**Föräldramöte 19/9 för VFK 06/07 grupp 1**

**Information om våra träningar**

* Vår grupp startades i september 2014 och heter VFK 06/07 grupp 1. Några barn gick redan innan i en annan grupp men de flesta kom in för ett år sedan. Sen har det droppat av några barn samt kommit in nya. Vi är idag ca 40 barn i gruppen vilket vi tycker fungerar mycket bra. Alla ledare är föräldrar till barn i gruppen och gör detta ideellt på vår fritid. Vi är just nu fem huvudansvariga tränare (Linda, Hanna, Stefan, Mats, Oscar) som planerar passen och sen ytterligare 9 hjälpledare som är med på träningarna och hjälper till vid olika stationer/moment.
* Vi tränar inomhus på fredagar i Westinghouse arena på höst och vinter. Vår samt sommar tränar vi ute på Arosvallen eller på Rocklunda en annan veckodag (denna sommar sön fm).
* Ni behöver inte meddela oss om ni inte kommer någon träning. Dock vill vi alltid veta om ni valt att sluta i gruppen.
* Barnen ska ha rena skor samt vattenflaska med sig på träningarna.
* När ni kommer vill vi att ni ser till att bli avprickade hos den ledare som ansvarar för detta.
* Vi vill inte att föräldrar eller syskon är inne på arenan under träningarna. Inte heller att barnen går in på arenan innan passet börjat. Detta för att i hallen är det vissa tider många som tränar och springer ibland riktigt fort på banan. Det är stor risk att bli översprungen om någon kliver ut i banan på fel tid. Den aktiva riskerar även att skada sig om man får lov att tvärnita i hög fart. Dessa regler gäller för alla barngrupper i klubben.
* Behöver ni/ert barn gå tidigare någon träning vill vi att ni meddelar oss tränare så vi vet att barnet gått hem.´
* Alla grenar ingår på träningarna än så länge, inget specifikt val görs förens barnen är äldre (ca 14-15 år).

* Vi tränar för att ha roligt och sätta grunderna i friidrott. Vi kommer inte tjata för mycket om tekniken utan huvudsaken barnen försöker och är med, vi försöker ha en hög aktivitetsnivå på träningarna.
* Vi tränar alla fredagar fram till och med den 19/12 då vi tar ett kort juluppehåll. Dock ställer vi in träningen den 3/10 pga att hallen är uthyrd.
* Vi lägger upp kort på barnen på hemsidan ibland, vill ni inte att detta ska ske på ert barn måste ni meddela oss ledare detta.

**Nya barn**

* Det är ca 40 barn i kö födda 06/07 som vill börja friidrotta. Dessa barn har blivit inbjudna att vara med i en ny grupp som startas inom kort. Vi tänkte inte ta in några nya barn i vår grupp men har era barn några kompisar som står i kön och gärna vill börja fredagar så löser vi så klart detta. Men kontakta oss ledare innan ni tar med dem till en träning.

**Tävlingsinformation**

* Som vi nämnt tidigare, de barn som vill tävla uppmuntrar vi till detta men vill någon inte så är det helt ok att hålla sig till träningar.

Det finns:

* interna klubbtävlingar som vi kallar för VF- cupen/kampen (en på vintern inne och en på sommaren ute)
* 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, 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 i detta tidigare.

* 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. VF-cupen försöker vi ha tränare på plats som hjälper till med barnen så de lär sig att tävla.
* I år är våra barn födda 07 i en egen åldersklass P/F8 samt barnen födda 06 tävlar i klassen P/F9. Inom friidrott byter man ålderklass i oktober när inomhussäsongen startar.

**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.

När barnen tävlar så ska det ske i VFK kläder. I dessa yngre åldrar räcker det med en t-shirt som kan köpas för ca 120 kr på kansliet på dagtid om man inte vill köpa tävlingskläder.

**Kläder och skor**

* Tävlingskläder beställs tre gånger per år. Vi meddelar på hemsidan när det är på gång, sedan kan man under en begränsad tid få prova kläder på kansliet innan beställning görs.
* Det finns en FB-grupp för begagnade kläder/skor, sök på köp/sälj Västerås Friidrott.
* Spikskor är inget krav på tävling men många som tävlar en del köper spikskor. På träningar vill vi inte att barnen har sina spikskor på sig. De får gärna prova sina skor före eller efter en träning för att känna hur de känns på banan. 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.

**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 (ingen avprickning behövs för löpgrenar).
* Till alla andra tävlingar skickar ni ett mail till Hanna (hannamcarlsson@hotmail.com) där ni anger vilken åldersklass ni ska tävla i + grenar som ert barn vill delta i. I löpgrenar ska även barnets personliga rekord anges.
* VF-cupen 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 står klubben för max 3 grenar per dag. Deltar barnen i fler grenar per tillfälle så betalar ni in avgiften på klubbens kontonummer (fås via kansliet).
* VF-Cupen Indoor preliminärt 11/10, 26/10. 22/11 samt 7/12 + ytterligare två deltävlingar under våren.

* Följande tävlingar anordnas av vår klubb under hösten:

 Express-Bildspelen 15/11

* Kom ihåg att skriva upp barnens rekord vid varje tävling så ni kan peppa dem och visa att de förbättrar sig vilket sker ofta i denna ålder.

**Funktionärer**

* 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. Elenor Baunsgaard är samordnare för att fördela ut dessa resurser. Det blir max något/några tillfällen per år och familj om vi alla delar på ansvaret. Är det någon som inte kan sitt anvisade pass går det utmärkt att byta med någon annan förälder. Elenor kommer inom kort dela ut ansvar till VF-cupen den 11/10 samt Expressbildsspelen den 15/11.

**Information till er föräldrar**

* Information till er sker via mail/SMS och hemsidan. 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/maila/ring oss, våra telefonnummer finns på hemsidan.

* Vi uppmanar alla föräldrar att uppdatera era uppgifter på hemsidan (laget.se). 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.
* Glöm inte vår förenings hemsida www.vasterasfriidrott.se där ni kan läsa mer om klubben och tävlingar bland annat.