**Checklista inför friidrottsskolan**

1. **Målgrupp**
   * Barn som under året fyller 7-12 år.
2. **Tidpunkt:**
   * Tränargruppen kan föreslå en sommarvecka till styrelsen som fastställer den på ett styrelsemöte. Bör vara bestämt tidig vår. Oftast har sista veckan på sommarlovet valts.
   * Måndag-fredag kl 17,30-19,30 inkl paus med mellanmål (eller annat som fastställs av tränargruppen)
3. **Ledare**
   * 1-3 ledare utses från tränargruppen som har ansvar för planeringen.
   * Praxis har varit att aktiva ungdomar 14 år och äldre är ordinarie ledare under veckan och de som är 13 får prova på som hjälpledare.
   * Minst en vuxen ledare ska finnas på plats varje dag under veckan. Sista dagen behövs fler.
4. **Allmänt om veckans innehåll**
   * Vanligt upplägg på de fyra första dagarna: en uppvärmningslek, 2 grenar, mellispaus, 1 gren, stafett eller avslutningslek. Lekarna görs med fördel med hela gänget.
   * På fredagen brukar vi ha en trekamp med grenarna kula, längd och 60 m. Efteråt äter alla korv (eller annat) och det sker diplomutdelning tillsammans med barnens familjer.
   * Någon eller några från styrelsen brukar komma och ha information för föräldrarna på fredagen.
5. **Marknadsföring**
   * Använd tex tidigare inbjudan, se bilaga 1. Bestäm kontaktperson.
   * Lägg ut inbjudan på hemsidan.
   * Publicera i Facebookgrupperna “Glanshammars friidrott” och “Händer i Glanshammar”.
   * Fråga på Glanshammars skola om ni får sprida inbjudan i aktuella klasser.
   * Sätt upp inbjudan på ICA Glansen och andra väl valda ställen.
   * Se till att info finns att läsa om friidrottsskolan på Terrängserien, alternativt dela ut flygblad.
6. **Anmälan**
   * Välj en lösning för anmälan och sätt ett sista datum. Ange i inbjudan.
   * I anmälan ska anges: namn, personnummer, mailadress och mobilnummer till kontaktperson, ev allergier eller övrig info. Ev annan info som behövs beroende på vad som beslutats (tex tröjstorlek om sådana ska delas ut) kan vara smidigt att fråga efter redan här.
7. **Planeringsgruppen**
   * Fråga ungdomarna vilka som vill vara ledare. Detta bör vara klart innan sommarlovets början. (maj)
   * Se till att en i planeringsgruppen får tillgång till anmälningslistan, gärna löpande.
   * När anmälningstiden har gått ut delas de anmälda in i grupper om ca 8-10 barn/grupp. Fördela ledarna över grupperna och dagarna. 2 ledare per grupp är lagom plus ev. en yngre “provapåledare”. På fredagen kan alla vara med eftersom det är avslutning. (veckan innan)
   * Se till att en vuxen är uppsatt per dag, ca 3 på fredagen. (maj)
   * Planera mellanmål. (innan första inköpet)
   * Gör ett grenschema över veckan. (senast veckan innan)
   * Skicka ett välkomstmail till de anmälda. (direkt när anmälningstiden gått ut)
   * Se till att det vid starten finns utskrivet: schema över ledare, mellanmål och grenar; intresseanmälan till nybörjargrupp; avprickningslistor över deltagarna och kontaktuppgifter till anhöriga; anmälningslista till fredagsavslutningen.
   * Skriv ut diplom till avslutningen.