmer og forældre informeres ved sæsonstart om politikken – dels på det enkelte hold, men også via folder og på hjemmeside.
Ved sæsonstart taler instruktørerne med sit hold om regler for god samvær og opførelse. Nogle bud kunne være som nedenstående.	Lytter til instruktørers gennemgang af regler for god opførelse og viser tegn til at ville efterleve dem.
<ul style="list-style-type: none"> • lade evt. konflikter fra f.eks. skole og daginstitution blive der og ikke tage dem med i fritiden • tale pænt om og til hinanden • vente på, det er ens tur • holde rækkefølge • være stille under instrukser • ikke kommentere andres manglende færdigheder (negativ kritik) • rose, når nogen gør rigtige øvelser (konstruktiv kritik) • ikke skubbe, slå eller på anden måde fysisk genere sine holdkammerater • andre specifikke aftaler på det respektive hold f.eks. af sikkerhedsmæssig art • andet 	<ul style="list-style-type: none"> • viser med sin adfærd, at man overholder de opsatte regler på holdet • gør opmærksom på, hvis andre på holdet ikke overholder reglerne • andet

Manglende overholdelse af regler for god opførsel

Er der medlemmer, der ikke efterlever reglerne i foreningen eller på holdet, træder følgende plan i kraft:

Første tiltag	Andet tiltag	Tredje tiltag
<p>Instruktørerne taler med den/de pågældende medlemmer om deres uønskede adfærd mhp. at det ændrer sig.</p> <p>Afhængigt af alvorligheden i den adfærd som medlemmet udviser, kan der skrives til tredje tiltag med det samme.</p>	<p>Hvis adfærden ikke er ændret fra første påtale skal forældre orienteres om barnets adfærd i foreningen/på holdet. (Kun hvis medlemmet ikke selv er myndig)</p> <p>Instruktører skal her inddrage bestyrelsen, og hvis det ønskes overtager bestyrelsen kommunikationen med medlemmet/forældre.</p> <p>Medlemmet/forældre orienteres her om, at hvis adfærden ikke ændres, kan medlemmet blive ekskluderet.</p>	<p>Ændres adfærden ikke hos medlemmet efter inddragelse af forældre, tager bestyrelsen over og fortæller medlemmet og dets forældre, at medlemmet ikke længere er ønsket i foreningen. Det vil bero på en vurdering fra sag til sag.</p> <p>Medlemmet kan efterfølgende ekskluderes.</p> <p>Det er til en hver tid bestyrelsen, der træffer den endelige beslutning.</p>

5. Sikkerhed

Indholdet af denne tekst skal alle forældre og gymnaster være vidende om fra sæsonstart!!

Kære gymnaster og forældre i Ollerup Gymnastikforening

Alle der lejer sig ind på Gymnastikhøjskolen i Ollerup har modtaget en informationsskrivelse vedr. ordensregler og sikkerhedsforhold som vi bedes efterleve.

Ud fra denne har Gymnastikforeningen udarbejdet nedenstående 6 punkter. Skrivelsen fra højskolen kan læses på vores hjemmeside www.ollerupgymnastikforening.dk

1. I er velkomne til at opholde jer i de lokaler vi har lejet.
2. I er velkomne til at bruge stole og bænke, så længe I stiller dem på plads efter brug.
3. I er velkomne til at være på Gymnastikhøjskolen op til 10 min før og ind til 30 min efter de tidspunkter der er lejet.
4. Gå ikke ind i salene før I har fået lov af en instruktør og forstyr ikke igangværende undervisning.
5. I må ikke benytte de faciliteter foreningen ikke har lejet sig ind på.
6. Vi opfordrer alle der er i foreningen at have en fritids-/ulykkesforsikring, da I ikke er omfattet af andre forsikringer.

Med venlig hilsen
Bestyrelsen

6. Økonomi – Lønpolitik, Kontingent, Kurser, mm

Som holdleder, instruktør eller hjælpeinstruktør i foreningen får man omkostningsgodtgørelse indenfor de rammer SKAT har udstukket.

Omkostningsgodtgørelsen udbetales umiddelbart efter sæsonafslutning på instruktørens konto.

Løn/omkostningsgodtgørelse

Hovedinstruktører:	100.-/time
Højskoleelevinstruktører:	60.-/time
Hjælpeinstruktører 1 time:	1000.-/sæson
Hjælpeinstruktører 1,5 time	1500.- /sæson
Hjælpeinstruktører 2 timer	2000.- /sæson

Spirer første år uden løn, herefter aflønning som hjælpetrænere

Instruktører i Motion & Fitness* 100 kr./uge uanset antal hold

* Indoor Cycling, Fitnessinstruktører, DGI CrossGym, DGI Bootcamp, Motionsfloorball, Naturlig bevægelse, Landevejscykling, MTB, Puls & Stram op, Zumba® Fitness, BJJ og KettleBell. Hvis man er instruktør hele sæsonen, svarer det til 40 ugers undervisning.

Bestyrelses honorar 2.000 kr./sæson

Kørselsgodtgørelse

Bor du mere end 10 km fra Gymnastikhøjskolen i Ollerup vil du kunne modtage kørepenge skattefrit (2,50 kr./km) – det skal dog godkendes af bestyrelsen inden det kan træde i kraft. Du skal altså tage kontakt til bestyrelsen, hvis du ønsker at modtage kørselsgodtgørelse.

Frikontingent

ALLE instruktører, hjælpeinstruktører og bestyrelsesmedlemmer får et frikontingent til et hold i foreningen pr. hold eller post man deltager i – enten til sig selv eller en i sin nærmeste familie.

Eks.: En instruktør der har 2 hold og sidder i bestyrelsen har altså 3 frikontingenter til sig selv og sin familie.

Frikontingent til andre foreninger. Du kan vælge at bruge dit frikontingent i anden forening med max beløb på 1000 kr. Du skal komme med kvittering for betaling af kontingent i den anden forening, og derefter får du pengene retur. Betaling af kontingent i andre foreninger gælder kun instruktøren og ikke nærmeste familie.

Andre instruktørgoder

Alle får ligeledes diverse goder – såsom foreningstrøje, afslutningsarrangement, gaver, mm

Kurser

Alle instruktører/hjælpeinstruktører kan deltage gratis på kurser – såfremt det er et relevant kursus for det hold, man skal træne. Bestyrelsen opfordrer alle til at tage på kursus og udvikle sig inden for den målgruppe man arbejder med.

Tilmeld dig selv: Kursuskataloger findes efterhånden kun online www.DGI.dk el www.DGF.dk. Hvis man ønsker at blive tilmeldt et kursus, kontakter man enten sin holdleder eller Jacob Rasmussen på jr_svendborg@yahoo.com, som sørger for tilmelding.

Ved større/dyrere kurser kontakt bestyrelsen ... eller ring blot for at høre om muligheder.

Alle unge **hjælpeinstruktører** vil blive tilmeldt et Spire- eller Hjælpeinstruktør-kursus en weekend i efteråret.

Foreningen dækker **IKKE** transportudgifter i forbindelse med kurser.

Højskoleelever kan få betalt ET spring-sikkerhedskursus eller andet kursus, mens de går på højskolen.

Kontingent

Med få undtagelser er de vejledende satser for sæsonen 2018-19 flg.:

Forældre/barn:	600 kr.	
Børnehold 1 time:	800 kr.	
Børnehold 1,25 time:	900 kr.	
Børnehold 1,50 time:	1.000 kr.	
Juniorhold 2 timer:	1.200 kr.	
TeamGym:	2.300 kr.	
Ekstraspring:	800 kr.	(forudsætning tilmelding på andet hold)
Parkour 1 time:	600 kr.	
Parkour 1,50 time:	800 kr.	
Parkour Åbne søndagstræninger	30 kr. per deltager per gang	
Voksenhold:	800 kr.	
Aktiv Mandag*	20 kr. per deltager per gang	

*gratis ved medlemskab af Motion & Fitness

På opvisningshold er dragt/trøje inkluderet i prisen.

Abonnement

Motion & Fitness abonnement* 100 kr./md.

*Inkluderer fri afbenyttelse af motionscenteret i specifikke tidsrum samt fri træning på holdene: Indoor Cycling, DGI CrossGym, DGI Bootcamp, Motionsfloorball, Naturlig bevægelse, Landevejscykling, MTB, Crossløb, Puls & Stram op, Zumba® Fitness, BJJ, Styrkeløft, Yoga og KettleBell. Udbuddet af hold kan variere i løbet af sæsonen.

Der betales abonnement i 10 måneder om året – juli og august er betalingfri.

Motion & Fitness er, som udgangspunkt, "ferielukket" fra uge 27-32, i uge 42, 52 og 7.

Dvs. Motion & Fitness har aktiviteter hele året rundt

Ved tegning af abonnement binder man sig for 3 måneder og kan derefter opsiges sit abonnement med en måneds varsel til udgangen af en måned.

Instruktører

Antal instruktører pr. hold – disse tal er vejledende for antallet af instruktører på et hold

00-20: 1 hovedinstruktør, 2 hjælpeinstruktør

21-40: 2 hovedinstruktør, 3 hjælpeinstruktør

41-60: 3 hovedinstruktør, 4 hjælpeinstruktør

61-80: 4 hovedinstruktør, 5 hjælpeinstruktør

Da tallene blot er vejledende kan 2 hjælpeinstruktører ex. "konverteres" til en ekstra hovedinstruktør. Hold der er "krævende" kan ligeledes udløse flere instruktører/hjælpere.

7. Årets gang

ÅRSHJUL / KALENDER

August

Opstartsmøde for instruktører

September

Aktiviteter starter op i første uge af september

Oktober

Første evaluering på holdene – hvordan går det holdmøder!

Efterårsferie uge 42 - ingen holdaktivitet

November

Foreningsmøde og generalforsamling

December

Sidste træning i uge 51-52 (afhængigt af julen...)

Januar

Første træning i uge 1-2 (afhængigt af julen...)

Instruktørmøde alle: Midtvejsevaluering og input til opvisning

Februar

Vinterferie uge 7 - ingen holdaktivitet

Marts

Opvisning i Ollerup Gymnastikforening + instruktørmiddag

Forårsopvisninger i Svendborg, mm

April

Aktiv Mandag starter 1. mandag i april

Evt. evalueringsmøde med alle instruktører

Tilkendegivelser fra instruktører til næste sæsons hold

Juni

Aktiv Mandag slutter 2. uge i juni.

Motion & Fitness slutter i uge 26.

Gymnastiskskole og Parkour Camp (afhængigt af sidste skoledag)

Der henvises ligeledes til bestyrelsens interne drejebog!

8. Vedtægter

Vedtægter for Ollerup Gymnastikforening

Stiftet 1996 under navnet Gymnastik- og Ungdomsforeningen i Ollerup GUF

Godkendt ved generalforsamling d. 30. januar 1997

Ændret ved generalforsamlingen d. 23. marts 2004

Ændret ved generalforsamlingen d. 17. marts 2005

Ændret ved generalforsamlingen d. 27. august 2009

Ændret ved generalforsamlingen d. 3. februar 2013

§1. NAVN

Foreningens navn er Ollerup Gymnastikforening.

§2. FORMÅL

Ollerup Gymnastikforening er en uafhængig forening. Foreningens formål er at fremme gymnastikken samt idrætten og ved andet kulturelt virke, at styrke det frivillige foreningsarbejde, for at fremme den folkelige oplysning.

§3. HJEMSTED

Foreningens hjemsted er Gymnastikhøjskolen i Ollerup og omegn, Svendborg Kommune, Region Syddanmark.

§4. TILHØRSFORHOLD

Ollerup Gymnastikforening er tilsluttet Danmarks Gymnastikforbund (DGF) i Danmarks Idrætsforbund og Danske Gymnastik – og Idrætsforeninger (DGI).

§5. MEDLEMSKREDS

Som aktivt eller passivt medlem optages enhver som har lyst og vilje til at arbejde for foreningens formål.

Stk. 1. Indmeldelse kan ske enten på foreningens indmeldelsesblanket eller ved tilmelding som elev på Gymnastikhøjskolen i Ollerup.

Stk. 2. Medlemskabet er først gyldigt, når kontingentet er betalt.

Udmeldelse sker skriftligt eller ved manglende betaling

Stk. 3. Rammen for foreningens kontingentsatser for den kommende sæson fastsættes af generalforsamlingen.

§6. GENERALFORSAMLINGEN

Generalforsamlingen er foreningens højeste myndighed. Ordinær generalforsamling afholdes hvert år inden udgangen af november måned.

Generalforsamlingen indkaldes med mindst 14 dages varsel, ved annoncering i den lokale presse.

Stk. 1. Forslag til generalforsamlingen skal være bestyrelsen/formanden i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen afholdes.

Stk. 2. Alle foreningens aktive medlemmer som er fyldt 16 år og har betalt kontingent har stemmeret. For aktive under 16 år tilfalder stemmeretten en af forældrene. Valgbarhed har alle aktive medlemmer som er fyldt 16 år.

Stk. 3. Dagsorden for den ordinære generalforsamling skal mindst omfatte:

1. Valg af dirigent.

2. Formandens beretning.

3. Fremlæggelse af det reviderede regnskab til godkendelse.

4. Fremlæggelse af budgetforslag for den kommende sæson til godkendelse og arbejdsplan.

5. Indkomne forslag.

6. Valg: a) Valg af bestyrelse og suppleant
b) Valg af kritiske revisorer (2 stk., hvoraf den ene vælges i lige år og den anden i ulige år) + suppleant.

7. Evt.

Stk. 4. Generalforsamlingen træffer sine beslutninger ved simpel flertal- og skriftlig afstemning anvendes, når det begæres af blot en af de stemmeberettigede deltagere.

Stk. 5. Bestyrelsen forestår foreningens daglige ledelse og består af 5 medlemmer: Formand- næstformand- kasserer- sekretær og et bestyrelsesmedlem. Suppleanter kan deltage i bestyrelsesarbejdet, uden stemmeret. Bestyrelsen er beslutningsdygtig når flertallet af bestyrelsen er tilstede.

Stk. 6. Alle valg gælder 2 år. I lige år vælges to medlemmer og ulige år tre.

Bestyrelsen konstituerer sig med formand, næstformand, kasserer, sekretær og bestyrelsesmedlem på første efterfølgende bestyrelsesmøde.

§7. ØKONOMI

Foreningens regnskabsår er fra 1. juli til 30. juni. Bestyrelsen er ansvarlig overfor generalforsamlingen for regnskab og budget, som skal godkendes på generalforsamlingen.

Stk. 1. Kontingentet fastsættes af bestyrelsen.

Stk. 2. Foreningens regnskab og medlemsregistrering føres af kassereren.

Stk. 3. Regnskabet revideres af de på generalforsamlingen valgte kritiske revisorer.

§8. TEGNINGSREGLER OG HÆFTELSE

Foreningen tegnes udadtil ved underskrift af formanden og mindst yderlig et bestyrelsesmedlem i foreningen. Ved optagelse af lån og ved salg/pantsætning af fast ejendom, tegnes foreningen af den samlede bestyrelse, med godkendelse af generalforsamlingen.

Stk. 1. Der påhviler ikke foreningens medlemmer eller bestyrelse nogen personlig hæftelse.

§9. EKSTRAORDINÆR GENERALFORSAMLING

Indkaldelse til ekstraordinær generalforsamling kan ske, når flertallet af bestyrelsen eller 50 % af foreningens aktive medlemmer skriftligt ønsker det.

§10. VEDTÆGTSÆNDRINGER

Vedtægtsændringer kan ske på en generalforsamling, når mindst 3/4 af de fremmødte stemmeberettigede stemmer for ændringen.

§11. OPLØSNING

Beslutning om opløsning af foreningen træffes af 2 på hinanden følgende generalforsamlinger, med mindst 2 og højst 4 ugers mellemrum.

Stk. 1. Ved begge generalforsamlinger skal opløsningen godkendes ved, at mindst 3/4 af de fremmødte stemmeberettigede stemmer for.

Stk. 2 Foreningens formue og ejendele, tilfalder generalforsamlingen, dog må ingen privat person beriges derved.