

# Forældremanual **Silkeborg Atletikklub 1977**

## (i daglig tale SAK77)

Med denne manual ønsker vi fra klubbens side at give jer forældre et indtryk af, hvordan det er at have et barn, der dyrker atletik i SAK 77. Her er lidt information om, hvordan I kan hjælpe jeres barn og os med en god start i SAK 77.

### Træningstøj

Det er vigtigt, afhængigt af årstiden, at være klædt rigtigt på. Man må under ingen omstændigheder stå og fryse under træningen, da det øger risikoen for skader.

Det er en god idé med en overtræksdragt, bestående af et par lange bukser og en jakke. Herunder kan man have korte bukser/shorts og en T-shirt. Når man så er varmet godt op, kan man evt. smide overtræksdragten.

I begyndelsen kan man klare sig med et par fornuftige løbesko. Pigsko behøver man ikke investere i, før barnet begynder at gå til stævner.

Klubben har ofte nogle pigsko, der kan lånes i starten.

Snak med træneren får I køber pigsko til jeres barn.

### Hvordan opfører man sig på et atletikstadion

Når man træner og opholder sig på vores træningsområder, er der nogle uskrevne regler for, hvordan man opfører sig.

- Vi er mange mennesker der træner, og derfor er det vigtigt, at man opfører sig, så man ikke er til fare for sig selv eller andre.
- Der er vigtigt, at man orienterer sig, før man går over spring-, kast- eller løbebanerne.
- Boldspil er ikke tilladt, med mindre man har fået lov af sin træner.
- Når man træner kast, er det vigtigt, at man følger trænerens instrukser, så der ikke opstår farlige situationer.
- Når man opholder sig på stadion og andre træningsområder skal faciliteter og redskaber behandles ordentligt. Redskaber og andet træningsudstyr lægges på plads efter brug. Ødelægges faciliteter eller redskaber bevidst, skal det erstattes af den pågældende barns forældre.
- Rygning frabedes på stadion.



### Klubdragt

Ved indmelding modtages 1 stk. klubtrøje (ny regel indført i forår 2016).

Ved stævner skal deltagerne altid stille op i klubdragt. Ved "almindelige" stævner er klubtrøje nok, men ved mesterskaber, skal der også bære sorte tights eller shorts med klublogo. Klubdragt kan købes på hjemmesiden [www.cloth4sport.dk](http://www.cloth4sport.dk) Se evt. også på [www.sak77.dk](http://www.sak77.dk)

### Tilmelding til stævner

Når der kommer stævner, deler trænerne sedler ud i passende tid. Tilmelding sker ved at sedlerne returneres udfyldt med de ønskede oplysninger. Tal med din træner om, hvilke stævner og hvilke øvelser du skal stille op i.

Startpenge betales af klubben. Tilmeld til altid kun i et rimeligt antal øvelser i forhold til erfaring og tidsskema ved stævnet.

**OBS!** Hvis man uden udebliver fra et stævne eller ikke ønsker at deltage i nogle øvelser uden gyldig grund, opkræves de betalte startpenge hos medlemmet.

### Deltagelse i stævner

Ved stævnerne vil der være trænere tilstede, der hjælper og giver gode råd under opvarmning og konkurrencer.

Man skal være på stadion i god tid (min. 3/4 time) inden første øvelse.

Ved udenbys stævner arrangeres normalt forældrekørsel. Det forventes, at forældrene på skift kører til udenbys stævner. Klubben ser gerne så mange forældre tager med til stævnerne som muligt.

Husk at medbringe: Overtrækstøj, klubbetøj og løbe- og evt. pigsko.

Husk også at spise og drikke i god tid før øvelsesstart.

Opvarmning begynder min. ½ time før øvelsesstart. Opvarmningen består af jogging, koordinationsøvelser/løbeskole, udstrækning og sidst nogle stigningsløb. Man skal være opvarmet min. 10 min. før øvelsesstart.

### **”Færdselsregler” ved stævner:**

- At respektere andre, der er i gang med konkurrence.
- Kryds ikke tilløbsbaner uden at se dig for.
- Gå uden om tilløbsarealet ved højdespring.
- Gå uden om nedfaldsarealerne ved kasteområderne.
- Kun deltagere og trænere må opholde sig på inderkredsen.

### **Dommer- og medhjælperpligt:**

Ved stort set alle stævner har klubben dommer-/medhjælperpligt. Det kan være at skulle holde et målebånd, rive sandet ved længdespring, lægge overliggeren op i højdespring eller lignende opgaver.

Der er som regel kun tale om nogle få timer, hvor der er behov for hjælp, men der er virkelig brug for forældrenes praktiske hjælp, så trænerne kan hjælpe børnene under stævnerne.

Klubben arrangerer løbende små kurser for dommere og hjælpere.

### **Forventning til forældre i øvrigt**

Vi lægger stor vægt på, at forældrene kommer i klubben og ser vores træning.

Der vil også lejlighedsvis være brug for hjælpere under træning.

Vi opfordrer forældrene til at hjælpe under stævner, såvel på udebane og på hjemmebane. Især når vi afholder stævner på hjemmebane, er der behov for at mange melder sig som hjælpere. Vi forventer, at forældrene sørger for, at børnene kommer til tiden til træning og stævner.

### **Indmeldelse i klubben**

Vi har 14 dages gratis prøvetræning, hvor man kan deltage i træning for at se, om atletik er noget. Herefter udfyldes indmeldelsesblanket, der afleveres til træneren. Herefter sendes indbetalingskort på mail af kassereren, og klubtrøje udleveres af træneren.

### **Hjemmeside**

SAK 77 har en hjemmeside, hvor I finder mange af de informationer, I har brug for – blandt andet telefonnumre og mailadresse på trænere og ledere. Adressen på hjemmesiden er [www.sak77.dk](http://www.sak77.dk).

### **Mål for træningsgrupperne**

#### **Sportslige mål:**

De idrætslige mål for de 6 – 15 årige omfatter sjov og legeprægede atletikøvelser, hvor trænerne forsøger at give børnene en motorisk udvikling. Formålet er gennem en alsidig indsigt i atletikkens mange discipliner at skabe en breddeidræt med plads til alle, uden at det bliver på bekostning af talenter. Talenter bliver ikke særligt fremhævet, og det forventes, at de indgår i gruppen på lige fod med øvrige børn.

Der tages særligt hensyn til børnenes træning, når de kommer i puberteten. Vores **træning for 6 – 11 årige** består af lege og øvelser, som udvikler børnene motoriske evner i løb, spring og kast, og giver dem den grundlæggende indsigt i atletik.

I gruppen **12- 15** år videreudvikler vi aktivisterne i løb, spring og kast, og giver den unge en indføring i atletikkens mange discipliner.

I vores træningsgruppe for 16+-årige handler det mere om specialisering, lidt hårdere træning og ikke mindst et godt sammenhold i større og mindre træningsgrupper.

#### **Sociale mål:**

Vores mål er, at alle uanset idrætslige forudsætninger kan være med. Vi lægger stor vægt på, at der er en ordentlig tone mellem børnene, og at de behandler hinanden med respekt. Klubben skal være et rart sted at komme. Klubben arrangerer løbende ture og sociale arrangementer for også herved at skabe sammenhold børnene imellem, både indenfor og udenfor klubben. Trænerne bestræber sig på at give børnene medindflydelse på træning og aktiviteterne i klubben.

Klubben ønsker at have god kontakt med forældrene.

Med venlig hilsen

#### **Trænere og bestyrelse**

**SAK 77**

**April 2016**

