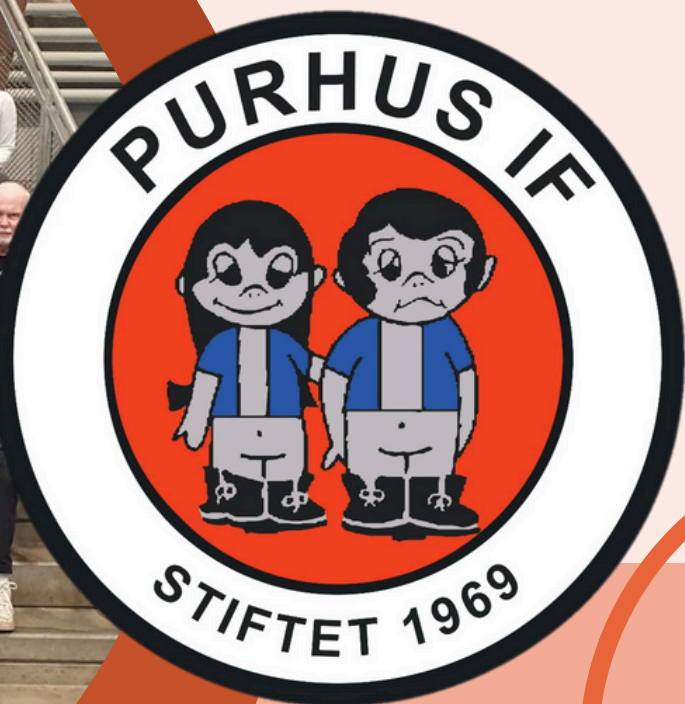


PURHUS IF

VELKOMST FOLDER

FOR INSTRUKTØRER,
TRÆNERE OG LEDERE

20
25



HVEM ER VI?

INTRODUKTION

Purhus IF's mission er at tilbyde idræt og samvær for alle aldre. Det opnås ved at stille en bred palette af idrætstilbud til rådighed. Vi ønsker at tage et samfundsmæssigt ansvar og danne rammerne for at kunne styrke kammeratskabet medlemmerne imellem. Vi ønsker desuden at fremme sundheden i vores lokalområde, blandt andet gennem samarbejde med lokale aktører og med fokus på hele familien.

Vi arbejder derfor hele tiden for vores vision:

Vi vil være den bedste idrætsforening for hele familien

Og denne vision er du nu med til at opfylde!

Herunder får du en masse praktiske informationer og oplysninger, som gerne skulle gøre din start i PIF så let som muligt. Og finder du ikke svar i denne folder, så er du altid velkommen til at kontakte bestyrelse, udvalg eller medarbejdere. Vi er klar til at hjælpe.



PRAKTISKE INFORMATIONER

Lokationer

Vi er en forening der dækker et stort område fra Gassum til Asferg. Vores medlemmer kommer primært fra området fra Mariager i nord til Helsted i syd. Vi befinder os på to primære lokationer:

Træningshuset i Asferg
Søndergade 17B, 8990 Fårup

Kultur- og Aktivitetshuset i Gassum
Nyvej 1B, 8991 Spentrup

Adgang

I Træningshuset i Asferg har vi et automatisk system, som selv sørger for at låse op og låse af.

I Gassum bruger vi nøglebrikker, så er du instruktør i Gassum, så får du en nøglebrik. Hvis der opstår problemer med nøglebrikken, skal du kontakte Brian Nygaard på 51 15 70 73 / aaberg75@gmail.com

Alarmen går?

Hvis alarmen går i Træningshuset, skal du kontakte Brian Skjødt på 23 44 22 15 / bsharbo@hotmail.com

Hvis alarmen går i Kultur- og Aktivitetshuset skal du blot slå alarmen fra, ved at holde din nøglebrik op på alarmpanelet, som er placeret på væggen ved hovedindgangen til huset.

Børneattest

Det er lovpligtigt, at klubben skal indhente børneattest på trænere, instruktører, holdledere mm. forudsat;

- Du er fyldt 15 år
- Du arbejder med børn under 15 år

Så arbejder du med børn, er det derfor vigtigt, at du giver samtykke i E-Boks til, at vi må indhente en børneattest på dig



PRAKTISKE INFORMATIONER

Udstyr/redskaber

Vi bestræber os på at levere udstyr, som der er brug for. Så er udstyret/redskaberne slidte eller trænger du til noget nyt udstyr, for at kunne afprøve nye øvelser? Så kontakt enten dit udvalg, kontaktperson eller en af vores medarbejdere.

Kontaktoplysninger findes på side 6.

Vi ser gerne, at du allerede har fundet et link til det bestemte udstyr/redskab, så vi sikrer, at du får det du ønsker.

Vi forsøger at søge forskellige fonde og puljer til redskaber, så foreningens økonomi står stærkt.

Af de faste puljer til udstyr søger vi:

- DIF & DGI's foreningspulje (løbende ansøgningsfrist)
- Nordea Fonden

Conventus

Til at håndtere vores mange medlemmer bruger vi systemet Conventus.

På Conventus kan du:

- Se tilmeldte medlemmer og hvem der har betalt kontingent/abonnement
- Sendte mails og sms til medlemmer
- Aflyse dit hold (Gælder kun for fitness instruktører)

Er du helt ny i PIF og hverken har været medlem eller frivillig før, skal du som det første oprette en bruger på Conventus. Link: <https://www.purhusif.dk/bliv-frivillig/> Derefter kan vi kan oprette et adgangslgin til Conventus, så du har adgang til at se tilmeldte medlemmer og sende dem mails/sms'er.

Har du tidligere været medlem eller frivillig, behøver du ikke oprette dig. Så kan vi oprette et Conventus login, så du har adgang til at se tilmeldte medlemmer og sende dem mails/sms'er.

Du finder en vejledning til brugen af Conventus bagerst i denne velkomstfolder



PRAKTISKE INFORMATIONER

Kurser til instruktører

I PIF ønsker vi altid, at vores trænere/instruktører er klædt ordentlig på til at kunne lave den bedst mulige træning for medlemmerne.

Derfor tilbyder vi altid relevante kurser, så du kan dygtiggøre dig inden for din idræt.

Du kan bl.a. holde øje med mulige interessante kurser på: <https://www.dgi.dk/arrangementer>

Udvikling

Har du brug for at udvikle dit hold, eller spare med nogen, så er du altid velkommen til at kontakte en af vores ansatte udviklingskoordinatorer Kasper eller Karen Marie.

Udviklingspunkter kunne være:

- Få flere medlemmer med
- Markedsføre dit hold
- Udvikling af det faglige indhold - husk muligheden for kurser
- Udvikling af det sociale eller didaktiske indhold i træningen
- Nyt udstyr til at afprøve nye ting

Når du starter

For at gøre kommunikationen og hele opstarten lettest mulig, vil vi gerne have dig til at gøre et par små ting:

- Oprette dig på Conventus
- Gå ind og bliv medlem af vores Facebook gruppe Trænere/instruktører i PIF
- Lave et lille skriv om dig selv, så vi kan præsentere dit hold og dig på vores Facebook og instagram side
- Sætte dig godt ind i forventningerne til hinanden (næste side), så vi sammen gør hinanden gode
- Have det sjovt og give den gas fra start med smil, god energi og højt humør!





VI HJÆLPER OG STØTTER
HINANDEN

FORVENTNINGER TIL HINANDEN

Vi ønsker den bedst mulige start til dig som ny frivillig, og derfor har vi listet en række forventninger til hinanden.

Som træner/instruktør kan du forvente:

- At få en god modtagelse og blive sat ordentlig ind i tingene
- At du har en kontaktperson, som du altid kan henvende dig til
- At foreningens udvalg og ansatte hjælper dig med udviklingen af holdet
- At komme på relevante kurser
- At få et gratis fitnessabonnement med holdtilmelding
- At du inviteres til udviklingsmøder, hvor forskellige muligheder sættes i fokus
- At foreningen sørger for det nødvendige udstyr (se i øvrigt afsnittet Udstyr) og er lydhor overfor forslag og ønsker
- At få den nødvendige hjælp og vejledning om alle forhold vedr. trænergerningen

Forventninger til dig:

- At du selv synes det er sjovt og fedt!
- At du bringer motivation, glæde og fællesskab ind i salen/på banen
- At du har planlagt træning/træningsprogram og går forrest som det gode eksempel for medlemmerne
- At du respekterer start- og sluttidspunkt
- At du er med til at holde udviklingen i gang på holdet
- At du beder din kontaktperson i bestyrelsen/udvalg om hjælp, hvis du har brug for det
- At du hjælper med at holde orden i faciliteterne dvs. sætter tingene på deres rette plads efter brug.
- At du møder medlemmerne på det niveau de er på, og tager de nødvendige individuelle hensyn. Det er uanset om det er børn, voksne eller seniorer.



VI HJÆLPER OG STØTTER HINANDEN

KONTAKTPERSON

Vi ønsker den bedst mulige start til dig som ny frivillig. Derfor sørger vi for, at du har en kontaktperson, som du altid kan henvende dig til.

Kontaktperson

Det er vigtigt for os, at alle frivillige ved, hvem de kan kontakte, hvis de har spørgsmål, gode ideer eller udfordringer. Derfor har alle frivillige tilknyttet én eller flere kontaktpersoner. Der er også altid mulighed for at kontakte vores medarbejdere ved spørgsmål, ønsker eller udvikling.

Din kontaktperson(er):

Navn:

Tlf. nr.:

E-mail:

Kontakt til medarbejderne:

Udviklingskoordinator Kasper 81 44 05 30 / kasper@traeningshuset.dk

Udviklingskoordinator Karen Marie 30 20 46 21 / karen@traeningshuset.dk

Aktivitetskoordinator Trine 60 52 13 61 / trine@traeningshuset.dk

Opfølgning

Vi ønsker, at alle vores trænere/instruktører får den bedste start og efterfølgende er glad og tryk i arbejdet som frivillig i PIF. Derfor laver vi en lille opfølgning efter den første måned, hvor vi meget gerne vil høre nærmere omkring, hvordan din første måned er gået.

- Hvordan er det gået?
- Har det været som forventet?
- Har medlemmerne taget godt imod dig?
- Mangler du noget? Udstyr, kursus, flere deltagere?
- Andet?

Og du er selvfølgelig altid velkommen til at tage fat i din kontaktperson eller vores tre medarbejdere både før og efter opfølgningen, hvis du har spørgsmål eller mangler noget.



DEL DINE OPLEVELSER MED
ANDRE

SOCIALE MEDIER



Hjemmeside

Vores hjemmeside finder du på www.purhusif.dk/

Her finder du også en online kopi af denne velkomstfolder. Sker der opdateringer til velkomstfolderen, så kan du altid læse den på hjemmesiden.

Vil du gerne have en nyhed på hjemmesiden, så kontakt endelig én af vores medarbejdere. Det bedste vil desuden være, hvis du selv har skrevet nyhedsindlægget. Så får du lige netop dine ord og dit budskab frem.



Facebook

Vi har en facebookside på www.facebook.com/purhusIF

Her lægger vi dagligt opslag, billeder og videoer op. Ønsker du at dele gode oplevelser af dagens træning eller ønsker du lidt reklame for dit hold, så er du velkommen til selv at lave opslag med gode billeder/videoer med lidt tilhørende tekst. Hent meget gerne inspiration i vores SoMe skabelon, som ligger tilgængelig på hjemmesiden: <https://www.purhusif.dk/bliv-frivillig/> og i vores facebook gruppe [Trænere/instruktører i PIF](#)

Kontakt én af vores medarbejdere for at få adgang til vores facebook side.



Instagram

Vi har en instagramside på www.instagram.com/purhus_if/

Brugernavn: purhus_if

Ligesom med facebookside, så har du også mulighed for at lave gode opslag med billeder og videoer, som kan fange potentielle nye medlemmer til dit hold. Hent igen inspiration i vores SoMe skabelon. Kontakt én af vores medarbejdere for at få adgang til vores instagram side.



TUSIND TAK

Vi håber, at denne lille samling af praktiske informationer kan svare på langt de fleste spørgsmål, du som ny træner, holdleder eller frivillig i øvrigt måtte have. Hvis du alligevel skulle have et spørgsmål eller to, som du ikke umiddelbart kan finde svaret på her, så husk, at du er meget velkommen til at kontakte én af de relevante personer i Purhus IF. Kontaktinfo på din direkte kontaktperson kan du se i organisationsdiagrammet. Ellers kan du finde kontaktinformationer på hjemmesiden www.purhusif.dk under menupunktet Kontakt Os.

De bedste hilsner

Bestyrelsen i Purhus IF

**Rigtig god fornøjelse med det frivillige arbejde i
Purhus IF**

CONVENTUS VEJLEDNING

I vejledningen finder du:

- Log ind på Conventus
- Se tilmeldte på holdene
- Send SMS til medlemmerne
- Send E-mail til medlemmerne
- Vedhæftning af fil til E-mail
- Aflysningen af hold i bookingkalenderen (fitnessabonnementer)



Log ind på Conventus

Åben www.conventus.dk

Log ind med jeres brugernavn og kode (har du ikke login, så kontakt Trine på trine@traeningshuset.dk)

Se tilmeldte på holdene

1. Gå til "Adressebog"
2. Scroll ned og find det hold du ønsker at se
3. Tryk på holdnavnet → alle navne kommer frem

Send SMS til medlemmer

1. Tryk på ikonet med en taleboble i øverste højre hjørne, også kaldet for "Kommunikation"
2. Vælg SMS à Ny SMS
3. Under "Modtagere" finder du det hold du ønsker at sende SMS'en til
4. Sæt ✓ i den lille firkant foran hold navnet, hvis du ønsker at sende til alle på holdet *eller* klik på holdnavnet, hvis du kun ønsker at sende SMS'en til nogle enkelte på holdet, og vælg herefter hvem. Der kan godt sendes til flere hold ad gangen
5. Under "Afsender" skriver du den SMS-tekst du ønsker
6. Vælg "Send også SMS til personer, som har sagt "Nej" til nyheder" hvis du ønsker at alle skal modtage beskeden. (Dette må kun gøres ved vigtige beskeder og ikke nyheder)
7. Tryk "Send beskeden"

Send E-mail til medlemmer

1. Tryk på ikonet med en taleboble i øverste højre hjørne, også kaldet for "Kommunikation"
2. Vælg E-mail à Ny E-mail
3. Under "Modtagere" finder du det hold du ønsker at sende E-mail til.
4. Sæt i den lille firkant foran hold navnet, hvis du ønsker at sende til alle på holdet *eller* klik på holdnavnet, hvis du kun ønsker at sende E-mailen til nogle enkelte på holdet, og vælg herefter hvem. Der kan godt sendes til flere hold ad gangen.
5. Skriv den E-mail-tekst du ønsker.
6. Vælg "Send også e-mail til personer, som har sagt "Nej" til nyheder" hvis du ønsker at alle skal modtage beskeden. (Dette må kun gøres ved vigtige beskeder og ikke nyheder)
7. Vælg "Tillad at der svares på e-mailen" hvis dette ønskes
8. Tryk "Vedhæft fil" hvis det ønskes. (Husk filen skal være uploadet først - se vedhæftning af fil til e-mail)
9. Tryk "Send e-mailen"

Vedhæftning af fil til e-mail

1. Gå til "Arkiv"
2. Tryk "Filer"
3. Vælg "Upload"
4. Gennemse og find fil. (Den skal være gemt på din computer)
5. Tast åben, og derefter upload, og filen lægges i arkiv.
6. Gå til "E-mail" à vælg "Ny E-mail"
7. Under "Filer" tryk "Vedhæft fil" à vælg den fil du ønsker at vedhæfte og tryk "Gem"
8. Filen er nu vedhæftet e-mailen

Aflysning af hold i bookingkalenderen (fitnessabonnementer)

1. Tryk "booking"
2. Find det hold du ønsker at aflyse. Ved knappen "ressourcer" kan du vælge, hvilken sal du ønsker at se. Scroll i kalenderen for at finde dagen
3. Tryk på holdet i kalenderen
4. Send en SMS til de tilmeldte på holdet. Klik på knappen "SMS" ud for de deltagere der er tilmeldt holdet den pågældende dag. Under "Afsender" skriver du den SMS-tekst du ønsker. Vælg "Send også SMS til personer, som har sagt "Nej" til nyheder" hvis du ønsker at alle skal modtage beskeden. (Dette må kun gøres ved vigtige beskeder og ikke nyheder)
5. Tryk "Send beskeden"
6. Når du har sendt en besked til deltagerne på holdet kan du slette holdet den pågældende dag (se billedet herunder). Det er vigtigt, at du ikke sletter hele serien, men kun den pågældende dag!

Oprettelse af instruktør-træningstime

1. Tryk "booking"
2. Find den sal du ønsker at booke under ressourcer og tryk vis
3. Tryk på ønsket dato og tidsrum i kalenderen
4. Vælg kategori
5. Type: almindelig
6. Sæt i "lås op" - så låser døren automatisk op, i det tidsrum du har booket.
7. I titel skriver du fx "instruktør-træningstime spinning"
8. Tryk gem
9. Salen låser automatisk op i det tidsrum du har booket