

Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse	1
Vallensbæk idrætsforening af 1939 (VI 39).....	2
VI 39's hjemmeside	2
Jobprofil for instruktører i Vallensbæk Gymnastik.....	3
Orientering om DGI og GymDanmark.....	4
Bestyrelsen i Vallensbæk Gymnastik.....	5
Instruktørliste.....	6
Vikarer, undervisningssteder	10
Uddannelse/kursus - instruktion.....	11
Blade og publikationer	12
Vejledning og konsulenter	13
Vestegnskommunernes Idrætsklinik	14
Akut behandling.....	15
Dragtudvalg og hjemmesideudvalg.....	17
Kassererstruktur og medlemsregistrering i Vallensbæk Gymnastik	18
Forsikringer	19

Vallensbæk idrætsforening af 1939 (VI 39)

Vallensbæk idrætsforening består af 15 afdelinger: Gymnastik, Agility, Badminton, Cykelmotion, Floorball, Fodbold, Håndbold, Ju-Jitsu, Kapgang, Knesaku Karate-Do, Petanque, Pistolskydning, Riffelskydning, Svømning og Tennis.

I alt har VI 39 mere end 2800 medlemmer, hvoraf omkring 400 kommer fra Vallensbæk Gymnastik, som dermed er en af de største afdelinger.

VI 39 har en hovedbestyrelse, hvor formændene fra de respektive afdelinger har sæde. Her afgøres alle overordnede spørgsmål, bl.a. halfordelingen.

De enkelte afdelinger fungerer helt selvstændigt, bl.a. med eget budget og regnskab.

VI 39's hjemmeside

Siden 2000 har VI 39 haft sin egen hjemmeside, som kan findes på adressen www.VI39.dk. Siden indeholder, foruden generel information om VI39, oplysninger om hver enkelt af de foreninger, som hører under VI39.

Vallensbæk Gymnastik findes via linket www.vi39.dk/gymnastik eller direkte på www.vallensbaekgymnastik.dk . På hjemmesiden findes der oplysninger om bl.a. arrangementer, hvilke hold vi udbyder, hvem der sidder i bestyrelsen, hvordan man tilmelder sig på et hold osv. Henvendelser vedrørende hjemmesiden rettes til hjemmesideudvalget ved Louise Lundgaard, tlf. 2972 7717, mail: louiselundgaard@hotmail.com.

Jobprofil for instruktører i Vallensbæk Gymnastik

1. Instruktøren ansættes af formanden eller et bestyrelsesmedlem - i samråd med én af foreningens instruktører – med efterfølgende godkendelse af bestyrelsen. Ansættelsen sker for én sæson ad gangen, og kontrakten udfærdiges ved hver sæsonstart.
2. Instruktøren skal være villig til at tage relevante kurser. Kursusdeltagelse aftales med kasserer og/eller formand.
3. Instruktøren har pligt til at gennemgå idrætsskadekursus med jævne mellemrum.
4. Instruktøren planlægger og udfører undervisningen, samt delagtiggør og inddrager eventuel hjælpeinstruktør i planlægningen og udførelsen af undervisningen.
5. Instruktøren deltager så vidt muligt i foreningens planlagte arrangementer, stævner og opvisninger med de respektive hold.
6. Instruktøren er ansvarlig for oprydning af gymnastiksal/hal efter brug. Sal/hal skal være ryddet, så efterfølgende brugere kan starte præcis. Redskaber og rekvisitter skal sættes korrekt på plads efter brug.
7. Instruktøren videregiver meddelelser fra bestyrelsen til gymnasterne og omvendt.
8. Instruktøren skal om muligt underrette bestyrelsen om fravær fra undervisningen og meget gerne selv finde en afløser. Såfremt aflysning er nødvendig, skal instruktøren ringe til idrætscenter eller skole og bede halassistent/pedel om at sætte aflysningskilt på døren.
9. Instruktøren skal altid ansøge om ekstra træningstid gennem formanden. Husk at ansøge om ekstra træningstid i weekenden i god tid, da kommunen skal kontaktes i god tid.
10. Ønske om hjælpeinstruktører på de enkelte hold drøftes med en repræsentant fra bestyrelsen forud for sæsonstart. Endelig fordeling af hjælpeinstruktører afgøres først, når tilmelding til holdene er endelig.

Orientering om DGI og GymDanmark

Vallensbæk Gymnastik er medlem af Danske Gymnastik & Idrætsforeninger (DGI), hvor vi hører til under DGI Roskilde. Vi er også medlem af Danmarks Gymnastik Forbund (GymDanmark), hvor vi naturligt er tilknyttet Sjællandskredsen GymSjælland.

DGI arrangerer mange opvisningsstævner, mens GymDanmark står for konkurrencer m.m.

DGI Roskilde

dækker, som navnet antyder, hele region Roskilde, heriblandt kommunerne omkring Vallensbæk. Adressen for DGI Roskilde er:

DGI Roskilde
Borrevejlevej 26
Lindborg
4000 Roskilde
Tlf.: 4640 2433
Fax: 4640 2437
Mail: roskilde@dgi.dk

GymDanmark

står som sagt for al konkurrence i Danmark og er også vort forbindelsesled til Danmarks Idræts Forbund og Team Danmark. I GymDanmark har man nedsat et landsdækkende udvalg for de enkelte gymnastikarter, bl.a. spring/rytme, mandlig idrætsgymnastik, rytmisk sportsgymnastik og breddegymnastik. Disse udvalg er placeret lige under styregruppen og er således i høj grad med til at præge GymDanmark.

GymDanmark er delt op i 5 kredse, hvor vi tilhører GymSjælland. I GymSjælland er uddannet gymnastikkonsulenter for alle gymnastikgrene, og der er ligeledes uddannet foreningskonsulenter, der alle står til rådighed for foreningerne.

GymDanmarks adresse er:

GymDanmark
Idrættens Hus
Brøndby Stadion
2605 Brøndby
Tlf.: 4345 5555
Fax: 4345 5502

Bestyrelsen i Vallensbæk Gymnastik

Pr. maj 2014

Formand

Jette Lundgaard, Egernbo 10, 2665 Vallensbæk Strand

Tlf.: 2027 3494

Mail: vallensbaek.gymnastik@hotmail.com

Kasserer

Jette Sjøberg, Egernbo 30, 2665 Vallensbæk Strand

Tlf.: 2539 0326

Mail: egernbo30@webspeed.dk

Bestyrelsesmedlem og medlemsregistrering

Carsten Berg, Kløverbo 55, 2665 Vallensbæk Strand

Tlf.: 2246 9065

Mail: carsten.berg@webspeed.dk

Bestyrelsesmedlem

Henrik Biener, Ny Mæglergårds Allé 75, 2665 Vallensbæk Strand

Mail: hbiener@email.dk

Bestyrelsesmedlem

Pernille Lund, Egernbo 45, 2665 Vallensbæk Strand

Tlf.: 2213 0292

Mail: plnd.design@gmail.com

Bestyrelsesmedlem og sekretær

Lisbeth Molberg, Nysøvej 59, 2665 Vallensbæk Strand

Tlf.: 2529 3623

Mail: lisbethmolberg@hotmail.com

Instruktør- / hjælpeinstruktørliste 2014 / 2015

Navn	Adresse	Postnr.	By	Telefon	E-mail	Hold
Ayat Mohamed	Hallingparken 1-14-1	2660	Brøndby Strand	2512 1633 2512 1633	Afif880@hotmail.com	De flyvende mus Springmusene Airtrack Hjælpeinstruktør
Bjørn West Rasmussen	Haspegårdsvej 75	2880	Bagsværd	3828 0956 2066 8914	icone@joyride.dk	Airtrack Forældrehjælper
Belinda Jensen.	Mejsebo 36	2665	Vallensbæk	2365 3688	Belinda.r.p@ofir.dk	Airtrack Instruktør
Camilla Clausen	Nordmarksvænge 35	2625	Vallensbæk	2722 1474	honey.clausen@webspeed.dk	ZUMBA Instruktør
Carla Gjerlev	Randager 8	2620	Albertslund	4022 2729	carlagjerlev@gmail.com	Vikar Hjælpetræner
Claus Eriksen.	Hyrdeengen 101	2625	Vallensbæk	2992 7802	claus.eriksen3@skolekom.dk	Turbotroldene Instruktør
Daniel Marco Danielsen	Kanalens Kvarter 150, 1. tv.	2620	Albertslund		genial1961@gmail.com	MBL/Styrketræning Instruktør
Emilia Jensen	Engvej 11	2625	Vallensbæk	3022 0308 5099 3991 (mor)	kozuch@live.dk (Emilia) heidijensen@e-box.dk (mor)	Turbotroldene Hjælpeinstruktør
Emilie Restrup Hansen	Nørrebred 106	2625	Vallensbæk	3025 5821 6094 8679	emilie.restrup@gmail.com heh@force.dk	Turbotroldene Hjælpeinstruktør
Finn Carlsen	Svanholmvej 25	2665	Vallensbæk Strand	4373 9988 2515 8987	malo@youseeme.dk	Åben Hal Instruktør
Gitte Kreutzman	Vældegårdsparken 50	2600	Glostrup	6150 0081	gittekreutzman@hotmail.com	Zumba Vikar for Camilla Clausen

Ingelise Sørensen	Humlebo 14	2665	Vallensbæk Strand	2081 4773	rih@webnetmail.dk	Familiehold Instruktør
Irene Galsgaard	Albertslundvej 65, 1. mf.	2625	Vallensbæk	2728 2429	igaiga@sol.dk	Glad Motion Stavgang Instruktør
Kate Møller Havsager	H.V. NyholmsVej 17	2000	Frederiksberg	2527 0909	kmhavsager@gmail.com	Stram op og styrketræning Instruktør
Kim Kappel	Strandhaven 27	2665	Vallensbæk Strand	2236 7344 (Kim) 2215 4380 (Maria)	kimkappel@kabelmail.dk mariakappel1981@yahoo.dk	De flyvende mus Springmusene Instruktør
Line Fischer	Hyttesvinget 22	2665	Vallensbæk Strand	4056 1545	line_fischer2665@hotmail.com	Instruktør i opstart af hold
Maria Weinreich Nielsen	Tranegilde Strandvej 10	2635	Ishøj	2197 0427	Marianielsen3010@gmail.com	Airtrack Turbotoldene Hjælpeinstruktør
Maya Lundberg	Rendsagervej 98	2625	Vallensbæk	4056 6252	lundbergmaya@gmail.com	Zumba Kids Instruktør
Pernille Lek	Delta Park 32, 6.tv	2665	Vallensbæk Strand	9393 5389	pernilleleklarsen@gmail.com	Åben Hal De flyvende mus Springmusene Instruktør
Pernille Lund	Egernbo 45	2665	Vallensbæk Strand	2213 0292	plnd.design@gmail.com	Hjælpeinstruktøransvarlig
Preben Nielsen	Horsbred 158	2625	Vallensbæk	4362 9520	nielsen.valmuebakken@webspeed.dk	Åben Hal Instruktør
Rikke Bitsch	Firkløverparken 72, 2-24	2625	Vallensbæk	2229 3855	r.bitsch@gmail.com	Familiehold Instruktør
Rikke Møller	Midttoftevej 18	2605	Brøndby	3013 6544	r-i-k-k-e-@live.com	Instruktør i opstart af hold
Sandra Rørvig	Gammel Køge Landevej 866A	2665	Vallensbæk Strand	2096 9513 4031 2990 (far)	lottebjarne@familie.tele.dk	De flyvende mus Springmusene Hjælpeinstruktør

Sasja Egholm Carlsen	Firhøj 76	2690	Karlslunde	4241 1117	saegca@gmail.com	De flyvende mus Springmusene Hjælpeinstruktør
Simona Topp Hasfeldt	Firkløverparken 9, st.tv.	2625	Vallensbæk	2089 8774	maiken74@sol.dk	Airtrack Hjælpeinstruktør
Sofie Nørskov	Hyttesvinget 33	2665	Vallensbæk Strand	2277 3226	finibini@hotmail.dk	Turbotroldene Hjælpeinstruktør
Susanne Bojer	Ørnebo 4	2665	Vallensbæk Strand	6046 6029	sbo@pfa.dk / s-bo@live.dk	Pilates med bolde og flexbånd Powerhoop/bodytoning Puls og styrke (mænd) Puls og styrke Instruktør

Bestyrelse:

Carsten Berg	Kløverbo 55	2665	Vallensbæk Strand	2246 9065	carsten.berg@webspeed.dk
Henrik Biener	Ny Mæglergårds Allé 75	2665	Vallensbæk Strand	4354 4970	hbi@hbiener.dk
Jette Lundgaard	Egernbo 10	2665	Vallensbæk Strand	4354 3494	vallensbaek.gymnastik@hotmail.com
Jette Sjøberg	Egernbo 30	2665	Vallensbæk Strand	2539 0326	egernbo30@webspeed.dk
Lisbeth Molberg	Nysøvej 59	2665	Vallensbæk Strand	2215 9144	lisbethmolberg@hotmail.com
Pernille Lund	Egernbo 45	2665	Vallensbæk Strand	2213 0292	plnd.design@gmail.com

Webmaster:

Louise Lundgaard	Jægervangen 21	2635	Ishøj	2972 7717	louiselundgaard@hotmail.com
------------------	----------------	------	-------	-----------	--

Redskabsansvarlige:

Bjarne Rørvig	Vallensbæk Idrætscenter			4031 2990	abbjro@almbrand.dk
Arne Petersen	Vallensbæk Idrætscenter			4364 6574	arne@polerfirmaet-klar.dk
Louise Hansen	TGAV			2720 0534	lulle_hansen@hotmail.com

Dragtansvarlige:

Ayat Mohamed	VI 39			2512 1633	Afif880@hotmail.com
Maria Weinrich Nielsen	VI 39			2197 0427	Marianielsen3010@gmail.com
Simona Topp Hasfeldt	VI 39			2089 8774	Maiken74@sol.dk
Cherie Jensen	TGAV			2856 6636	cheriejensen@hotmail.com

Vikarer, undervisningssteder

Vikarer under sygdom, ferie, m.v.

Du skal - så vidt muligt- selv sørge for vikar, hvis du bliver syg eller på anden måde ikke er i stand til at tage dit/dine hold. Hvis du ikke selv kan finde en vikar, bør du hurtigst muligt give besked til et bestyrelsesmedlem. I tilfælde af aflysning skal der sættes besked op på undervisningsstedet (dette kan evt. gøres med hjælp fra halassistenten/pedellen). Sørg så vidt muligt for at afholde en erstatningstime i stedet for den aflyste time.

Undervisningssteder

Vallensbæk Idrætscenter
Idræts Allé 2-4
2625 Vallensbæk
Tlf.: 4362 1210
(undervisning i hal 2 og motionslokalet)

Pilehaveskolen
Horsbred 197
2625 Vallensbæk
Tlf.: 4364 4033
(undervisning i tumlesalen, lille hal og stor hal)

Egholmskolen
Egholmvej 19
2665 Vallensbæk Strand
Tlf.: 4373 2646
(undervisning i drengesalen og pigesalen)

Herstedlund Skole
Nyvej 9
2620 Albertslund

Uddannelse/kursus hos DGI og GymDanmark - instruktion

1. Al deltagelse i kurser skal godkendes af bestyrelsen, inden du tilmelder dig.
Du ansøger om deltagelse i kurser hos DGI og GymDanmark - instruktører og hjælpeinstruktører ansøger hos Jette Sjøberg/ Jette Lundgaard, mens konkurrenceholdenes instruktører og hjælpeinstruktører ansøger gennem Team Gym AIF/VG. Du udfylder og indsender selv tilmeldingsblanketten og sender en kopi til kassereren.
Tilmelding: www.foreningsservice.dgi.dk , login: foreningsnummer 202800, adgangskode 94mdeo, vælg *tilmelding til kurser, stævner, mv.* Her tilmelder du dig det kursus eller arrangement, du ønsker at deltage i. På et tidspunkt skal du indtaste en tilskudscode, og den er *kurser*.
2. Du får normalt ikke transportudgiften til og fra kurset dækket. Hvis specielle årsager gør, at du mener, at transporten bør dækkes af foreningen, kontakt da bestyrelsen.
4. Såfremt du bliver forhindret i at deltage på et tilmeldt kursus, skal du straks rette henvendelse til formanden eller kassereren.
5. Udeblivelse fra et kursus, betalt af Vallensbæk Gymnastik, medfører, at du efterfølgende selv må betale for kurset.
6. Når kurset er slut, fremsendes relevante oplysninger, kvittering (hvis du selv har betalt) og evt. transportbilag inden 14 dage til kassereren.

Blade og publikationer

DGI's instruktørmagasin

Alle instruktører får DGI's instruktørmagasin tilsendt direkte 9 gange om året. Modtager du ikke dette blad, bedes du rette henvendelse til formanden (husk at meddele adresseændring)

GymDanmarks og DGI's instruktørbreve

Disse findes på nettet, www.dgi.dk og www.gymdanmark.dk

Kursustilbud

DGI udgiver 3 kursusfoldere, som kan ses på www.dgi.dk

Dansk ungdom og idræt

Er DGI's blad, som udkommer hver uge. Dette kan du selv abonnere på, og det koster kr. 350,- pr. år (hvorvidt prisen holder, vides ikke)

Gymnastik

Er GymDanmarks blad. Det udkommer 11 gange årligt, og det kan du også selv abonnere på for kr. 125,- årligt (hvorvidt prisen holder, vides ikke).

Idrætsliv

Er DIF's blad, som findes på www.dif.dk

Vejledning og konsulenter

Godt tilbud til alle instruktører, der til enhver tid - gratis - kan gøre brug af dette.

- Her kan man få en snak med en erfaren instruktør om det, man går og laver i gymnastiksalene til hverdag
- Hvad er godt, og hvad er mindre godt?
- Du får god inspiration, vejledning og hjælp til konkrete problemer i undervisningen.
- Du kan også få en snak om timens forløb eller andre emner, som du og vejlederen finder aktuelle.

Kort og godt: målet er at styrke instruktøren i det daglige foreningsarbejde, sætte udfordringer/problemer i videre perspektiv og bevidstgøre instruktøren om hans eller hendes undervisning i det hele taget. Det er med til at støtte, modne og motivere.

Både DGI og GymDanmark har disse fremragende tilbud, og hvis du vil vide mere om dem, kan du kontakte formanden, der meget gerne vil være dig behjælpelig.

Vestegnskommunernes Idrætsklinik

Adresse:

Glostrup Hospital
Nordre Ringvej 57
2600 Glostrup
Tlf.: 4343 0872

Konsultationstid:

Tirsdage og torsdage

Telefontid (tidsbestilling) kl. 17.00 - 19.00

(disse tider ændres jævnligt, så ring til klinikken for nærmere besked)

Alle instruktører og medlemmer af Vallensbæk Gymnastik kan gratis benytte sig af klinikken. Du skal ikke medbringe dokumentation. Ved første henvendelse skal du udfylde diverse papirer og opgive, hvilken forening du er tilknyttet.

Idrætslægen

- Diagnose
- Forslag til behandling
- Henvisning til fysioterapeuterne (behandling her gratis)
- Hvordan/hvornår kommer jeg i gang igen ?

Fysioterapeuterne

- Behandling
- Undgå forværring eller følgeskade
- Genoptræning
- Hvordan/hvornår kommer jeg i gang igen ?

Det er vigtigt at få hurtig og korrekt behandling. For at få et indblik i dette, arrangerer Vallensbæk Gymnastik jævnligt / eller henviser til deltagelse i idrætsskadekurser for alle instruktører i henhold til jobprofilen.

Akut behandling

Akut behandling ved knoglebrud og ledscred

Har du mistanke om knoglebrud eller ledscred skal du følge denne anvisning:

- Flyt ikke den tilskadekomne
- Tilkald omgående læge eller ambulance på tlf.: 112
- Hold den skadede varm med tæpper, jakker eller lignende
- Rør ikke den skadede legemsdel. Der kan dog forsigtigt lægges en ispose på skaden (men ikke direkte ! – der skal være et håndklæde eller lignende mellem huden og isposen)
- Lad professionelle varetage behandlingen

Akut behandling ved bløddelsskader

Fibersprængning, overrivning, slag, forstuvning, forstrækning og lignende.

Symptomer:

- Lokal hævelse
- Ømhed
- Smerter ved bevægelse
- Smerter ved belastning

Du kan begrænse blødning og hævelse efter rice - princippet:

R = rest : hvile og aflastning
I = ice : nedkøling
C = compression : elastisk støtteforbinding
E = elevation : hæve den skadede legemsdel (over hjertehøjde)

Rest: hold den skadede del i ro i 1-2 døgn. Aflastning er meget vigtig for den senere heling, da der f.eks. ved forstuvninger kan være sprungne blodkar, som kun kan hele ordentligt ved total ro.

Ice: nedkøl området 30 - 45 minutter pr. time de første 2-3 timer efter uheldet. Herefter 5-10 minutter pr. time i op til 48 timer.

Nedkøling de første 6 timer er de vigtigste!!! Sørg for at holde resten af kroppen varm.

Søg læge: læge, skadestue eller idrætssklinik bør kontaktes, hvis der er mindste tvivl om skadens omfang. F.eks. hvis smerter og hævelse ikke aftager efter de første 3-4 dage.

Ovenstående er næsten taget direkte fra hæftet "idrætsskadet - og hvad så ?"

Husk: de instruktører, der underviser på skoler, hvor det ikke er muligt at opbevare isposer, bedes altid medbringe en sådan i tasken!

Dragtudvalg

Ayat Mohamed - VG
Tlf.: 2512 1633
Afif880@hotmail.com

Simona top Hasfeldt - VG
Tlf.: 2089 8774
Maiken74@sol.dk

Maria Weinrich Nielsen - VG
Tlf.: 2197 0427
Marianielsen3010@gmail.com

Cherie Nielsen – TGAV
Tlf.: 2856 6636
cheriejensen@hotmail.com

Hjemmesideudvalg

Web-master: Louise Lundgaard
Tlf.: 2972 7717
louiselundgaard@hotmail.com

Jette Lundgaard, Egernbo 10, 2665 Vallensbæk Strand
Tlf.: 2027 3494
vallensbaek.gymnastik@hotmail.com

Lisbeth Molberg, Nysøvej 59, 2665 Vallensbæk Strand
Tlf: 2529 3623
lisbethmolberg@hotmail.com

Redskabsansvarlige

Bjarne Rørvig – VG
Tlf.: 4031 2990
abbjro@almbrand.dk

Arne Petersen - VG
Tlf.: 4364 6574
arne@polerfirmaet-klar.dk

Louise Hansen – TGAV
Tlf.: 2720 0534
lulle_hansen@hotmail.com

Kassererstruktur i Vallensbæk Gymnastik

Kassererposten i Vallensbæk Gymnastik er delt i tre:

Kasserer-bossen

Det er Jette Sjøberg, som varetager følgende:

- Betaling af foreningens regninger, modtagelse af diverse indbetalinger.
- Betaling af kurser, dette diskuteres evt. med bestyrelsen.
- Betaling af startgebyr og andre indbetaling vedrørende stævner og konkurrencer.
- Bogføring og aflæggelse af regnskab.

Adresse: Jette Sjøberg
Egernbo 30
2665 Vallensbæk Strand
Tlf.: 2539 0326
mail: egernbo30@webspeed.dk

Lønninger

Det er kassereren, Jette Sjøberg og formanden Jette Lundgaard, som i samarbejde med den enkelte instruktør/hjælpeinstruktør udarbejder en kontrakt vedr. aftale for aflønning/omkostningsgodtgørelse.

Medlemsregistrering

Det er Carsten Berg, så hvis du har spørgsmål vedr. holdlister eller adresser på dine gymnaster, er det Carsten, du kan henvende dig til.

Adresse: Carsten Berg
Kløverbo 55
Vallensbæk Strand
Tlf.: 2246 9065
mail: carsten.berg@webspeed.dk

Forsikringer

Såvel DGI som GymDanmark har tegnet forsikringer, så alle instruktører, hjælpeinstruktører, bestyrelsesmedlemmer og andre medhjælpere er dækket.

Det vil blive alt for omfangsrigt at beskrive de nøjagtige forsikringsregler her, men kort kan nævnes, at følgende forsikringer er tegnet:

Arbejdsskadeforsikring

Forsikringsaftalen sikrer, at foreninger og specialforbund er dækket ind i de situationer, hvor der kan ydes erstatning efter lov om arbejdsskadeforsikring.

Erhvervsansvarsforsikring

Forsikringsaftalen sikrer, at foreninger og specialforbund er dækket ind i de situationer, hvor de kan gøres ansvarlige for skader på tredieperson eller dennes ting.

Ulykkesforsikring

Forsikringen sikrer, at bestyrelses- og udvalgsmedlemmer i foreningen er dækket ind ved ulykkestilfælde, der måtte indtræde under arbejde i foreningen.

Det, man som instruktør skal være meget opmærksom på, er, at medlemmerne ikke er forsikret via os eller vore forbund.

Vi bør kraftigt opfordre alle medlemmerne til at have en privat ulykkesforsikring, hvilket langt de fleste i øvrigt har i forvejen.

Skulle du være så uheldig at komme ud for noget i gymnastiksammenhæng (også under forberedelse), der kan medføre erstatning fra forsikringen, så kontakt formanden, da sagen skal ekspederes igennem de respektive forbund.