**Föräldramöte 17/1 2014 för grupp 06/07**

**Information om gruppen samt ledare**

* Vår grupp startades i september 2013. Gruppen bestod då av barn från en tidigare grupp med 06:or som saknade huvudansvarig ledare samt nya barn från kön. På detta sätt fick vi ihop många nya (och några från tidigare gruppen) ledare som gjorde det möjligt att göra en nystart av gruppen. Alla ledare är föräldrar till barn i gruppen och gör detta ideellt på vår fritid. Vi är just nu åtta huvudansvariga tränare (Maria (Majken), Hanna (Molly), Christine (Ella), Linda (Samuel), Håkan (Oskar), Oscar (Albin), Mats (Ida), Stefan (Clara)) som turas om att planera passen och sen ytterligare ca 10 hjälpledare som är med på träningarna och hjälper till vid olika stationer/moment. Några av oss har gått barnledarutbildning 7-10 år, alla blir erbjudna detta - även hjälpledarna. Vi har alla olika bakgrund, vissa från friidrott som aktiva själva andra som motionärer eller från andra idrotter. Några av oss har även barn i äldre grupper och är ledare även i dessa grupper.

**Träningsupplägg**

* Vår träning består av regelgenomgång, uppvärmning/löpskolning, indelning i mindre grupper för teknikträning, avslutning med stafetter/lekar och nervarvning. Alla grenar testas och inget specifikt val görs förens barnen är äldre (13-14 år). Vi ska ha roligt på våra träningar och locka barnen att prova på alla olika grenar och få en glädje till att idrotta. På vintern tränar vi inne i friidrottshallen (Quicknet Arena) medan vi vår, sommar och höst tränar ute på Arosvallen. Våra pass kan bli flyttade i tid eller plats eftersom hallen ibland är uthyrd eller annan aktivitet pågår när vi har träningstid. Vi tränar nu på fredagar men utomhus kommer det troligen bli på lördag alternativt söndag. Vi tränar i stort sett året om, allt efter tillgång på ledare!. Även löpning (utomhus/terräng) är friidrott och kommer bli ett inslag på våra träningar på sikt.
* Vi har haft 13 träningar och barnen har gjort stora framsteg - KUL!
* Behöver ni/ert barn gå tidigare någon träning vill vi att ni meddelar oss tränare så vi vet att barnet gått hem.
* Alltid pricka av er när ni kommer till en träning, inte alltid att vi hinner se alla barn precis när ni kommer så kom fram till oss så vi ser att ni är på plats. Detta för att klubben ska få de bidrag vi har rätt till.

**Närvaro av föräldrar**

* Vi vill att ni föräldrar är närvarande på träningarna ifall ert barn gör sig illa eller behöver gå ifrån träningen (vid undantag meddela oss). Vi vill dock inte att ni är på innerplan (om ni inte hjälper till med passet så klart), inte heller syskon ska leka inne i arenan under passet. Vi vill även att era barn innan träningen börjar är utanför arenan, hjälp oss med detta. Detta för att vi inte alltid är ensamma i hallen och de äldre aktiva springer fort och skador kan ske. Har barnen lärt sig se upp så sitter det i även när de är på tävlingar osv.

Alla grupper har samma regler!

**Delning av gruppen**

* Vi är en stor grupp, över 60 barn på deltagarlistan. Dock mellan 40-50 på träningarna. Vi funderar på att dela gruppen i två, en grupp tränar kvar på fredagar och den andra på söndag em vid kl 15.15-16.30. Grupperna kommer även fyllas på med barn från kön, några ledare tycker det är svårt att hinna till fredagsträningen och skulle hellre träna på helgen. Lättare att göra på detta sätt än att starta upp en helt ny grupp eftersom det är mer jobb för helt nya ledare.

Vi kommer i detta fall säkerligen ha behov av fler ledare/hjälpledare så vi uppmanar er att anmäla ert intresse. Delningen kommer ske från februari, vi återkommer angående detta. Alla som var på mötet fick fylla i den träningsdag som skulle passa bäst.

**Kläder/Skor/vattenflaska**

* Kom ihåg att barnen ska ha med vattenflaska och ha inneskor/rena skor i Quicknet arena.
* När vi tränar ute, blir det kläder efter väder.
* Tävlingskläder beställs tre gånger per år. Vi meddelar när det är på gång, sedan kan man under en begränsad tid få prova kläder på kansliet innan beställning görs.
* Finns även VFK t-shirt att köpa under för ca 120 kr på kansliet (kontorstid) samt i kiosken på VF-cuperna.
* När barnen tävlar så ska det ske i VFK kläder. I dessa yngre åldrar räcker det med t-shirten om man inte vill köpa tävlingskläder.
* Spikskor endast på tävling (inget krav) ej på träning. Detta för att vi inte vill att någon ska göra sig illa och att vi ibland gör övningar där vi helt enkelt inte kan ha spikskor och vi har inte tid för byten av skor. Är det någon som köpt spikskor så testa dem gärna innan tävlingen i hallen på egen hand. Bra med en viss motorik innan dessa skor inhandlas eftersom spikarna är vassa.

**Tävlingsinformation**

* Barnen får gärna tävla (vi uppmuntrar dem till detta om de själva vill) men det är absolut inget som de måste göra, alla är lika välkomna hos oss och gör det som känns bra.

Det finns:

* interna klubbtävlingar som vi kallar för VF- cupen (en på vintern inne och en på sommaren ute). Dessa är en serie av tävlingstillfällen (inne 6 och ute 3-4) med två grenar per gång. Man har sedan har en prisutdelning efter att alla deltävlingar är klara. Barnen får medalj efter deltagande i antal grenar. Nu inomhus ska barnen ha varit med på 6 grenar utav 12 för att få medalj.
* VF-terrängen, som ovan fast terränglöpning i spåret på Rocklunda
* distriktsmästerskap (DM)
* tävlingar som klubben anordnar i Västerås men andra klubbar är inbjudna till
* externa tävlingar hos andra klubbar.
* Klubbens riktlinjer är att barnen börjar med att tävla i VF-cupen första säsongen, sedan DM/Västerås egna tävlingar efter det kan man börja åka till andra klubbar för tävling.
* Stäm av med oss ledare om ert barn är moget för större tävlingar om ni inte deltagit tidigare (har inget med deras prestation eller resultat att göra utan mer att det ska bli en rolig upp levelse för dem = ni är införstådda med vad som kommer händ apå en tävling).

* Alla barn tävlar mot sig själv - målet är att förbättra sina egna personliga rekord. Påminn dem gärna om det och skriv gärna upp deras rekord vid tävlingar så att ni kan hjälpa till att peppa dem vid nästa tävling.
* På större tävlingar får oftast föräldrar hålla sig utanför inneplan och barnet /ni föräldrar bör då vara medveten om hur de ska agera. Vid VF-cupen däremot kan vi vara med och hjälpa till på ett helt annat sätt, lära dem vad som gäller vid en tävling.
* Generellt är det alltid ni föräldrar som ansvarar för era barn vid tävlingar. Att de har med sig det de behöver, kommer i tid till start, är uppvärmda i tid osv. Oftast blir en tävlingsdag rätt lång så mat och något att sysselsätta sig brukar vara bra. Är de ett gäng från gruppen som är på samma tävling brukar det där med sysselsättning lösa sig av sig själv.
* Vi ledare som är på plats (om vi har möjlighet) på en tävling hjälper så klart till i största möjliga mån, vi försöker även få barnen att värma upp tillsammans så de lär sig vad de ska göra för övningar och hur lång tid innan start det är dags. Dessutom är det oftast roligare att värma upp tillsammans.

**Tävlingsregler**

* Inför alla tävlingar finns ett PM som publiceras några dagar innan tävlingen på den anordnade klubbens hemsida. Det är viktigt att läsa igenom detta eftersom där står vad som gäller för just denna tävling. I löpgrenar sker alltid en avprickning på uppsatta listor, oftast en timme före start. I teknikgrenar och även i löpgrenar samlas man för ett upprop ca 15 min före start men allt detta finns beskrivet i PM:et. För VF-cupen gäller inte avprickning men ett PM finns även för denna tävling med gällande regler.
* Oftast tre hopp i längd samt tre stötar i kula sedan går de åtta bästa till final där de får ytterligare tre hopp/stötar. Ibland får alla deltagare istället fyra hopp/stötar vardera och man har ingen final. I höjd finns alltid höjningsschema i PM:et, dock kan man nästan alltid gå in på en lägre alternativt en högre höjd än vad det står i PM:et. Vid kortsprint (60m) är det oftast flera försöksheat och sen går ett visst antal till final (vid stort deltagande A/B-final). Men som sagt läs alltid PM och fråga om ni undrar något angående regler. Det blir en roligare tävling om barnen vet innan vad som gäller.
* På VF-cupen endast tre hopp/stötar och ingen final, inte heller final i löpgrenar!
* Kom även ihåg att förbereda dem på startpistolen vid sin första tävling.

Vid kortsprint (60/200m) på edra platser, färdiga, pang. Viktigt att hålla sin bana!

* På långsprint på edra platser - pang. Gemensam bana efter starten/första kurvan.

**Anmälningar**

* Till VF-cupen sker anmälan på plats samma dag som tävlingen går av stapeln. Man skriver upp sig på listor som finns utlagda senast 30 min innan start.
* Till alla andra tävlingar skickar ni ett mail till en av oss huvudansvariga ledare (förhoppningsvis har vi en utsedd ledare som ni alltid anmäler er till på sikt) där ni anger vilka grenar som ert barn vill delta i. I löpgrenar ska även barnets personliga rekord/säsongsbästa anges.

Ingen ska anmäla sig själv!!

* VF-cupen/terrängen och de tävlingar som anordnats i Västerås är gratis för våra barn, de kan delta i hur många grenar de vill.
* Åker man däremot till en annan klubb för att tävla så har klubben tidigare stått för avgifter för 2 utomhus- och 1 inomhustävling per år (just nu fritt att delta i fler men om många gör det kan det bli begränsningar igen). Vid dessa tävlingar får barnet max delta i 3 grenar. Deltar barnen i fler grenar eller fler tävlingar gör vi ledare en sammanställning 1 gång per säsong där vi meddelar er hur mycket ni ska betala in till klubben.
* VF-Cupen Indoor 8/2, 8/3 samt 29/3.

* VF-terrängen i april/maj
* VF-Cupen Outdoor, juni samt augusti
* Följande tävlingar anordnas av vår klubb i QuickNet arena:

Inlagda Gurkspelen 18/19 januari

Quicknet spelen 12 april

Gurkspelen i augusti utomhus på Arosvallen

**Funktionärsbehov**

* Alla föräldrar i gruppen kommer behöva hjälpa till som funktionärer vid våra tävlingar. Detta oavsett om ni har barn som tävlar eller inte. Däremot har vi inga andra krav för de aktiva som att sälja lotter, korv och dylikt. Det blir max något/några tillfällen per år och familj om vi alla delar på ansvaret. Vi vill gärna att någon förälder kan tänka sig samordna detta, hör av er om ni vill hjälpa till - gärna flera familjer.

**Fotografering**

* Gruppfoto kommer tas under jan/feb. Tyvärr inte på en fredag när vi tränar så vi hoppas många kan komma ändå för fotografering. Vi vill gärna ha en gruppbild som vi kan ha på hemsidan med alla barn. Tid meddelas så fort vi vet.
* Är det någon som INTE vill ha sitt barn på bild/kontaktuppgifter på hemsidan får ni höra av er. Vi kommer ibland ta bilder under träning, tävling och läger.
* Är det någon som tycker det är roligt att fota, kom gärna in på en träning för att ta bilder som vi sedan kan lägga upp på hemsidan.

**Läger**

* Endagarsläger i maj. Vi vet ännu inte om vi får/kan delta med de yngsta barnen, vi måste hitta en plats att vara på först eftersom det är många barn. Kommer behövas hjälp av föräldrar om det blir av. Efter mötet beslutades att våra små barn inte deltar på lägret i år!

**Kommunikation och kontaktuppgifter**

* Information till er sker via mail/SMS och hemsidan (laget.se). Se till att vara uppdaterade. Detta är viktigt eftersom vi med kort varsel kan ändra en träningstid eller plats

**OBS: Svara inte på de grupp-SMS** vi skickar ut eftersom svaren går till alla föräldrar i gruppen och det blir många pling i telefonen. Vill ni oss ledare något så SMS/ring/maila oss, våra telefonnummer/mail finns på hemsidan under kontakta oss.

* Vi uppmanar alla föräldrar att uppdatera era uppgifter på hemsidan. Det ska finnas adress, telefonnummer och mailadresser så vi kan nå er föräldrar vid behov. Saknas någon förälder och ni vill bli tillagda på sidan eller vill ni ha nytt lösenord för att kunna logga in, maila linda.m.wiklund@gmail.com.

När ni är inloggade kan ni även komma åt vissa dokument (på sikt) som inte syns i annat fall, tex resultat, rekord och kontaktlista.

* Håll er uppdaterade även på vår förenings hemsida www.vasterasfriidrott.se där ni kan läsa mer om klubben och tävlingar bland annat. En ny förbättrad hemsida är på gång där vi kommer ha våra sidor länkade på en bättre sätt för att öka trafiken på föreningens hemsida vilket är målet.

**Medlemsavgifter 2014**

* Inbetalningskort för aktivitets- och medlemsavgift kommer troligen skickas ut under februari månad för hela 2014. Vi får även listor på vilka barn som INTE betalt sin medlemsavgift fastän barnen tränar, klubben behöver pengarna så betala avgiften i tid. Är det någon som slutar, meddela gärna oss ledare det innan vi skickar in aktiva barns namn till klubben så slipper ni få inbetalningsavi.

Ni kan alltid kontakta kansliet för frågor angående betalning.