



# LEDARGUIDE

## Välkommen!

***Vad kul att just du valt att vara ledare i Upplands Väsby Gymnastikklubb. Vårt mål är att ge möjlighet för alla i kommunen att utöva gymnastik. Vi vill att gymnaster ska känna sig sedda och kunna utvecklas i sin egen takt. I föreningen bedriver vi barngymnastik, truppergymnastik, trampolin- och dmt, hopprep och gymmix. Vi har träning på alla nivåer, både för dem som ser en framtid inom tävlingsgymnastiken och de som vill träna för en hälsosam livsstil. Vi har under flertalet år haft landslagsgymnaster främst inom trampolin.***

Nedan har vi sammanfattat vad vi förväntar oss av våra ledare samt praktiska information:

## Registerutdrag

### Huvudledare

Som huvudledare är du ansvarig för att planera dina träningar, ta närvaro, ha föräldrakontakt. Vi förväntar oss även att du ser varje gymnast och dess behov vid varje träning. Om du har några hjälpledare så är det ditt ansvar att de ska veta vad som förväntas av dem och dem.

### Hjälpledare

Som hjälpledare förväntar vi oss att du närvarar på träningarna, kommer i tid och hjälper huvudledarna. I vår förening kan man vara hjälpledare från det året man fyller 13. Vad man har för uppgifter och hur mycket ansvar man behöver ta beror på ålder och erfarenhet.

## Planering

Inför varje träningstillfälle planerar huvudledaren tillsammans med övriga ledare så att träningen blir rolig och meningsfull. Vi har även en liten "bank" med idéer på hemsidan (grundövningar samt styrkeövningar) och det finns också en på Gymnastikförbundets hemsida [www.gymnastik.se](http://www.gymnastik.se). I alla sektioner finns enorm kompetens. Fråga varandra när ni kör fast!!!

## Föräldrakontakt

Det är huvudledarens ansvar att ha kontinuerlig kontakt med föräldrarna (gäller ej gymmix). Om föräldrarna vill ha ytterligare uppgifter eller info så hänvisa till SL (sektionsledarna) i första hand och styrelsen/ordförande i andra hand. Sektionsledare/styrelse/ordförande kan även kontaktas om man som ledare vill ha hjälp med olika typer av svåra samtal. Om man har svårt att informera föräldrarna muntligt, skriv mail så att alla får del av all information.

## Din grupp

Det är huvudledarens ansvar att notera om någon slutat under terminen, finns faktura gjord redan så meddela kassören eller SL (sektionsledaren) så att inte fakturan krediteras, det är också ledarens

ansvar att meddela SL om man behöver fler medlemmar i gruppen, så att grupperna alltid är fyllda. SL och styrelsen kommer överens om gruppens storlek.

## **Redskap**

Om något redskap i någon utav våra hallar skulle vara trasigt meddelar man sin SL eller materialansvarig i styrelsen. Det är också bra om alla ledare talar om för sina SL om de saknar några redskap eller om det finns redskap i hallarna med väldigt dålig kvalité. Det är styrelsen/sektionsledarna (Kommunen står för dom flesta redskapen i skolorna) som gör inköp av redskap.

## **Sjukvårdsmateriel**

Sjukvårdsväska ska finnas i varje hall som UVGK bedriver verksamhet. Det skall finnas ett minimum av: plåster, lindor, kylpåsar och tryckförband. Skulle något saknas meddelar ni er SL.

## **Närvaro via Sportadmin**

Det är huvudledarens ansvar att närvaro görs i Sportadmin. Detta skall göras direkt i samband med träning. Närvaron ligger till grund för bidragen vi får från Kommun och RF. Inför varje träning kan ledaren skicka ut kallelse för att veta vilken som kommer, för att planera sin träning på bästa sätt.

## **Ledararvode**

Som ledare i UVGK får man arvode en gång per termin. Det finns ett dokument på [Upplands Väsby GK \(uvgk.nu\)](http://UpplandsVäsbyGK(uvgk.nu)) på arvoden beroende på ålder, utbildning, antal år som ledare m.m.

### **För trampolin- och barnsektionen gäller:**

Ledarbarn får reducerad träningsavgift med 50% oavsett vilken grupp och sektion dom tränar i. Detta gäller då ledaren har haft minst 70% närvaro under terminen. Om detta inte uppfylls så skickas en faktura i slutet av terminen för resterande 50% av träningsavgiften.

### **För truppsektionen gäller:**

- Åtagande 100% av träningarna = 50% rabatt vid närvaro över 60%
- Åtagande 50% av träningarna = 25% rabatt vid närvaro över 75%
- Åtagande under 50% av träningarna = 15% vid närvaro över 75%

Inför terminsstart görs en förfrågan om ert åtagande för kommande termin. Terminsavgiften baseras på detta.

Meddela din sektionsledare vad du har för ambition inför kommande termin. Sektionsledaren meddelar kassören.

## **Terminsstart**

Oavsett om man startar en ny grupp eller om man fortsätter med en redan befintlig grupp så är det huvudledarens ansvar att alla vet när terminen startar. Sen ser det olika ut i olika sektioner, ibland skickar ledaren själv ut, ibland skickar SL ut info och i vissa fall får de en faktura med kallelse i. Det gäller att man som ledare vet hur det fungerar och ser till så att alla får informationen.

Det kan vara bra att redan vid första träningstillfället tala om för gymnasterna (och deras föräldrar) hur terminen ser ut, när den slutar, när det är uppehåll för lov osv. Maila gärna ut dina

kontaktoppgifter till alla föräldrar så att de kan nå dig om det skulle var något speciellt. Har man nya gymnaster i sin grupp får dom provträna 2 ggr utan kostnad under dom första 3 veckorna efter erbjuden plats, sedan debiteras full avgift. Detta gäller ej barnsektionen.

## **Terminsavslutning**

Varje ledare bestämmer själv om man vill göra något speciellt på avslutningen. Om man bestämmer sig för att fika, så kan man köpa in vad man behöver och sen lämna kvittot till kassören så får man tillbaka för sitt utlägg. Det finns ingen summa sagd, men ett riktmärke är saft/läsk och 1 bulle per gymnast.

## **Utbildning**

Vill ni gå utbildning så kontakta er SL så hjälper dom er att hitta rätt och anmäler er också till utbildningen. Man kan själv gå in och läsa på [www.gymnastik.se/utbildning](http://www.gymnastik.se/utbildning) där ser man när kurserna går och var. Efter genomgången kurs förbinder du dig att arbeta som ledare 2-4 terminer, annars blir du återbetalningsskyldig för kostnaderna som uppkommit i samband med kursen. Hur många terminer du förbinder dig till beror på vilken kurs du går, tala med din SL.

## **Tävlingar**

Det är ledarens ansvar att ha koll på vilka tävlingar som finns och om de är intressanta för gruppen. Man får den informationen av sin SL eller letar själv på nätet. [www.gymnastik.se](http://www.gymnastik.se) Om man ska vara med på någon tävling så är det ledarens ansvar att alla som ska tävla är väl förberedda och får all information de behöver. Det är lite olika vem som anmäler till tävlingar i dom olika Sektionerna men din SL vet mer om det.

## **Läger**

Det är ledarens ansvar att ha koll på vilka läger som finns och om de är intressanta för gruppen. Man får den informationen av sin SL eller letar själv på nätet. [www.gymnastik.se](http://www.gymnastik.se) Om man ska vara med på något läger så är det ledarens ansvar att alla som ska åka med är väl förberedda och får all information de behöver. Ledaren anmäler de som ska åka med till SL som är ansvarig för att anmälan kommer in i tid.

## **UVGK-kläder**

Alla huvudledare och hjälpledare får en ledartröja (t-shirt) när man börjar som ledare. Dem vill vi att man har under sina träningar. I övrigt så ska man ha träningskläder, inga smycken/klocka och lämplig fotbeklädnad. Det ska synas vem som är ledare när man kommer in i hallen.

Vi erbjuder även UVGK-kläder för försäljning till gymnasterna. Vi ser gärna att så många som möjligt använder dem under tävling. Det är ledarens ansvar att påminna om att vi säljer kläder mm. Vi har vissa saker i lager och vissa beställs genom Vera Sport. Allt står på vår hemsida [www.uvgk.nu/shopen](http://www.uvgk.nu/shopen), allt vi har i lager finns i Vilundahallen, uppe på hyllan. Betalning för dessa kan ske via swish till föreningen nr 123 049 96 99 efter avhämtning.

## **Försäljning av lotter, kakor, kalendrar m.m.**

Ibland tas beslut från styrelsen eller sektionen att det ska göras en gemensam försäljning. Ingen är tvungen att sälja saker för UVGK, men ledaren ska ändå ta ner produkten till en träning och tala om att klubben säljer och fråga vilka som vill sälja. Om någon i gruppen vill sälja skall ledaren se till att få in pengarna i tid och lämna till SL. De allra flesta gånger vi säljer saker ex. kakor så tjänar den egna sektionen på det. Sen får varje sektion bestämma hur man vill använda dessa pengar. Så det gynnar verkligen gymnasterna direkt.