



<h1>Mødereferat</h1>	<b>Dokument:</b> Mødereferat	<b>Træner/guide-møde</b>
	<b>Mødedato:</b> 22.11.2023	<b>Sted:</b> Street Food Hillerød <b>Tid:</b> 18.00 – 21.00

**Tilstedeværende:** Lars R., Jørgen, Thomas W., Joy, Elisabeth, Mogens, Thomas L., Lars C, Palle, Dan, Pernille, Hans Henrik, Stig

**Referent:** Stig

## Dagsorden:

1. Velkommen
2. Klubbens "Guide til at være Guide"
3. Status på de enkelte hold
4. Bemanning/rekruttering af flere træner/guides
5. Bemanning af de enkelte hold, opdatering af Google ark
6. Uddannelse af klubbens træner/guides
7. Teknisk undervisning af klubbens medlemmer
8. Fremadrettet, friske kræfter søges
9. Evt.

### 1. Velkommen

Thomas W. bød alle fremmødte velkommen og at det var dejligt at se at over halvdelen af klubbens træner/guides (t/g) var mødt op.

Vi er i klubben helt afhængige af de frivillige arbejds kræfter også i t/g gruppen, da klubben uden, ikke vil kunne tilbyde hold-træning.

### 2. Klubbens "Guide til at være Guide"

Guiden blev fysisk uddelt og Thomas gennemgik guiden.

Kommentarer til guiden var at der kunne tilføjes et punkt omkring udstyr det vil være praktisk at have med som t/g, s.s. værktøj, førstehjælps-kit m.m. Stig sørger for at opdatere. Hvis du som t/g mangler førstehjælps-kit så tag fat i Jørgen som kan udlevere et kit, han kan også være behjælpelig hvis du mangler nyt indhold i dit kit.

### 3. Status på de enkelte hold

**Q-hold:** Ulla vil gerne fremadrettet fortsætte med at køre Q-hold, men foreslår at vi i vinterhalvåret kun tilbyder lørdagstræningen, da der ikke er det store fremmøde på hverdage. En ny status kan tages inden forårssæsonen starter.

**Bike15+20+25:** Holdene kører fint, og der er de nødvendige t/g. Vi skal huske på at alle



skal have en go' tur og oplevelse. Som t/g skal du vurdere hvem det er der kører med på holdet og huske at tage hensyn til alle. Det er helt ok som t/g at opfordre et givent medlem til at køre et andet hold. Ydermere er det vigtig at vi som t/g holder fast i at der køres 1,5 time og ikke f.eks 2 timer.

**Flow&Fun:** Hans Henrik fortalte at de medlemmer der kører med på F&F har det sjovt men at man primært ønsker at køre i skove med sjov og udfordringer til F&F niveau, s.s. Geels Skov, og derfor er det ikke så tit at der køres F&F fra Hillerød. Pt. er Hans Henrik eneste træner på holdet og der mangler hænder ligesom klubben bør tiltrække nye medlemmer til dette hold.

**Mandfolk:** Thomas L fortalte at Mandfolk kører stort set alle trænings-dage og at det fungerer fint og alle er tilfredse. Der er også nogle Mandfolk der kører med på Bike15 engang imellem.

**B&U:** Dan fortalte at der møder omkring 7-8 børn op fast som er mellem 8 og 15 år og at der er et par forældre der kører med. Dan og Palle stopper som trænere til foråret 2024, og for at B&U skal kunne køre videre skal nogle nye forældre tage over på t/g opgaven.

Det er dog prøvet i en længere periode at få flere forældre engageret, men vi må nok indse at det bliver svært at køre B&U videre uden Dan og Palle.

#### 4. Bemanding/rekruttering af flere træner/guides

Der var enighed om at der pt ikke er noget akut behov for flere t/g på voksen holdene. Det skal være eksisterende t/g som kan spotte potentielle nye t/g og få dem sluset ind som t/g. Der blev uddelt dokument som fortæller lidt om rekruttering og hvad man som ny t/g kan forvente.

#### 5. Bemanding af de enkelte hold, opdatering af Google ark

Google arket blev diskuteret og det er pt. vores værktøj til at sikre at der er t/g til alle hold ugen igennem. Pt. er det ikke brugt så meget, og vi blev enige om at vi alle gør en ekstras indsats ift. at få udfyldt arket, så vi ved at der er en t/g tilstede på dagen. Der ligger link til arket i Træner FB gruppen, <https://www.facebook.com/legacy/notes/1129727673876955/>.

#### 6. Uddannelse af klubbens træner/guides

Husk at klubben yder økonomisk tilskud til at du som aktiv t/g kan genopfriske dine færdigheder via kurser. Sørg for at tage relevante kurser hos. f.eks. MTB Tours, DGI, Mads Weidemann eller andre udbydere.

Husk at formidle dine kundskaber videre til medlemmerne, det kan f.eks. være små korte øvelser når man er ude at køre tur.

#### 7. Teknisk undervisning af klubbens medlemmer

Lars R har i 2023 gennemført et kursus forløb over 5 lørdage med stor succes. Dette forventes også at blive arrangeret i 2024.

Andre t/g er velkommen til at byde ind med lignende undervisning f.eks. på teknik-banen eller ude i skoven. Jørgen har bl.a. gennemført intervaltræning op mod H12 løbet, ligesom Hans Henrik også gennemførte et interval træning forløb tidligere.

#### 8. Fremadrettet, friske kræfter søges

I dag er Thomas W, Palle og Stig med i træner/hverve arbejdsgruppen. En arbejdsgruppe hvis formål det er at sikre at der er de nødvendige hænder til at træne/guide klubbens medlemmer samt sikre en jævn tilgang af nye medlemmer.

Arbejdsgruppen ønsker nye kræfter til at være med til at drive dette arbejde, da vi snarest skal have planlagt en hvervekampagne for at tiltrække nye medlemmer.



Der var umiddelbart ikke noget af de fremmødte der bød ind på at deltage i dette arbejde hvorfor der her kommer en venlig reminder.

#### **9. Evt.**

- Det blev foreslået om vi skulle indføre 2 timers træning om lørdagen for voksen holdene. Skal videre bearbejdes i træner/hverve arbejdsgruppen

- Hjertestarterkursus, skal undersøges nærmere, for alle der er interesseret. Lars C. undersøger muligheder. I denne forbindelse skal vi have styr på om og hvor der forefindes hjertestartere på området ved Teglværket.

Oversigt over registrerede hjertestartere kan ses her:

<https://hjertestarter.dk/find-hjertestartere/find-hjertestartere>

- Genopfriskning af førstehjælp, der planlægges førstehjælpskursus d. 6. januar 2024 i forlængelse af lørdags træningen. Afholdes i lokaler hos DGI. Stig sørger for at sende invitation til alle t/g. Der er 16 pladser og evt. resterende pladser tilbydes til klubbens medlemmer.

- Det opfordres til at vi kun bruger Guide Messenger kanalen til kort information og ikke til spørgsmål og kommentar, da det giver for mange/lange tråde. Brug evt. Guide Facebook gruppen, eller direkte beskeder.