**Föräldramöte 11/9 för VFK 06/07 grupp 1**

**Information om våra träningar**

* Vår grupp startades i september 2013 och heter VFK 06/07 grupp 1. 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, Emma, Mats, Oscar) som planerar passen och sen ytterligare 9 hjälpledare som är med på träningarna och hjälper till vid olika stationer/moment. Är det några fler föräldrar som vill hjälpa till är ni självklart välkomna att göra detta.
* Vi kommer förlänga vår träningstid på fredagar till kl 18.15 från och med nästa fredag. Vi tycker idag att det är lite stressigt att hinna alla moment. Vi utvärderar efter några gånger om det blev bra eller inte.
* Ni behöver inte meddela oss om ni inte kommer någon träning. Dock vill vi alltid veta om ni valt att sluta i gruppen. Vi kommer ev. ta in några fler barn under hösten i gruppen så därför vill vi veta så fort någon slutar.
* Ingen ny inbetalningsperiod utan ni har betalt avgift året ut.
* Ok att lämna era barn på träningen om ni känner att de är mogna för detta. Viktigt att ni har aktuella telefonnummer på laget.se så vi kan nå er.
* 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. Elle rom vi inte är där så prickar ni av er själva på listan som ligger framme. Vi provar utan västar denna termin.
* 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.´
* Om något barn stör mycket under en träning får han(hon sätta sig en stund och är sen välkommen åter när träningssuget återkommit. Detta för att alla barn som är här för att träna ska få göra det. Tryter motivationen så kommer vi be er föräldrar vara med inne på arenan samt prata med era barn hemma om de vill fortsätta eller inte.
* Alla grenar ingår på träningarna än så länge, inget specifikt val görs förens barnen är äldre (ca 14 år).

* Vi tränar alla fredagar fram till och med den 18/12 då vi tar ett kort juluppehåll. Dock kommer vi träna ute på Rocklunda fredag den 2/10 pga att hallen är uthyrd.
* Uteträning med VFK 06/07:2 med fokus på löpning. Mer info kommer om dag och tid.
* 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.

**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. Vi samlar dem innan, har gemensam uppvärmning och följer dem på VF-cupens två grenar.
* Från oktober är våra barn födda 07 i åldersklass P/F9 samt barnen födda 06 tävlar i klassen P/F10. Inom friidrott byter man ålderklass 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 helst 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/skada sig 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 Camilla ([camilla.grimheden@gmail.com](mailto:camilla.grimheden@gmail.com)) där ni anger vilken tävling det gäller, 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 anordnas 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, 24/10. 22/11, samt 5/12 + ytterligare två deltävlingar under våren.

* Följande tävlingar anordnas av vår klubb under hösten:

Express-Bildspelen 7/11

* Kom ihåg att skriva upp barnens rekord (gärna via länken på hemsidan så vi tränare får koll) 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. Maria Lindblad 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. Ansvarslista för hösten har skickats ut till er alla så var vänliga att bekräfta ert pass till Maria så snart som möjligt. Inför Expressbildsspelen kommer det hållas en funktionärsgenomgång torsdagen innan, kom gärna på den om ni vill lära er regler. Det kommer alltid finnas en grenledare vid varje grenstation men denna genomgång är bra för alla.

**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](mailto:linda.m.wiklund@gmail.com).
* Glöm inte vår förenings hemsida www.vasterasfriidrott.se där ni kan läsa mer om klubben och tävlingar bland annat.