

# ROG

# INSTRUKTØRHÅNDBOG

Praktisk information til instruktøren



---

Rødovre og Omegns Gymnastikforening

Stiftet 1924



# Indholdsfortegnelse

Sæson og Træningssteder	<b>4</b>
Sæson	4
Træningssteder	4
Titler og Ansvar	<b>5</b>
Mini-hjælper	5
Hjælpetræner	5
Træner	5
Afdelingsansvarlig	5
Rollemodel	5
Sikkerhed	6
Oprydning	7
Medlemssystem, Tilmeldingslister og Kommunikation	<b>7</b>
ROG's medlemssystem	7
Klubmoduls app	7
Tilmeldingslister	8
Mail	9
SMS	9
Afkrydsning	9
Facebook	9
Aflysninger	<b>10</b>
Kommunale aflysninger	10
Trænerteamets aflysninger	10
Tøj	<b>10</b>
Kontingent T-shirt	10
Træningsdragt	11
Dragt	11
Træning	<b>11</b>
Prøvetræning	11
Nøgler	11
Musik	12
Glemte sager	12
Redskaber og rekvisitter	12
Førstehjælpskasse	12
Ulykker og skader	12
Billeder og video	12
Arrangementer	<b>13</b>
Forårsopvisning	13
Julefest	13



Stævner og konkurrencer	14
Ekstra træninger (booking)	14
Rejser til udlandet	14
<b>Økonomi</b>	<b>15</b>
Ansættelseskontrakt og børneattest	15
Løn og skattefri godtgørelse	15
Kontingent tilskud	15
Kurser	16
Kørselsudgifter	16
Udlæg efter regning	16
<b>Kontakt</b>	<b>16</b>
Administrationen	16



## Sæson og Træningssteder

### Sæson

Sæsonen strækker sig fra d. 1. september til d. 30. april for foreningens breddehold og fra d. 1. august til skolernes sommerferie (starter i uge 26) for foreningens konkurrencehold. Du kan altid se perioden for dit hold på [www.rog.dk](http://www.rog.dk).

Det er muligt at forlænge sæsonen med én eller flere måneder. I så fald skal der oprettes et sommerhold som vil koste ekstra for medlemmerne. Kontakt administrationen inden 1. marts, hvis du og dit træner-team ønsker at forlænge sæsonen.

### Træningssteder

ROG træner på følgende adresser:

#### Rødovrehallen

Rødovre Parkvej 425, 2610 Rødovre

#### Rødovre Skole

Rødovrevej 139, 2610 Rødovre

#### Rødovre Gymnasium

Hendriksholms Blvd. 28, 2610 Rødovre

#### Valhøj Skole

Rødager Allé 102, 2610 Rødovre

#### Hendriksholm Skole

Hendriksholms Blvd. 20, 2610 Rødovre

#### Nyager Skole

Ejbyvej 100, 2610 Rødovre



## Titler og Ansvar

### Mini-hjælper

Som mini-hjælper i ROG forventes det, at du er aktiv deltagende til træning og støtter op om de aftalte træningsplaner. Du har et ansvar for at suge læring til dig om bl.a. træningsopbygning, modtagning, springteknik og pædagogik.

### Hjælpetræner

Som hjælpetræner i ROG forventes det, at du er aktiv deltagende til træning, og støtter op om de aftalte træningsplaner. Som hjælpetræner kan du, efter aftale med trænerne, få ansvar for at planlægge og gennemføre dele af en træning.

### Træner

Som træner i ROG har du ansvaret for at forberede og gennemføre en træning, som er tilpasset medlemmernes fysiske og psykiske formåen. Du har ansvaret for at informere hjælpetrænerne og mini-hjælperne om træningsplanerne (gerne i god tid inden en træning).

### Ansvarlig træner

Som ansvarlig træner i ROG, har du i fællesskab med øvrige trænere ansvar for at forberede og gennemføre en træning, som er tilpasset medlemmernes fysiske og psykiske formåen. Du har sammen med øvrige trænere ansvaret for at informere hjælpetrænerne og mini-hjælperne om træningsplanerne (gerne i god tid inden en træning).

Yderligere har du ansvar at informere deltagerne og/eller deres forældre om opstart, forventninger, vigtige datoer, ferier, arrangementer, m.m.

### Rollemodel

Som instruktør er du rollemodel for de børn og unge, som du træner. Det er derfor vigtigt, at du er din rolle bevidst, og er opmærksom på, hvordan du klæder dig, taler og handler.

Som instruktør er du ansvarlig for, at:

- Træne i passende træningstøj (undgå fx cowboybukser, mavebluser, m.m.).
- Sætte langt hår op med fx en hårelastik.
- Undgå alle former for løse smykker (små øreringe er ok).
- Deltage aktivt under hele træningen.
- Undgå længere snakke med instruktører, forældre, m.m. under en træning.



- Slukke og gemme din mobiltelefon helt væk under træning, med mindre du bruger den til musik eller andre relevante ting i forbindelse med træningen (mobiltelefoner medbringes på eget ansvar).
- Møde alle børn og unge der, hvor de er både fysisk og psykisk.
- Skabe et trygt fællesskab med plads til personlig udvikling og læring. Undgå fx at skælde ud, presse på, være utålmodig, m.m. Tro på at alle gør, det bedste de kan.
- Være opmærksom på at give alle børn og unge lige meget opmærksomhed (undgå fx at lade børn sidde på skødet når i samles i rundkreds (det vil kunne virke negativt på de børn, som ikke får samme opmærksomhed).
- Opretholde et "professionelt" forhold til medlemmerne. Undgå fx at blive venner med yngre medlemmer på de sociale medier, inviterer ikke enkelte medlemmer med dig hjem, og det er helt forbudt at indlede et forhold til et medlem, der er under 18 år.
- Opretholde en god dialog med medlemmerne og deres forældre. Du skal kontakte bestyrelsen/administrationen, hvis der opstår uoverensstemmelser.
- Forbyde alle former for rygning, alkohol og doping.

## **Sikkerhed**

Som instruktør har du ansvaret for børn og unges sikkerhed. Og derfor er det vigtigt, at du altid er dit sikkerhedsansvar bevidst før, under og efter træning.

Som instruktør er du ansvarlig for, at:

- Møde til træning velforberejdet og ca. 10 minutter før træningen starter.
- Vide hvor førstehjælpeskassen befinder sig på den lokation du befinder dig på.
- Kontakte administrationen, når førstehjælpeskassen skal fyldes op.
- Kende til principper for behandling af akutte skader, herunder POLICE-princippet = Protection (beskyttelse), Optimal Loading (optimal belastning), Ice (is), Compression (kompression), Elevation (løft).
- Ringe 112 ved alvorlige skader og 1813 ved akutte skader, som kræver skadestuebesøg.
- Sikre at alle medlemmer er blevet afhentet/kommet godt afsted, og dermed være den sidste der forlader gymnastiksalen/hallen.
- Være opsøgende ift. relevante kurser, som sikrer, at du kan tage ansvar for dit hold på forsvarlig vis.



## Oprydning

I ROG har vi et fælles ansvar. Vi låner vores træningssteder af kommunen. Derfor er det en forudsætning, at vi altid efterlader tingene pænt, når vi er færdige med en træning. Dette gælder også, selvom vi møder op til et sted, som roder. Hvis salen eller redskabsrummet roder ved ankomst, bedes du sende et billede til ROG's administration.

Som instruktør er du ansvarlig for, at:

- Der er ryddet op i gymnastiksale, redskabs- og omklædningsrum efter en træning.
- Lyset er slukket, når du forlader træningsstedet.
- Musikanlæg er låst inde.
- Alle rekvisitter, bolde, legeredskaber og lignende så vidt muligt er låst inde.
- Give administrationen besked, hvis du låner eller fjerner redskaber, der tilhører ROG.

## Medlemssystem, Tilmeldingslister og Kommunikation

### ROG's medlemssystem

Det er ikke alle, som har adgang til foreningens medlemssystem. Det er primært trænere med et afdelingsansvar, et hold-ansvar eller et event-ansvar. Hjælpetrænere og mini-hjælpere har som udgangspunkt ikke adgang til medlemssystemet.

I medlemssystemet kan du finde tilmeldingslister med kontaktoplysninger, oprette events og sende mails og SMS'er til dit hold. Vær opmærksom på at SMS'er koster penge og kun skal bruges i hastetilfælde. Medlemmernes oplysninger er fortrolige og må ikke udleveres til andre uden tilladelse fra medlemmerne.

Du tilgår medlemssystemet via [www.rog.dk](http://www.rog.dk). Log ind på din medlemsprofil. Tryk herefter på "Admin clubsystem" (det blå ikon med tre person-silhuetter) for at komme til medlemssystemet.

### Klubmoduls app

I ROG bruger vi Klubmoduls app til kommunikation med medlemmerne. Via app'en kan du nemt sende dit hold eller et enkelt medlem en mail. Medlemmerne kan ligeledes sende dig mails, samt orientere dig om skader, afbud, m.m. Det er et krav, at trænerne som minimum bruger app'en til afkrydsning, så foreningen altid har styr på deltagernes fremmøde.



Det er gratis at downloade Klubmoduls app i Appstore. Det er et krav, at du har downloadet app'en før sæsonstart.

Sådan logger du ind:

- Vælg evt. Sportsgren: Vælg "Gymnastik" eller lad feltet stå tomt.
- Indtast klubnavn: Vælg "ROG"
- Indtast brugernavn: Skriv dit brugernavn fra din medlemsprofil på [www.rog.dk](http://www.rog.dk)
- Indtast password: Skriv dit password fra din medlemsprofil på [www.rog.dk](http://www.rog.dk)

Har du glemt dine login oplysninger? Skriv til administrationen for hjælp.

Du kan vælge at slå notifikationer TIL / FRA via "indstillinger" på din mobiltelefon. Vi anbefaler at du slår dem TIL, så du ser alle vigtige beskeder fra medlemmerne og deres forældre.

Læs mere om app'en her: <https://klubmodul.dk/app>

### **Tilmeldingslister**

Trænere med adgang til medlemssystemet har adgang til tilmeldingslister. Har du adgang til tilmeldingslister, skal du være klar over, at det er personfølsomme oplysninger, du har adgang til. Hvis du er i tvivl om, hvordan du bør håndtere personfølsomme oplysninger, opfordrer vi dig til at læse i foreningens privatlivspolitik på [www.rog.dk](http://www.rog.dk). Alle tilmeldingslister er fortrolige og må ikke udleveres til andre uden tilladelse fra medlemmerne.

Det er trænerens opgave at sikre, at alle medlemmer på et hold står på tilmeldingslisten. Det er kun medlemmer, som står på listen, der må deltage i træningen. Er en deltager ikke på listen, skal der gives klar besked med krav om tilmelding.

Foreningen indberetter vores medlemstal til Rødovre Kommune i slutningen af december hver sæson. Det er ud fra de indberettede medlemstal, at foreningen får tildelt et medlemstilskud det efterfølgende år. Medlemmerne tæller først med, når de har været tilmeldt et hold i minimum 3 måneder. De sidste tilmeldinger skal derfor senest være på plads den 30. september.





## Mail

Som træner skal du informere medlemmer og deres forældre om foreningens initiativer, retningslinjer, m.m. Ligesom du har ansvaret for at medlemmerne og deres forældre får den nødvendige information, der vedrører dit hold.

Den primær kommunikation til medlemmerne og deres forældre skal altid ske via mail fra medlemssystemet eller via Klubmodul app'en. Se hvordan her:

<https://www.youtube.com/watch?v=RvdLzzCzxwE>

## SMS

Hvis du akut har brug for at informere deltagerne på dit hold, har du mulighed for at sende dem en SMS. Det kunne være i det tilfælde, at du pludselig må aflyse en træning, ændre et mødetidspunkt eller andet tilsvarende, som medlemmerne ikke har en chance for at nå at tjekke via deres mail.

Du kan sende SMS'er via medlemssystemet og Klubmodul app'en, men husk at det koster penge for foreningen, så derfor benyttes denne mulighed udelukkende i akutte situationer.

## Afkrydsning

Som træner skal du registrere deltagernes fremmøde til træning. Dette gør du via Klubmodul app'en. Tryk på den pågældende træning for registrering af fremmøde. Marker dem, der IKKE er fremmødt med rødt, inden du gemmer.

## Facebook

Alle trænere og hjælpetrænere skal være medlem af Facebookgruppen "ROG instruktører". Gruppen bruges til at informere, vidensdele og meget andet. Du har et ansvar for, at holde dig ajour ift. de nyeste informationer og initiativer fra foreningen.

ROG har en officiel Facebook side: "Rødovre og Omegns Gymnastikforening / ROG". Du opfordres til følge og "Synes godt om" siden.

Det er tilladt at oprette én facebookgruppe pr. hold. Husk dog, at facebookgruppen er et tilbud til medlemmerne og derfor blot et supplement til medlemssystemet, som **altid** skal benyttes ved udsendelse af vigtige beskeder til medlemmerne. Facebookgruppen skal derfor bruges som en sekundær kommunikationsplatform til medlemmerne og deres forældre.



## Aflysninger

### Kommunale aflysninger

ROG følger ferieplanen for Rødovre kommunes skoler. Der vil derfor IKKE være træning i efterårsferien (uge 42), juleferien (uge 51+52), vinterferien (uge 8), påskeferien (uge 15) og på diverse søn- og helligdage. Dette gør sig dog ikke gældende for ROG's konkurrencehold, hvor der kan laves særlige aftaler med Rødovrehallen.

Derudover kan der komme aflysninger i løbet af sæsonen bl.a. på grund af terminsprøver eller andre arrangementer på træningsstederne.

Du vil blive orienteret på ROG's facebookside og pr. mail omkring aflysninger. Du vil altid kunne se kendte aflysninger under ROG's kalender på hjemmesiden.

### Trænerteamets aflysninger

Trænere, hjælpetrænere og minihjælpere: Hvis du er forhindret i at møde op til træningen, skal du skrive til den ansvarlige træner på dit team. Den ansvarlige træner SKAL videregive informationen til administrationen på [rog@rog.dk](mailto:rog@rog.dk). Dette skal gøres for at sikre, at vi har stabile træner teams på holdene i vores forening.

Hvis en træning aflyses pga. sygdom eller andet, skal den ansvarlige træner ligeledes orientere administrationen på [rog@rog.dk](mailto:rog@rog.dk). Den ansvarlige træner giver medlemmerne besked på mail og evt. SMS. Medlemmerne skal tilbydes én erstatningstræning hver gang en træning aflyses pga. sygdom, hvis det er muligt. Dette skal koordineres med administrationen.

Du skal orientere dine medtrænere i god tid, hvis du er nødsaget til at melde afbud til en træning. Du har altid selv et ansvar, for at forsøge at finde en afløser.

## Tøj



### **Kontingent T-shirt**

Alle hold og instruktører i ROG får tilbudt en forenings t-shirt, som de kan bruge til træning og / eller forårsopvisningen. Som instruktør får du besked om bestilling af t-shirts i oktober. I sæson 2022/2023, bliver det muligt for medlemmerne selv at bestille deres gratis t-shirt i en online shop. Dette sender adm. mail information om til alle medlemmer.

### **Træningsdragt**

Nye hjælpetrænere og trænere kan få en ROG træningsdragt af foreningen. Ønsker du træningsdragt, skal du kontakte administrationen senest 1. oktober. Træningsdragten skal bæres til diverse foreningsarrangementer, stævner, opvisninger, m.m.

Da der er krav om ens uniform til konkurrencer, vil trænere på ROG's konkurrencehold få ny træningsdragt i de sæsoner, hvor der skiftes model fra leverandøren.

### **Dragt**

De hold, som ønsker særlige dragter eller rekvisitter til enten opvisning eller konkurrence, skal selv stå for bestilling og afhentning. ROG giver ikke tilskud til dragterne. Kontakt administrationen for nærmere information.

## **Træning**

### **Prøvetræning**

I ROG har vores medlemmer én prøvetræning før, at deres tilmelding er bindende. Dvs. at medlemmerne kan fortryde tilmeldingen efter 1. undervisningsgang. Det er dog ikke muligt, at deltage til første træning, uden at være tilmeldt holdet. Ingen tilmelding = ingen prøvetræning!

Hvis medlemmet giver foreningen besked inden 2. undervisningsgang, tilbydes refusion af indbetalt kontingent, dog fratrukket et fast administrationsgebyr på 100 kr. Medlemmet skal skrive til [rog@rog.dk](mailto:rog@rog.dk) for at benytte sig af fortrydelsesretten.

Fortrydelsesretten bortfalder uden yderligere varsel efter de første to på hinanden følgende udbudte undervisningsgange efter indmeldelse uanset fremmøde. Tilmeldingen vil da være gældende for hele sæsonen - også hvis medlemmet går på et hold med ratebetaling.



## **Nøgler**

Udlevering og bytning af nøgler skal ske efter aftale med administrationen. Som udgangspunkt udleveres én nøgle pr. trænersteam. Den træner, der modtager nøglen, har ansvaret for den og vil blive opkrævet erstatning, hvis nøglen bliver væk.

Priser: Nøglebrikker 100 kr. pr. stk., små skabsnøgler 100 kr. pr. stk. og nøgle til skolernes døre og skabe 300 kr. pr. stk.

## **Musik**

Du sørger selv for musik til din træning, og betaler selv for indkøb af musik.

## **Glemte sager**

Du har ansvaret for at tømme salen/hallen for glemte ting, inden du forlader den. Er der glemte sager, bedes du kontakte dit hold og tage de glemte sager med hjem, eller lægge dem i glemmekassen på træningsstedet (hvis en sådan er tilgængelig).

## **Redskaber og rekvisitter**

Det er vigtigt for alle, at musikanlæg og redskaber fungerer. Så giv administrationen besked, hvis du oplever, at noget er defekt eller kræver vedligeholdelse. Mangler du noget til din træning, eller har du ønsker om noget, så skriv til administrationen. Måske har vi det allerede på en anden lokation, eller måske kan vi købe det.

## **Førstehjælpkasse**

Der er én førstehjælpkasse på alle vores træningssteder. Skriv til administrationen, hvis du er i tvivl om, hvor den befinder sig på dit træningssted. Du har et ansvar for at vide, hvor førstehjælpkassen befinder sig, og du har et ansvar for at skrive til administrationen, hvis der mangler noget, eller hvis du tager det sidste.

## **Ulykker og skader**

Gør ikke kørsel til et problem, hvis et medlem har brug for transport, og der ikke er forældre der kan hjælpe. Tag en taxa hvis det er nødvendigt - ROG betaler (husk at gemme kvitteringen).

## **Billeder og video**

Du må gerne tage billeder og video af dit hold, og dele dem med medlemmerne på fx jeres fælles facebookside. Du skal dog ALTID vurdere billedet/videoen ud fra almindelig sund



fornuft. Billedet må ikke udstille, udnytte eller krænke nogen af de personer, der er på billedet.

Der kræves ikke samtykke til holdbilleder og såkaldte "situationsbilleder". Dvs. billeder af aktive medlemmer fx under en træning, opvisning eller konkurrence så længe der ikke er fokus på et enkelt medlem og så længe ingen på billedet krænkes.

I medlemssystemet kan du se (hvis du er træner), om medlemmerne ønsker sig frabedt henholdsvis fokusbilleder og portrætbilleder.

Frabeder medlemmet sig "fokusbilleder", så skal du undgå, at dele billeder, hvor medlemmet står tydeligt frem på billedet. Det gælder fx almindelige ansigtsbilleder af personen.

Frabeder medlemmet sig "portrætbilleder", så skal du helt undgå at dele billeder af personen. Du må dog stadig gerne dele de såkaldte "situationsbilleder".

Send gerne de bedste billeder / videoklip til administrationen, som løbende udskifter holdbilleder på hjemmesiden, samt bruger billeder og video til diverse former for PR og reklame. Fokusbilleder og portrætbilleder af børn, kræver samtykke, inden du sender dem.

## Arrangementer

### Forårsopvisning

Sæsonen afsluttes med ROG's forårsopvisning, som ligger i marts eller april. Her deltager alle ROG's hold. Programmet er tæt pakket, og ofte er flere hold på opvisningsgulvet sammen. Hvis du ønsker at komme på gulvet sammen med ét eller flere bestemte hold, så aftal selv dette. I skal give administrationen information på et online google drevark, som kommer ud inden den 16. januar.

I programmet vil der typisk blive afsat omkring 10 minutter pr. hold. Hvis I ønsker mere tid på gulvet, skal det aftales med administrationen, som i særlige tilfælde kan forsøge at finde plads til det i programmet.



## **Julefest**

Hvert år, når vi nærmer os juletid, afholder ROG en lille julefest for både vores medlemmer og vores instruktører. Det er frivilligt, om du har lyst til at deltage i dagens festligheder. Det plejer at være en utrolig hyggelig dag, hvor vi klippe-klistrer, spiser æbleskiver og danser om juletræet. Du kan deltage i julefesten alene eller sammen med din familie. Tilmelding foregår via et EVENT på hjemmesiden, når vintertiden nærmer sig. Efter julefesten laves et totimers arrangement, hvor I trænere får informationer om forårets arrangementer samt jeres julegave.

## **Stævner og konkurrencer**

Hvis du med dit hold vil deltage i DGI's stævner som fx Stenbrostævnet eller Forårsstævnet, så skal du selv tilmelde dit hold. Ligeledes vil du selv skulle tilmelde dit hold til officielle GymDanmark konkurrencer. ROG betaler licens og startgebyret til konkurrencerne mod fremvisning af bilag, hvis dette er aftalt at indgå i holdets kontingent. Vi opfordrer til, at du tilmelder dit hold i god tid.

Ved deltagelse i opvisninger, konkurrencer og andre arrangementer ud af huset, skal administrationen altid informeres.

## **Ekstra træninger (booking)**

Det er godt at arrangere ekstra træninger. Ryst dit hold sammen, puds opvisningsprogrammet af, eller invitér gymnaster og deres familie med til en hyggetræning.

Vil du booke tid til ekstra træninger eller sociale arrangementer i Rødovre Kommunes lokaler, kan du altid forhøre dig hos administrationen i ROG. Vil du leje eksterne lokaler, står du selv for at booke lokaler hos eksterne partnere.

Alle udgifter skal afregnes gennem foreningen. Kontakt administrationen for nærmere information.

## **Rejser til udlandet**

ROG har et rejsehold, som blev dannet i 2018. Formålet med rejseholdet er, at de deltager i EUROGYM eller tager på træningsture til udlandet. Holdet består af gymnaster i alderen 13+ fra foreningens TeamGym hold og Opvisningshold. Hvis du som træner har lyst til at være en del af rejseholdet, så kræver det, at du træner nogle af de gymnaster, som deltager på rejseholdet. Kontakt administrationen for mere information.



Alle hold i foreningen er velkomne til at arrangere rejser. Administrationen skal dog orienteres omkring dette, så bestyrelsen kan godkende rejseprogrammet. Al betaling skal ske gennem foreningen.

## Økonomi

### Ansættelseskontrakt og børneattest

Du får en ansættelseskontrakt eller en samarbejdsaftale tilsendt pr. mail fra ROG. Hvis du er 15 år eller derover, vil der hver sæson blive indhentet en børneattest på dig, som du skal godkende i din e-boks.

### Løn og skattefri godtgørelse

Du vælger selv, om du ønsker løn eller skattefri godtgørelse for din trænergerning i ROG. Lønnen er A-skattepligtig.

Lønskema:

Ansvarlig træner:	130 kr. i timen
Træner:	120 kr. i timen
Hjælpetræner o/18:	90 kr. i timen
Hjælpetræner u/18:	70 kr. i timen
Hjælpetræner u/15:	40 kr. i timen
Mini-hjælper u/13:	Gavekort

Skattefri godtgørelse:

Du kan få godtgørelse for telefon og internet, administrative omkostninger og køb og vask af tøj samt andre småting. Det maksimale beløb, som foreningen må udbetale, uden dokumentation, er kr. 5.850 pr. sæson. Det endelige beløb aftales med den enkelte ulønnede træner. Beløbet afhænger af antal træningstimer og sæsonens længde.

Eksempel på godtgørelse for en sæson fra 1. september - 30. april:

1 time pr. uge:	3.900 kr.
1,5 time pr. uge og derover:	5.850 kr.

Skattefri godtgørelser kan alene ydes til ulønnede. Du kan ikke for samme periode og for samme arbejde få både løn og skattefri godtgørelser.



### **Kontingent tilskud**

Du kan som træner i ROG få ét kontingent tilskud på 1.500 kr. til enten dig selv eller til dit barn. Du kan ikke få kontingent tilskud som hjælpetræner eller mini-hjælpere i ROG.

Send en mail til administrationen, hvis du ønsker at benytte dig af kontingent tilskuddet. I mailen oplyser du, hvem der skal have tilskuddet, og hvilket hold personen er tilmeldt.

### **Kurser**

Foreningen søger at imødekomme dine ønsker om dygtiggørelse inden for foreningens økonomiske rammer. Kursusønsker skal sendes til administrationen i god tid, da alle ønsker skal forelægges bestyrelsen. Bestyrelsen holder så vidt muligt møde én gang om måneden.

Transportudgifter refunderes efter hjemkomst mod dokumentation. Send dokumentation til administrationen.

### **Kørselsudgifter**

Foreningen godtgør dine kørselsudgifter i forbindelse med konkurrencer eller opvisninger i forbindelse med udførelsen af jobbet. Taksten for godtgørelse fastsættes pr. km. efter de af skattemyndighederne godkendte højeste satser for kørsel i egen bil.

Kontakt administrationen for at få tilsendt et km-skema. Skemaet skal du blot udfylde og returnere til administrationen.

KM-penge vil blive overført i forbindelse med din lønudbetaling.

### **Udlæg efter regning**

I forbindelse med stævner og rejser på vegne af foreningen, betaler foreningen dine dokumenterede udgifter til fortæring og overnatning efter nærmere forudgående aftale med administrationen.

Udgifter refunderes i henhold til behørigt bilag. Send dine bilag til administrationen.





## Kontakt

### Administrationen

Du kan altid fange administrationen på vores hovedmail: [rog@rog.dk](mailto:rog@rog.dk). Du kan forvente svar på din mail indenfor 1-2 hverdage.