



ASG Bogen

En håndbog til dig, der er frivillig i ASG



Indhold

Hvad finder jeg i denne bog?

- Velkommen som frivillig i ASG
- Hvad er ASG?
- Bestyrelsen
- Udvalg
- Forventninger
- Zakobo
- Sæsonstart
- Kontrakt & godtgørelse
- Betingelser for gymnastikhold
- Kursus
- Lokationer
- Redskaber
- Kontaktoplysninger

Velkommen i ASG - Aarhus Studenter Gymnastik & Fitness

ASG

Velkommen som frivillig i ASG.

Vi er glade for, at du vil tage del i vores forening, og vi glæder os til at starte den nye sæson med lige netop dig som frivillig.

I denne bog kan du læse om ASG som forening, hvad din rolle som frivillig indebærer, og hvilke muligheder du har i foreningen.

Derudover kan bogen bruges som et opslagsværk, når du er i tvivl om noget i relationen til ASG.

Finder du ikke svar på dit spørgsmål her, så kontakt endelig kontoret på asg@asg.dk.

Om ASG

Aarhus Studenter Gymnastik blev stiftet i 1969 som en gymnastikforening for studerende. ASG har siden stiftelsen været med til at præge og udvikle gymnastikken i Aarhus ved at tilbyde gymnastik og et bredt udvalg af fitnesshold. Foreningens målgruppe er studerende i Aarhus, men principielt kan alle blive medlem.

I ASG har vi ca. 500 medlemmer.

Vi har et mål om at fremme **fællesskab, aktivitet, kvalitet** og **alsidighed**, og det er med udgangspunkt i disse fire værdier, at vi arbejder i ASG.

Den daglige drift og ledelse af foreningen varetages af den valgte frivillige bestyrelse samt vores frivillige udvalg, der udgør en uundværlig del af foreningen.

Bestyrelsen



Ayla Raundahl
PR-udvalgsrepræsentant



Emilie Ringgaard
AUS ansvarlig



Maria Lodahl Agerbæk
Bestyrelsesmedlem



Helene Kristine Madsen
**Fitnessudvalgs-
kontaktperson**



Trine Schack Sørensen
**Gymnastik-udvalgsrepræ-
sentant**



Teresa Nørgaard Thomsen
**Arrangement-udvalgsre-
præsentant**



Karoline Sønnichsen Lender
**Kasserer og
kontoransvarlig**

Udvalg



GU
Gymnastikudvalg



FIT
Fitnessudvalg



ARR
Arrangementudvalg



PR
PR-udvalg

Forventninger til dig som frivillig

Som frivillig instruktør forventer vi, at du:

- Møder velforberedt op til træning
- Afholder alle dine træninger
- Finder en afløser såfremt du er forhindret i at afholde en træning
- Deltager i foreningens instruktørmøder; opstartsmødet, midtvejsevaluering og afslutning
- Deltager og opfordrer dine medlemmer til at deltage i diverse ASG arrangementer

Hvad kan du forvente af ASG?

Som frivillig instruktør kan du forvente af ASG:

- Mulighed for selv at træne gratis på ASG fitness og ét gymnastikhold
- Skattefri omkostningsgodtgørelse for dit frivillige arbejde to gange om året (december og juni)
- Altid at kunne få hjælp enten gennem din kontaktperson i udvalgene eller ved at kontakte bestyrelsen
- 2 timers forberedelse pr. instruktør i en sal (kontakt din kontaktperson og få booket en sal)

Sæsonstart

På gymnastikhold tilbydes 3 ganges gratis prøvetræning ved sæsonstart i august. Ved fitnesshold er der særlige aftaler, men det er altid muligt at få en prøvetræning efter aftale med instruktøren.

Såfremt et potentielt medlem ønsker at prøve et hold uden for prøvetræningsperioden, skal denne person kontakte asg@asg.dk og få en seddel fra kontoret omkring prøvetræning. Instruktøren vil blive informeret, hvis der er aftalt en prøvetræning med en person uden kontingent.

Som gymnastikinstruktør er det vigtigt, at du inden sæsonstart tager stilling til, om holdets tilmelding skal være først-til-mølle eller udtagelse, såfremt der kommer flere, end der er plads til på holdet.

Zakobo - vores hjemmeside

Du kan se hvordan du bruger Zakobo instruktørsiden på asg.dk.

https://www.screencast.com/t/SRezsVCTSB?fbclid=IwAR28Vj_NzC4nPCNFc5yUMtMGQebgzl7ONhR7fqSoz-NwKiptAJjkrOm7Xi8

Kontrakt

Ansættelsen er for to semestre (svarende til en ASG sæson) – fra ultimo august til ultimo juni. Det er derfor vigtigt, at du som instruktør fra starten gør dit udvalg opmærksom på eventuelle perioder, hvor du ikke kan undervise – f.eks. pga. studierejse/udveksling, flytning eller andet som f.eks. skader. Du er som instruktør ansvarlig for at få afholdt alle dine træninger.

I forbindelse med sæsonstart får du en kontrakt, der skal underskrives og sendes til asg@asg.dk.

Godtgørelse

Skattefri omkostningsgodtgørelse til instruktører

Alle instruktører i ASG er ulønnede. Som instruktør i ASG får du udbetalt skattefri omkostningsgodtgørelse for dit frivillige arbejde to gange om året, i december og juni. Den skattefri omkostningsgodtgørelse er til dækning af omkostninger til sportstøj, sportsudstyr, møder, internetforbrug og øvrige administrative omkostninger, som virket som instruktør i ASG måtte medføre i løbet af sæsonen.

Da man som instruktør i ASG får udbetalt skattefri omkostningsgodtgørelse, må vi som forening **ikke** også dække direkte omkostninger instruktørerne eventuelt skulle have til sportstøj, træningsredskaber eller andet i løbet af sæsonen, da dette er udgifter, der allerede indirekte er dækket af den skattefri omkostningsgodtgørelse.

Vi har som forening valgt at takke instruktører for deres frivillige arbejde med skattefri omkostningsgodtgørelse, da vi mener det er den løsning instruktørerne får mest ud af, samtidig med, at det minimerer det administrative arbejde i foreningen.

Godtgørelse fortsat...

Der kan udbetales godtgørelse for to instruktører pr. gymnastikhold og én instruktør pr. fitnesshold.

Ved gymnastikhold med tre instruktører (eller flere) ydes godtgørelse svarende til to instruktører fordelt mellem de tre (eller flere) instruktører.

Ved fitnesshold med to instruktører ydes godtgørelse svarende til én instruktør fordelt mellem de to instruktører.

Satserne pr. 01.08.2023

2.700 kr. pr. semester pr. instruktør på gymnastikhold med to instruktører og fitnesshold med én instruktør.

1.800 kr. pr. semester pr. instruktør for gymnastikhold med tre instruktører.

1.350 kr. pr. semester pr. instruktør for fitnesshold med to instruktører.

Omkostningsgodtgørelsen udbetalt i december dækker perioden for efterårssemesteret 1. september til 31. januar.

Omkostningsgodtgørelsen udbetalt i juni dækker perioden for forårssemesteret fra 1. februar til 30. juni.

ASG dækker køb af musik med op til kr. 100,- pr. måned pr. hold.

Kvitteringer og kvitteringsskema skal indsendes på lige fod med andre godtgørelseskvitteringer, før dette kan dækkes. De kr. 100,- svarer til månedsprisen for Spotify, Apple Music, etc.

Du finder kvitteringsskema på hjemmesiden her: <https://asg.dk/page/dokumenter->

Betingelser for gymnastikhold

- På dit hold kan du have 4 timers ekstratræning per semester - fx en weekendtræning som bookes og koordineres med holdets kontaktperson fra gymnastikudvalget
- Vi forventer at du som instruktør sørger for at have så mange gymnaster på holdene som muligt, da vi ønsker at rigtig mange skal have glæde af vores gymnastiktilbud. Det skal selvfølgelig være i det omfang det er overskueligt for dig som instruktør samt hvad der praktisk er muligt.
- Lokationen for dit hold sætter (som udgangspunkt) standarden for hvor mange vi forventer der tillades på holdene
 - Frederiksbjerg Skole (dancesalen): 25 gymnaster
 - Frederiksbjerg Skole (multisalen) og SFI: 30 gymnaster
 - DGI-huset rytmesalen: 35 gymnaster
 - MGC: 35 gymnaster
- ASG hjælper IKKE med holdkonto til indbetaling af eventuelle penge til dragter mm.

Sygemelding for fitnessinstruktører

ASG

Som instruktør i ASG er du ansvarlig for at afholde alle dine træninger. Er du forhindret gælder følgende tommelfingerregler:

- ❖ En træning skal altid afholdes.
- ❖ Vi aflyser ikke et hold pga. for få fremmødte.
- ❖ Du står selv for at finde en afløser - kontaktperson/udvalg kan være behjælpelig.
- ❖ Ved aflysning ring til Helene Kristine Madsen fra Fitnessudvalget på tlf: 23 96 91 28 senest kl. 11.00 på dagen.
- ❖ Hvis det er umuligt at finde en afløser, kontaktes Helene via telefon, også senest kl. 11.00 på dagen.
- ❖ Aflysning skal på hjemmesiden senest kl. 11.00 på dagen for træningen.

Husk, at udvalg og bestyrelse er frivillige og har job/uddannelse ved siden af ASG. Derfor kan du ikke være sikker på at kunne få fat på vedkommende på mail eller sms. Husk derfor **altid** at ringe. Tages telefonen ikke, efterlades en besked.

Kurser

Som instruktør i ASG har du mulighed for at komme på et kursus, der er relevant for dit frivillige arbejde i foreningen.

Foreningen har i hvert regnskabsår afsat en pulje penge til kurser, som søges ved at sende en mail med en kort beskrivelse af hvilket kursus og hvorfor du vil på det og sende det til asg@asg.dk i god tid - bestyrelsen vurderer derefter på næstkomne bestyrelsesmøde, om foreningen kan dække det fulde beløb. Den kontoransvarlige tilmelder dig kurset, eller du kan selv gøre det og få refunderet beløbet til kurset.

Vigtigt: Kursusbeskrivelsen med underskrift skal indsendes til kontoret senest en uge efter, at du har deltaget på kurset. Det er instruktørens eget ansvar at indsende omtalte kursusbeskrivelse med underskrift, og hvis ovenstående kriterier ikke overholdes, kan vi ikke tilbyde støtte til kurset. Har du selv lagt ud for betaling af kurset vedlægges desuden original kvittering.

Foreningens træningsredskaber

Foreningen råder over følgende træningsredskaber:

- Tøndebånd
- Bolde
- Køller
- Yogamåtter og tæpper
- Træningselastikker
- Jumping fitness trampoliner (12 stk)

Lokationer

Lokation	Adresse	Lokaler	Nøgletype	Skole kontaktperson
Marselisborg Gymnastikcenter, MGC	Dalgas Ave 12, 8000 Aarhus	Sportssal	Brik til yderdøren Nøgle til musikskab Nøgle til redskabskassen	
Skovvangsskolen	Skovvangsvej 150, 8200 Aarhus	Drengesal (til højre fra indgang) Pigesal (til venstre fra indgang)	Brik til yderdøren Nøgle til lokaler Nøgle til musikskab	
Katrinebjergskolen	Katrinebjergvej 60, 8200 Aarhus N	Sportssal (indgang gennem skolegården)	Brik til dør	Pedel: 29 20 80 47
Frederiksbjerg Skole	Ingerslevs Blvd. 2, 8000 Aarhus	Spejlsalen Dans og Bold	Pedellen står for at holde døren åben og lukker præcis kl. 22	John Christensen Tlf: 29 21 06 18 jochr@aarhus.dk
Sektion for Idræt	Dalgas Ave 4, 8000 Aarhus	Bevægelsessalen	Adgangskort m 4-cifret kode til både yderdør og sal	Malene Kjær mkir@ph.au.dk
Campus C - Ceres Byen	Ceresbyen 24, 8000 Aarhus	Idrætssal A3.02	Ingen nøgler - der skulle være låst op.	
DGI Huset	Værkmestergade 17, 8000 Aarhus	Spring salen Rytmesalen	Kræver ingen nøgle	

Redskaber i ASG

	Hvad	Antal	Hvor
Træningsredskaber	Træningselastikker	25	DGI-huset
	Yoga måtter	20	
	Redondo bolde	25	
	Ipad til at filme spring	1	
	Tynde måtter	4	Drengesalen
	Tynde måtter	5	Omkklædning til pigesalen
	1 kg. håndvægte (billedet)	6	Skovvangskolen
	2 kg. håndvægte (billedet)	3	
	3 kg. håndvægte (billedet)	29	
	4 kg. håndvægte (billedet)	4	
	Røde træningselastikker	13	
	Grønne træningselastikker	6	Skab ved drengesal
	Sorte træningselastikker	1	
	Blå træningselastikker	3	
	Gule træningselastikker	3	
Håndredskaber (GYM)	Jumping fitness trampoliner	12	Katrinebjerg Vest
	Køller	60 stk.	Kontor
	Tøndebånd	50 stk.	
	Bolde	60 stk.	

Kontingent til frivillige

Som frivillig i ASG får du dit kontingent til ét ASG hold betalt. Har du selv nået at betale, gælder følgende regler omkring refundering af kontingent for frivillige:

- ❖ Træder man ind i et udvalg/som instruktør inden sæsonstart (01.09.20xx), får man refunderet en hel kontingentsats.
- ❖ Træder man ind i et udvalg/som instruktør mellem 01.09.20xx og 01.01.20xx, får man refunderet halvdelen af en kontingentsats.
- ❖ Træder man ind i et udvalg/som instruktør efter 01.01.20xx, kan man først få refunderet for næstkommende sæson.

Refundering sker på baggrund af en forventning om, at den frivillige bidrager til udvalgsarbejdet i mindst et år efter indtrædelse.

Vil du være frivillig?

Som en forening bestående af frivillige er der altid plads til flere i de forskellige udvalg.

Hvis du – eller én, du kender – gerne vil have ansvar, bidrage med gode ideer, organisere aktiviteter og arrangementer, være instruktør, arbejde med PR eller ønsker at give en ekstra hånd med, er ASG stedet, hvor det kan lade sig gøre.

Skriv til kontoret på asg@asg.dk eller tag direkte kontakt til de forskellige udvalg for at høre nærmere om udvalgene.

Kontaktoplysninger

Navn	Bestyrelsesrolle	E-mail	Telefon
Emilie Ringgaard	Bestyrelsesmedlem, AUS ansvarlig	emilieringgaard@hotmail.com	51 20 69 70
Karoline Sønnichsen Lender	Kasserer, kontoransvarlig	asg@asg.dk	61 28 29 96
Ayla Raundahl	PR-repræsentant	pr@asg.dk	20 16 90 34
Helene Kristine Madsen	Fitness-repræsentant	fitness@asg.dk	23 96 91 28
Maria Lodahl Agerbæk	Bestyrelsesmedlem		24 87 57 00
Trine Schack Sørensen	Gymnastik-repræsentant	gymnastik@asg.dk	
Teresa Izabella Nørgaard Thomsen	Arrangement-repræsentant	arrangement@asg.dk	

Udvalg	E-mail
Gymnastikudvalg	gymnastik@asg.dk
Fitnessudvalg	fitness@asg.dk
Arrangementudvalg	arrangement@asg.dk
PR-udvalg	pr@asg.dk

Navn	Rolle	Telefon
Helene Kristine Madsen	Sygemelding fitness	23 96 91 28

[Facebookgruppe for instruktører](#)