



Foreningshåndbog

Opdateret den 8. juni 2025

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

INDHOLDSFORTEGNELSE:

1. KONTAKTINFO OG MEDLEMSADMINISTRATION	2
<i>Bestyrelsen</i>	<i>2</i>
<i>Lokaler.....</i>	<i>2</i>
<i>Zakobo og medlemsadministration – overblik og kontakt til dit hold.....</i>	<i>2</i>
2. TILMELDING ELLER UDMELDING ONLINE	3
3. LOKALER OG MATERIALER	3
<i>Depotrum i springcenteret</i>	<i>4</i>
<i>Hvis du mangler materialer til dit hold</i>	<i>4</i>
<i>Har du har brug for et lokale/en sal.....</i>	<i>4</i>
<i>Juleafslutning på holdene</i>	<i>4</i>
4. TRIVSELS- OG MOBBEPOLITIK	5
5. SIKKERHED	6
6. ØKONOMI – LØNPOLITIK, RETNINGSLINJER FOR BEMANDING AF HOLD, KONTINGENT, KURSER, MM	7
<i>Løn/omkostningsgodtgørelse</i>	<i>7</i>
<i>Kørselsgodtgørelse.....</i>	<i>8</i>
<i>Frikontingent.....</i>	<i>8</i>
<i>Andre instruktørgoder.....</i>	<i>9</i>
<i>Kurser</i>	<i>9</i>
<i>Kontingent 2025-26</i>	<i>9</i>
<i>Abonnement.....</i>	<i>9</i>
7. ÅRETS GANG	10

1. Kontaktinfo og medlemsadministration

Bestyrelsen

Formandskab

Formand: Jacob Grube Rasmussen

24765768, jr_svendborg@yahoo.com

Næstformand: Kamilla Boesgaard Pedersen

22177232, kamillebpe@gmail.com

Økonomiansvarlig: René Nielsen

21723975, r.nielsen.fyn@gmail.com

Bestyrelsesmedlemmer

Jette Steensen

61167965, poststeensen@gmail.com

Simon Lehmkuhl Larsen

40308447, simonlemmerlarsen@gmail.com

Suppleanter

Cathrine Grube Rasmussen

24612622, info@cathrinegrube.dk

Annette Nielsen

51925615, a.nielsen.fyn@gmail.com

Jeppe Ystrøm

61718160, jeppe@ystrom.dk

Lokaler

AKUT NR. til pedel (Morten, højskolen): 29 49 24 19.

Gymnastikhøjskolen Pedel: 70 20 71 07 / Gymnastikhøjskolen Administration: 62 24 12 30.

Den Frie Lærerskole Pedel: 20 44 90 09 / Lærerskolen Administration: 63 23 63 30

Zakobo og medlemsadministration – overblik og kontakt til dit hold

Zakobo er foreningens online administrationssystem, hvor al tilmelding og medlemsregistrering foregår.

Som instruktør har du adgang til Zakobo og kan skrive mails eller sms'er til dit hold (sms skal dog begrænses til kun at blive anvendt ved akutte beskeder, da vi bliver opkrævet gebyr for disse).

I Zakobo kan du se, hvem der er tilmeldt (har betalt), udskrive holdlister, finde kontakt info, mm.

Vi opfordrer til at instruktører holder deres profil opdateret med profilbillede mv. så vores hjemmeside fremstår indbydende og oplysende for medlemmerne.

Zakobo er bedst kompatibel med Google Chrome, derfor anbefaler vi, at du bruger denne browser, når du skal anvende systemet. Medlemmer kan uden problem benytte mobiltelefonbrowser.

2. Tilmelding eller udmelding online

Der er forskellige muligheder for tilmelding i foreningen. Herunder kan du læse om tilmelding inddelt i afsnit om fitness og et afsnit vedrørende gymnastikken.

Vi forbeholder os ret til løbende at tjekke, om man er korrekt tilmeldt og har betalt for sit abonnement el. sæson i systemet. Du kan som medlem blive bedt om at vise kvittering på betaling.

Tilmelding til gymnastik:

Tilmelding foregår online via hjemmesiden – www.ollerupgymnastikforening.dk

Her kan bruges alle væsentlige betalingskort.

Det er ikke muligt at møde op til gymnastik uden forudgående tilmelding og betaling. Man tilmelder sig og betaler for sit hold, så er der efterfølgende 2 prøve-træninger, hvor det er muligt at se an, om det er noget for sit barn eller sig selv, derefter er tilmeldingen bindende. Skulle man have lyst til at stoppe efter 2 prøvegange, tilbagebetaler foreningen det fulde kontingent. Send en mail til vores kasserer, hvis det er tilfældet.

Tilmelding Motion&Fitness:

Tilmelding foregår online via hjemmesiden – www.ollerupgymnastikforening.dk

Her kan bruges alle væsentlige betalingskort.

Hvis du har købt et abonnement til Motion & Fitness, da vær opmærksom på, at du skal booke din plads på holdet via "Booking"-menuen.

Der er betalingsfri måned i juli måned, så det er ikke nødvendigt at opsige sit abonnement hen over sommerferien.

Udmelding:

Ønsker du at stoppe dit abonnement eller melde dig ud af foreningen, skal du afmelde dit abonnement ved at logge på medlemssystemet med din bruger.

Stop/ophør af abonnement sker med en måneds varsel til udgangen af en måned.

Find i øvrigt vejledning til brug af systemet på vores hjemmeside, hvis du skulle være i tvivl.

Gæstepas:

MobilePay-betaling kan laves til nr. 53523 – husk at skrive hvad betalingen vedrører og vis kvitteringen til din træner på holdet.

Økonomisk støtte:

I Ollerup Gymnastikforening ønsker vi, at alle børn og unge har mulighed for at deltage i vores aktiviteter – uanset familiens økonomiske situation. Hvis det er svært at betale kontingentet, findes der muligheder for at søge økonomisk støtte. Vi samarbejder blandt andet med Svendborg Kommune og Broen samt Røde Kors, som har støtteordninger for familier i økonomisk udfordrede situationer. Derudover er vi altid åbne for en fortrolig snak, hvis du som forælder eller medlem står i en vanskelig situation.

Du er meget velkommen til at kontakte bestyrelsen eller en af trænerne, så hjælper vi gerne med at finde en løsning. Vi behandler alle henvendelser med fuld diskretion.

3. Lokaler og Materialer

Depotrum i springcenteret

Vi har et depotrum i højre hjørne af springcenteret (orange dør)

Depotrummet er aflåst og benyttes til opbevaring af foreningens udstyr. Har du brug for at låne noget fra rummet, skal du kontakte Kamilla B. P. på forhånd for at aftale adgang og udlån.

HUSK at lægge ting på rette plads og ryd op, hvis du har lånt noget!

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.

Indkøber man selv til sit hold er det vigtigt, at man gemmer kvitteringen og sender billede af denne til René (kasserer) – mail står i punkt 1.

Har du har 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.

Det er formanden, som sørger for lokalebooking i foreningen – du sender forespørgsel på mail.

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 hjemmeside www.sis-svendborg.dk.

Juleafslutning på holdene

I forbindelse med juleafslutning på holdene, støtter foreningen økonomisk til indkøb af ”mundgodt”. F.eks. pebernødder, frugt eller juice.

På børneholdene afholdes fælles ”juletræsfest” som afslutning, denne arrangeres og afholdes i samarbejde med bestyrelsen.

Der er tradition for, at motions herrer og -damer slutter af med kaffe og lagkage.

Motion & Fitness hold aftaler selv med sit hold, hvad de ønsker – fx indkøb af øl/vand til afslutning af sæson (Motion & Fitness har ikke decideret sæson, derfor er det aftalt til at være forud for juleferie og sommerferie).

4. Trivsels- og mobbepolitik

Vi ønsker, at Ollerup Gymnastikforening skal være et trygt og rart sted at være – både for medlemmer og instruktører. Her skal der være plads til at dyrke idræt med glæde og respekt for hinanden.

For at det kan lade sig gøre, har vi klare forventninger til god opførsel og samvær.

Det handler blandt andet om at tale pænt, vise hensyn, følge instruktioner og tage ansvar for fællesskabet.

Alle instruktører taler med deres hold om disse regler ved sæsonstart, og medlemmer (samt forældre) bliver informeret både mundtligt og skriftligt.

Hvis reglerne ikke bliver overholdt, tager instruktøren en snak med medlemmet.

Ved gentagelse kan forældre og bestyrelse inddrages – og i sidste ende kan det føre til, at medlemmet må forlade foreningen.

Det er bestyrelsen, der træffer den endelige beslutning i samarbejde med holdleder/instruktør.

Vi tror på, at et godt fællesskab kræver samarbejde og respekt – og vi glæder os over alle, der vil være en del af det.

5. Sikkerhed

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

Det er holdlederens ansvar at informere ud på sit hold om at overholde ordensreglerne.

Det er muligt at kopiere nedenstående skrivelse og sende ud til sit hold i starten af sæsonen:

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 til at have en ulykkesforsikring, da I ikke er omfattet af andre forsikringer. Vær også opmærksom på, at parkour og springgymnastik i nogle selskaber betegnes som "farlig sport" og dermed kræver tilvalgsdækning på policen!

6. Økonomi – Lønpolitik, Retningslinjer for bemanning af hold, Kontingent, Kurser, mm

Som holdleder, instruktør eller hjælpeinstruktør i foreningen får man omkostningsgodtgørelse indenfor de rammer SKAT har udstukket. I 2025 må der maksimalt udbetales 6.000 kr. inden der skal betales skat.

<https://www.dgi.dk/foreningsledelse/artikler/takster-for-skattefri-godtgoerelse-til-uloennede>

Omkostningsgodtgørelsen dækker alle de udgifter instruktøren måtte have ved holdet, herunder forberedelsestid.

Omkostningsgodtgørelse udbetales i maj/juni op til sommerferien. Alle instruktører modtager mail fra kasserer vedr. kontooplysninger mv.

Løn/omkostningsgodtgørelse

Hovedinstruktør 1 time:	2.500 kr./sæson
Hovedinstruktør 1,25 time:	3.125 kr./sæson
Hovedinstruktør 1,5 time:	3.750 kr./sæson
Hovedinstruktør 2 timer:	5.000 kr./sæson
Højskoleelever 1 time:	700 kr./semester
Højskoleelever 1,25 time:	875 kr./semester
Højskoleelever 1,50 time:	1.050 kr./semester
Højskoleelever 2 timer:	1.400 kr./semester
Hjælpeinstruktører 1 time:	1.000 kr./sæson
Hjælpeinstruktører 1,25 time:	1.250 kr./sæson
Hjælpeinstruktører 1,5 time:	1.500 kr./sæson
Hjælpeinstruktører 2 timer:	2.000 kr./sæson

Spirer første år uden løn, herefter aflønning som hjælpetrænere.

Ovenstående satser dækker hovedsæsonen fra september til marts – i alt ca. 25 uger.

Fortsætter man med holdet fra april og frem til sommerferien aflønnes med 100 kr./timen.

Bestyrelses honorar 2.500 kr./sæson

Udbetales i november/december efter den ordinære generalforsamling.

Retningslinjer for bemanning af hold:

For at sikre trygge og strukturerede rammer for både børn og instruktører anbefales et vist antal instruktører i forhold til deltagerantallet. Nedenstående fordeling er vejledende og kan justeres ud fra holdets karakter og behov.

Instruktørsammensætningen kan tilpasses, f.eks. ved at erstatte to hjælpeinstruktører med én hovedinstruktør, eller ved at tilføre ekstra bemanning til særligt krævende hold.

Ønsker man at afvige fra de vejledende tal, skal det altid godkendes af bestyrelsen på forhånd.

For voksenhold og Motion & Fitness vurderes instruktørbehovet individuelt ud fra aktivitetens kompleksitet og de økonomiske rammer.

Fordelingsnøgle: Antal instruktører pr. hold (børnegymnastik) – vejledende antal

00-20: 1 hovedinstruktør, 2 hjælpeinstruktør

21-40: 2 hovedinstruktør, 3 hjælpeinstruktør

41-60: 3 hovedinstruktør, 4 hjælpeinstruktør

61-80: 4 hovedinstruktør, 5 hjælpeinstruktør

Forventninger til hjælpetrænere og holdledere

I Ollerup Gymnastikforening er både hjælpetrænere og holdledere vigtige for at skabe gode og trygge rammer for gymnasterne.

Hjælpetrænere bidrager aktivt på gulvet, støtter hovedinstruktøren og hjælper med at skabe en god stemning og struktur på holdet. Der forventes stabilt fremmøde, engagement og lyst til at lære.

Holdledere har et udvidet ansvar og fungerer som det organisatoriske omdrejningspunkt for holdet. Som holdleder forventes det, at du:

- Møder stabilt og til tiden
- Forbereder dig til dine opgaver
- Er en god rollemodel for børnene
- Varetager al kommunikation med forældre
- Selv finder afløsning ved sygdom – aflysning bør kun ske i nødstilfælde
- Bestiller prøvesæt og sørger for dragter
- Deltager aktivt som hjælp ved opvisningen og juletræsfesten, hvis holdet deltager
- Tager ansvar for de praktiske opgaver omkring holdets aktiviteter og hverdag, det være sig ekstra-træninger eller ture ud af huset

Som holdleder bliver du tilknyttet en kontaktperson fra bestyrelsen, som du altid kan kontakte for hjælp, sparring eller støtte til opgaver, du ikke selv kan løse.

Kørselsgodtgørelse

Som udgangspunkt udbetales der ikke kørepenge til instruktører i Ollerup Gymnastikforening.

I særlige tilfælde kan der dog ydes skattefri kørselsgodtgørelse, f.eks. hvis man er ansat med kontrakt, eller hvis særlige forhold gør det nødvendigt.

Kørselsgodtgørelse kan kun ydes, hvis man har mere end 10 km til Gymnastikhøjskolen i Ollerup, og det skal altid godkendes af bestyrelsen forud for udbetaling.

Kørselsgodtgørelse vil i så fald følge statens laveste takst (pt. 2,23 kr./km).

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 et max. beløb på 1.000 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. Vær opmærksom på, at dækning af kontingent i anden forening bliver medregnet i det samlede beløb, der maksimalt må udbetales som omkostningsgodtgørelse ifølge Skat.

Andre instruktørgoder

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

Kurser

Alle instruktører/hjælpeinstruktører kan deltage gratis på kurser, hvis 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. Hvis man selv falder over noget relevant, så tage endelig kontakt til bestyrelsen.

Foreningen tilbyder altid et sikkerhedskursus inden sæsonstart til de instruktører, hjælpere og spirer, der skal have hold.

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

Kontingent 2025-26

Gymnastikhold der følger hovedsæsonen (september – marts, ca. 25 uger):

Babyhold:	695 kr.
Mor/far & mig:	695 kr.
Krudtugler Mix:	895 kr.
Kanonkugler Mix:	895 kr.
TurboMix:	1.095 kr.
SpringMix:	1.295 kr.
JuniorMix:	1.595 kr.
Dans 7-10 år:	895 kr.
Dans 11-14 år:	1.095 kr.
Motion & Fitness/voksenhold	1.095 kr. (gratis med abonnement)

Hold der kører hele året (september – juni, ca. 36 uger):

Familieholdet m/forældre (kun ulige uger):	695 kr.
Tumbling cheerleading (kun lige uger):	695 kr. (gratis når man går til cheerleading i OGF)
Cheerleading:	1.995 kr. (695 + 650 + 650 kr. ved rateopdeling)
Motion & Fitness/voksenhold	1.395 kr. (gratis med abonnement)

På opvisningshold er dragt/trøje inkluderet i prisen.

Abonnement

Voksne (25-64 år)	200 kr./md.
Senior (65+) og førtidspensionister	175 kr./md.
Studerende/unge (18-24 år)	150 kr./md.
TeenFitness (12-17år)	100 kr./md.
Kun motionscenter	100 kr./md.

Der kan være ekstrabetaling ved events, Bootcamps og individuel programlægning til Motionscenteret.

Motion & Fitness er "ferielukket" i juleferien, og når der afholdes arrangementer på højskolen. Der betales derfor kun kontingent 11 måneder om året.

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

7. Årets gang

ÅRSHJUL / KALENDER

August

Opstartsmøde for instruktører

September

Aktiviteter starter op i første uge af september

Forældremøder på holdene efter ca. 3 uger

Oktober

Efterårsferie uge 42 - ingen holdaktivitet

November

Generalforsamling

Bestilling af opvisningstøj på holdene

Julefrokost instruktører sidste lørdag i november

December

Juletræsfest for børnehold

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

Januar

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

Midtvejsevaluering og input til opvisning fra instruktører

Februar

Vinterferie uge 7 - ingen holdaktivitet

Børnestævne i Skårup

Marts

Forårsopvisning i Svendborg

Opvisning i Ollerup Gymnastikforening + frivilligfest/hygge for hjælpere til opvisningen

April

Evt. forårsaktiviteter starter efter påske

Juni

Motion & Fitness hold – individuelle pauser afhængigt af holdet.
