

SAK77

Silkeborg Atletikklub 1977



Forældreinfo

Med denne infolder ønsker vi fra klubbens side at give dig, som forældre, et indtryk af, hvordan det er at have et barn, der dyrker atletik i SAK77. Her findes information om, hvordan du kan hjælpe dit barn og os med en god start i SAK77.

Træningssted og træningstider

Indesæson: uge 43 til ca påske i hallen i Knudlund

Udesæson: fra ca påske til og med uge 41 på SAS (Silkeborg Atletik Stadion) på Søholt

Yderligere info findes på www.sak77.dk.
Menupunktet "Træning" / "Træning - hvor og hvornår"

Indmeldelse i klubben

Vi har 14 dages gratis prøvetræning, hvor man kan deltage i træning for at se, om atletik er noget.

Herefter udfyldes indmeldelsesblanketten på hjemmesiden www.sak77.dk. Menupunktet "Om Klubben" / "Indmeldelse".

HUSK T-shirt str. skal angives. Prøve T-shirts hænger i hallen/i pavillonen. Der er forskel på pige- og drenge-T-shirts.

Når kassereren har modtaget indmeldelsen, udsendes mail med betalingsinfo. Fra modtagelse af indmeldelsesgebyret går der ca 3 uger, inden klubtrøje kan udleveres.

Info i træningsgrupperne

Generel information om træningsgrupperne finder du på www.sak77.dk "Træning".

Når dit barn er meldt ind i SAK77 finder du løbende information om dit barns træningsgruppe på Facebook-gruppen for dit barns træningsgruppe. Når dit barn rykker en gruppe op, skal du selv bede om at blive medlem i den nye gruppe på FB. Fra ca. 14 år burde dit barn være selvkørende med hensyn til info. Oversigt over FB-grupperne findes på hjemmesiden www.sak77.dk under menupunktet "Sociale medier".

Klubdragt

Ved stævner skal man altid stille op i klubdragt. Ved "almindelige" stævner er klubtrøje nok, men ved mesterskaber, skal der også bæres sorte tights eller shorts med klublogo. Klubdragt



kan købes på hjemmesiden www.cloth4sport.dk. Se også www.sak77.dk. Menupunktet "Om Klubben" / "Klubtøj".

Vi henstiller til at det kun er piger i 14+ gruppen, der

stiller op i top. Alle yngre piger stiller op i T-shirt eller singlet.

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. Efter opvarmningen kan man evt. smide overtræksdragten.

I begyndelsen kan man klare sig med et par fornuftige løbesko.

Pigsko er ikke nødvendige, før barnet begynder at gå til stævner. Klubben har ofte pigsko, der kan lånes i starten.

Snak med træneren, før du køber pigsko til dit barn.

Hvordan opfører man sig på et atletikstadion / i en atletikhal? GÆLDER BÅDE TIL TRÆNING OG STÆVNER

- * Når man træner og opholder sig på vores træningsområder, er der nogle uskrevne regler for, hvordan man opfører sig - både som atlet og som forældre
- * Vi er mange mennesker på stadion/i hallen, 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, i kastegården eller i hallen, skal faciliteter og redskaber behandles ordentligt. Redskaber og andet træningsudstyr lægges på plads efter brug. Ødelægges faciliteter eller redskaber bevidst, skal det erstattes af det pågældende barns forældre.
- * Til stævner må kun atleter og trænere opholde sig på inderkredsen af stadion.
- * Rygning er **IKKE** tilladt på stadion og i hallen

Tilmelding til stævner

Info om stævner findes på hjemmesiden www.sak77.dk under menupunktet "Kalender". Der vil også ofte være informationer via Facebook-gruppen for dit barns træningsgruppe. Tal med dit barns træner om, hvilke stævner og hvilke øvelser dit barn skal stille op i.

Tilmeldingen foregår på hjemmesiden www.sak77.dk. Menupunktet "Kalender". Klik på linket "Tilmelding" under det stævne dit barn skal deltage i – **VIGTIGT** udfyld altid navn og årgang korrekt. **Tilmelding kan KUN foregå her.**

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

OBS! Hvis man uden gyldig grund 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. 45 minutter) 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, kludtøj 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.

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. Har du, som forældre, deltaget i træningen nogle gange, vil det være lign. opgaver trænerne beder dig hjælpe med. 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 trænere kan bruge deres tid på at 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 som 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.

Vi forventer at forældrene er positivt engagerede, og er gode eksempler for børnene både med hensyn til sprog og opførsel.

Vi opfordrer til heppekor ved stævner, men vær positiv i både med- og modgang.

HUSK det er dit barn, der dyrker atletik ikke dig.

Mål for træningsgrupperne

Sportslige mål

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 - 13-årige består af lege og øvelser, som udvikler børnenes motoriske evner i løb, spring og kast, og giver dem den grundlæggende indsigt i atletik. Der lægges vægt på godt sammenhold i større og mindre træningsgrupper også på tværs af alder.

I gruppen 14+ videreudvikler vi aktiviteterne i løb, spring og kast, og giver den unge en indføring i atletikkens mange discipliner. I gruppen 14+ begynder specialiseringen, lidt hårdere træning og ikke mindst udbygges det gode 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 og de frivillige trænere med respekt. Klubben skal være et rart sted at komme for alle.

Klubben arrangerer løbende ture og sociale arrangementer for også herved at skabe sammenhold børnene imellem, både indenfor og udenfor klubben og på tværs af aldersgrupper.

Med sportslig hilsen

Trænere og bestyrelse i SAK77

