

Välkommen till Lerum Friidrott



Innehållsförteckning

Om idrottsklubben Lerum Friidrott	3
Verksamhetsidé	3
Vision	3
TAGGA: Vårt ledord – Våra värderingar	3
Avgifter, insatser och förmåner som medlem	6
Medlemskap	6
Medlems- och träningsavgift.....	6
Insats som funktionär på klubbens arrangemang.....	6
Anmälan av dina funktionärsdagar	6
Medlemsförmåner för aktiva medlemmar.....	6
Klubbkläder	7
Mina Sidor	7
Så tränar och tävlar vi – de olika stadierna	8
Träningen.....	8
Lerum Friidrotts träningsprinciper	8
Träningsläger	10
Tävling – en del av vår verksamhet	10
Friidrott – Fördelar med en individuell resultatidrott.....	11
Lerum Friidrotts 10 Föräldrabud	12
Föreningspolicys i urval	13
Hantering av barn med särskilda behov.....	13
Tävlingspolicy	13
Resepolicy.....	15
Alkoholpolicy	16

Om idrottsklubben Lerum Friidrott

Verksamhetsidé

Syftet med Lerum Friidrott är att:

- *Erbjuda tränings- och tävlingsverksamhet i friidrott för alla från 8 år och uppåt.*
- *Vara en meningsfull fritidssysselsättning för främst barn och ungdomar i Lerums kommun.*
- *Fungera som en social plattform och en trygghet för såväl vuxna som barn.*
- *Skapa hälsosamma vanor för resten av livet.*

Vision

”Lerum Friidrott, som sätter den aktive i centrum, ska vara en av Sveriges mest attraktiva friidrottsklubbar och erbjuda de bästa förutsättningarna för träning och tävling, oavsett utövande av bredd- eller elitidrott.”

Visionen i praktiken

Ovan nämnda vision, som vi ska sträva efter och leva upp till, ska genomsyra all verksamhet som vi bedriver. I praktiken innebär den följande:

- **Aktive i centrum.** Att sätta den aktive i centrum innebär att den aktive blir bekräftad samtidigt som vi ger de aktiva de verktyg som krävs för att nå sin fulla potential.
- **Attraktiv friidrottsklubb.** Med attraktiv friidrottsklubb menar vi att vi ska upplevas som attraktiva av externa klubbar, förbund, aktiva och tränare. Vi blir en attraktiv klubb genom att i alla tänkbara sammanhang uppfattas som en professionell förening med en bred fungerande tränings- och tävlingsverksamhet samt genom bra idrottsprestationer och duktiga tränare.
- **De bästa förutsättningarna.** Lerum Friidrott ska sträva efter att ge de bästa förutsättningarna för att bedriva både bredd- och elitfriidrott, oavsett om det gäller tränare, lokaler, utrustning eller organisation etc. Den viktigaste delen i detta är rekrytering, utbildning och stöttning av våra tränare.
- **Breddidrott.** Med breddidrott menar vi många aktiva friidrottare i alla åldrar som utövar de tre grengrupperna löpning, hopp och kast, utan någon ambition om att nå eliten.
- **Elitidrott.** Med elitidrott menar vi friidrottsutövande aktiva från 20 år och uppåt med en målsättning, inställning och insats för att prestera på svenska mästerskap eller högre. All satsning under 20 år kallar vi elit- eller prestationsförberedande friidrott.

TAGGA: Vårt ledord – Våra värderingar

På vägen mot vår vision ska vi må bra genom hur vi agerar inom klubben. Till vår hjälp har vi ledordet TAGGA som är akronym för våra värderingar Trygghet, Ansvar, Glädje, Gemenskap och Acceptans. Mer om vad dessa värderingar innebär kan du läsa nedan.

Trygghet

Vi vill skapa trygghet genom...

- **Öppenhet.** Vi ska våga vara öppna med vad vi vill, hur vi ska bete oss och vad som gäller i olika sammanhang.
- **Tydlighet.** Genom att vara tydlig i ledarskap, kommunikation, information och med som vad som gäller, skapar vi en trygghet.
- **Tillit till varandra.** Vi ska kunna lita på varandra och att vi alla vill det bästa för våra aktiva.

Vi ska känna trygghet i att...

- **Det är ok att göra fel.** Det ska vara ok att göra fel ibland, som förtroendevald, som anställd, som tränare och som aktiv. Det är klyschigt men sant att man lär sig av misstagen.
- **Våga vara sig själv.** Du ska inte behöva vara någon annan än den du helst vill vara.
- **Veta vad klubben vill.** Vi har en tydligt uttalad vision som talar om vad klubben vill.
- **Fatta beslut som ej baseras på rent tyckande.** De beslut som vi fattar baseras på vetenskap, erfarenhet, våra visioner och värderingar och inte rent tyckande.
- **Uppförande.** Det skapar en trygghet att våra medlemmar, anhöriga, andra föreningar och tävlingsfunktionärer alltid kan förvänta sig ett vänligt och bra uppförande. Oavsett situation och om vi tycker olika. Dåligt uppförande accepteras inte och får konsekvenser.
- **Kunna vara flexibla.** Att kunna göra justeringar och tillfälliga ändringar av strukturer eller planer är viktigt för att kunna anpassa sig till ändrade förutsättningar.

Ansvar

Lerum Friidrott ska genomsyras av en ansvarskänsla i alla led från förtroendevalda till aktiva. Vi tror på att man växer med ansvar och att med ansvar skapas stolthet.

Vi vill ta ansvar genom att...

- **Bedriva långsiktig utveckling.** Vi tränar och tävlar inte våra barn och ungdomar för att vara bäst här och nu, utan tar ansvar för att främja ett livslångt idrottande. Vi skapar förutsättningar för att våra aktiva som vuxna ska kunna utvecklas till både elit- eller breddfriidrottare.
- **Genomföra det man åtagit sig.** Vi förväntar oss att våra förtroendevalda, anställda, tränare och ledare tar ansvar för den roll de åtagit sig. Om man inte kan göra det är det upp till den ansvarige att meddela att hen behöver hjälp.
- **Förmedla ansvarskänsla.** Vi vill förmedla en känsla av ansvarstagande till våra medlemmar, genom att få dessa att ställa upp som funktionärer, ledare eller genom andra förtroendeuppdrag.
- **Förmedla hjälp till självhjälp.** Lära våra aktiva att ta eget ansvar för sitt eget friidrottande - i allt från att själv logga in på Mina Sidor för att hitta information till att sköta egen träning när de aktiva är äldre.
- **Utbilda oss.** Våra tränarteam ska ta ansvar för att utbilda sig och uppgradera sina kunskaper för att ge våra aktiva de bästa förutsättningarna. Klubben står för kostnaderna i de allra flesta fall.

Glädje

Det är oftast glädjen, lusten och att det är kul som gör att människor börjar friidrotta. Därför är det såklart viktigt att vi försöker behålla glädjen som en av grundvärderingarna i vår verksamhet.

Vi vill skapa glädje genom...

- **Lust- och lekfylld träning och tävling.** Det behövs för att behålla glädjen i nuet i en resultatfokuserad idrott som friidrott. Man är heller aldrig för gammal för att tycka en lek är rolig.
- **Delaktighet.** Vi tror att glädje och engagemang skapas genom ett visst mått av delaktighet.
- **Utveckling.** Det är roligt att utvecklas och göra nya saker som friidrottare, allteftersom man blir äldre. Det är därför vi har utvecklingsstrappor från 8 års ålder upp till veteraner, både när det gäller tränings- och tävlingsprogression.

- **Roliga aktiviteter.** Genom träningsläger, gå på Liseberg och grilla etc, bidrar vi till ökad glädje.
- **Engagemanget i centrum.** Arbetet vi gör i klubben ska vila på ett engagemang och en glädje för friidrotten. Vi tror att engagerade tränare skapar glädje i vår verksamhet.

Gemenskap

För de allra flesta är Lerum Friidrott ett av flera sociala nätverk för dess medlemmar. Eftersom ett medlemskap i föreningen, till skillnad från t.ex. skolgång, är självvalt, tror vi också att gemenskapen i föreningen och i dess grupper får en stor betydande roll.

Vi skapar gemenskap genom...

- **Lagkänsla.** Vi tror på att vi mår bättre och når större framgångar, behåller fler aktiva och mår bättre om vi känner en gemenskap i gruppen under träningar och tävlingar. Därför ser vi mer till grupp än individ under barn- och de tidiga ungdomsåren.
- **Att utveckla individen genom grupptillhörighet.** Vi vill stötta utvecklingen hos våra aktiva genom styrkan av grupptillhörighet. Känner aktiva gemenskap och tillhörighet i en grupp vågar de också utmana sig själva genom att testa på att tävla och testa nya övningar på träning.
- **Gruppaktiviteter.** Vi stimulerar gruppaktiviteter för att kunna umgås i andra sammanhang och har för detta öronmärkta pengar i vår budget.
- **Samarbete över gruppgränserna.** Genom att samarbeta mellan grupper och mellan tränarteam skapar vi en klubbkänsla.
- **Att se varandra.** Genom att våga säga hej till någon du inte känner i en grupp du inte tränar i, skapas en klubbgemenskap. Här är alla våra tränare förebilder i och med hur de agerar.

Acceptans

- **Acceptans i att vi är en ideell förening.** Vi har inte resurserna att anställa utbildade pedagoger och friidrottstränare, utan använder oss till största del av ideella tränare och ledare.
- **För våra medlemmars olikheter.** Alla är vi olika och kommer från olika bakgrunder. Vi tror att olikhet är en styrka och att det är nyttigt att vara, tycka och agera olika, så länge vi inte tummar på våra värderingar.
- **För barns olika utvecklingstakt.** Utvecklingstakten när det gäller motorik, fysik och mentalitet skiljer sig väldigt mycket åt före, under och efter puberteten. Därför är det viktigt att vi vuxna inte dömer ut sent utvecklade barn - då tappar vi dessa. Av samma anledning är det också viktigt att vi vuxna inte heller höjer tidigt utvecklade barn till skyarna, då detta skapar en press och förväntan att fortsätta prestera på hög nivå. Kombination av sådan press och stagnation i utveckling leder många gånger till att dessa aktiva slutar.

Lerum Friidrott är medlem i Svenska Friidrottsförbundet som i sin tur är medlem i Riksidrottsförbundet (RF). RF har forskat en hel del om idrott och har ur detta tagit fram många kloka värderingar. Om dessa kan du läsa mer [här](#).

Avgifter, insatser och förmåner som medlem

Medlemskap

Innan du blir medlem får du provträna kostnadsfritt tre gånger innan du bestämmer dig för att fortsätta i klubben som medlem. Du kan även bli medlem direkt genom att ansöka om passivt medlemskap. När du väl blivit medlem följer en del åtaganden vid sidan av alla förmåner.

Medlems- och träningsavgift

När du eller ditt barn efter provträning meddelat att ni ska fortsätta, skickar klubben ut en faktura med medlems- och träningsavgift. För befintliga medlemmar faktureras dessa avgifter per e-post terminsvis. Medlems- och träningsavgifter hittar du [här](#)>

Insats som funktionär på klubbens arrangemang

Varje år engagerar vi över 500 funktionärer som tillsammans gör vår verksamhet möjlig. Funktionärsinsatserna är obligatoriska för alla aktiva medlemmar med anledning av att:

- Utan funktionärer har vi inga tävlingar och utan tävlingar blir det en sämre verksamhet för våra friidrottare.
- Våra arrangemang ger ett ekonomiskt överskott som går tillbaka in i ungdomsverksamheten.
- Våra arrangemang fungerar som en social plattform där många nya kontakter skapas inom föreningen och klubbens gemenskap stärks.

Som aktiv medlem förbinder du dig att vara funktionär, alternativt ta in syskon, föräldrar, släktingar och vänner som funktionärer, på minst 2-4 heldagar per år, beroende på det träningsstadiet du tillhör.

Anmälan av dina funktionärsdagar

Varje år i december månad kommuniceras det kommande årets funktionärstillfällen ut till samtliga medlemmar. Under fliken [Funktionär](#) hittar du all info om våra funktionärstillfällen och hur du anmäler dina dagar.

Medlemsförmåner för aktiva medlemmar

En aktiv medlem är antingen tränare eller aktiv i en grupp. Följande förmåner ingår för våra aktiva medlemmar:

- 100% subventionering av tävlingsstarter på friidrottstävlingar, utifrån givna ramar som presenteras i vårt [tävlingskalendarium](#) samt i klubbens verksamhetsplan, som du kommer åt genom att logga in på [Mina Sidor](#).
- Fria startplatser på Lerumsloppet fram till brytdatum.
- Tillgång till de fullt utrustade träningsanläggningarna Stenkullen IP (utomhus) och Förbohallen (inomhus) samt alla redskap.
- Kostnadsfri träning från våra engagerade och utbildade tränare. Träning som planeras och styrs upp av anställd personal med högskoleutbildning inom pedagogik, träningslära samt med mångårig friidrottsbakgrund.
- Administration av anmälningar, tävlingsresor, informationsspridning etc.
- Subventionerade tränings- och tävlingsresor.
- Subventionerade teamskapande aktiviteter.
- Rabatterade erbjudanden genom [Sponsorhuset](#). För varje köp via nätbutik kopplad till Sponsorhuset, får både du och Lerum Friidrott pengar insatta på ditt konto.
- Rabatt på träningscentret [Endorfin](#).

Samarbetsavtal med Endorfin ger dig följande fina rabatter:

- 50% rabatt på Brons, 12 månader
- 20% rabatt på Silver & Platina, 12 månader
- 10% rabatt på Ungdomskort, 12 månader

För att köpa kort med dessa rabatter krävs att du är aktiv medlem i föreningen och att du är med på den senast uppdaterade listan som Endorfin har.

Klubbkläder

Lerum Friidrotts klubbkläder levereras av Trimtex, som producerar vår unika design på beställning, varför vi har två provkvällar per år. Läs mer om hur det fungerar på vår hemsida under [Kläder](#).

Mina Sidor

Mina Sidor är en del i vårt medlemsregister där du som medlem eller kontaktperson för ditt barn kan ta del av följande värdefull information:

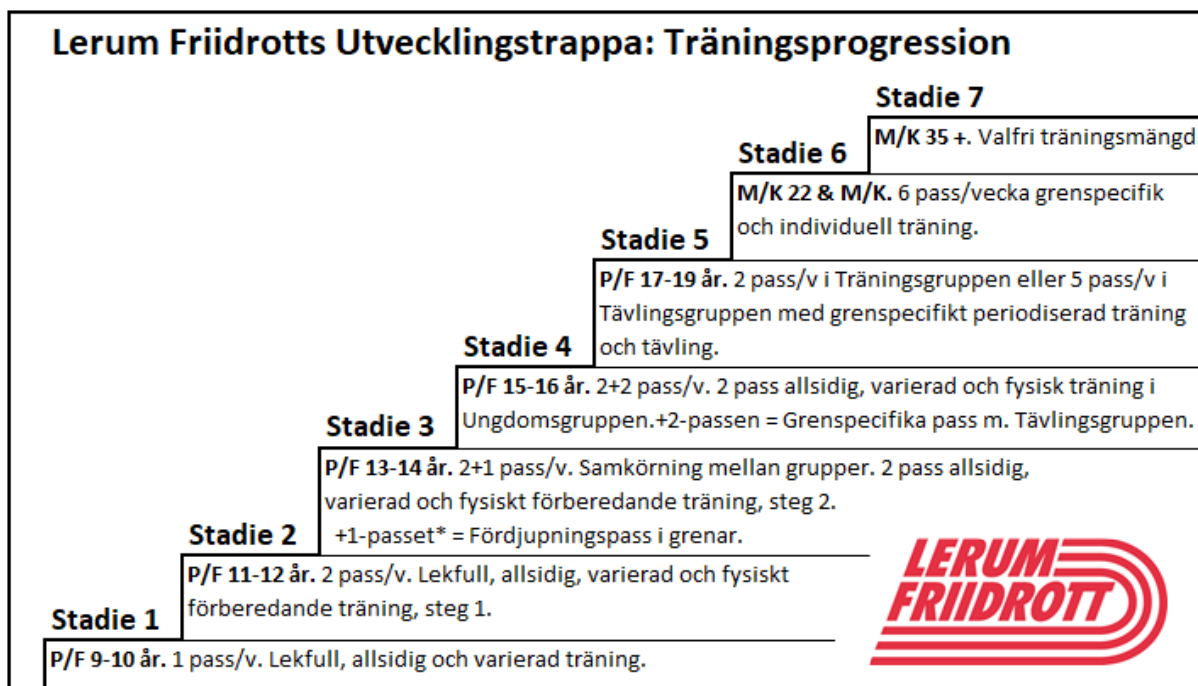
- **Kallelser** till träningar, möten eller föreläsningar som man kanske missat i mailen eller på hemsidan.
- **Kalender** för aktiviteterna i din/ditt barns grupp samt klubbhändelser.
- **Kontaktuppgifter** deltagare och tränare i din/ditt barns grupp.
- **Fakturor** som ska betalas eller inte har betalats för medlemmen.
- **Medlemmens uppgifter** kan uppdateras av den som administrerar Mina Sidor - medlemmen själv eller kontaktperson.
- **Fildelning**. Här ligger föreningsgenerella filer som funktionärsguide, infoblad, stadgar och årsmötesprotokoll, men även gruppsspecifika filer kan läggas upp av tränare/ledare i gruppen.
- **Webbformulär** som är aktuella just nu för alla medlemmar - t.ex. "Anmälan Funktionär och Specialroller" kan du besvara här också.

Läs mer om hur du skapar inloggning på Mina Sidor [här](#).

Så tränar och tävlar vi – de olika stadierna

Träningen

Träningens gruppstruktur är indelad i sju stadier som beskrivs mer ingående längre fram i detta kapitel. På bilden nedan ser du en sammanfattning över vilka åldrar de olika stadierna gäller samt antal träningspass och syfte för respektive stadie.



*+1-passet i stadie 3 och +2-passen i stadie 4 erbjuds de aktiva som tränar övriga pass, tävlar samt har adekvat inställning.

Lerum Friidrotts träningsprinciper

Följande principer genomsyrar hela vår träningskultur och därmed också alla träningsstadier, varför vi börjar med att nämna dessa före det att vi går igenom varje stadie.

1. Jämnsidighetsprincipen

En balanserad kropp löper mycket mindre risk att drabbas för skador än en obalanserad. Ett led i att få en balanserad kropp är att träna båda sidor lika mycket.

Friidrott är en tävlingsidrott, där tävlingsmomenten styr upplägget av träningen. Nästan alla grenar sker på en sida, vilket naturligtvis påverkar kroppen på olika sätt. Om man bara tränar den sida man använder vid tävling, leder det till:

- Bättre koordination på just denna sida och betydligt sämre på den andra.
- Ojämnhet i styrka och rörlighet, vilket också kan skapa snedställningar i skuldra, rygg och höft. En obalanserad kropp ökar skaderisken.

Detta undviks genom att under träning även belasta den sida som inte används under tävling på följande sätt:

- Hoppa lika mycket på båda benen.
- Kasta lika mycket med båda armar.

- Inte alltid börja med samma ben/arm.
- I styrketräning träna ben, arm och sida var för sig i så stor utsträckning som möjligt, för att minimera styrkeskillnaden som ofta ökar då man i övningar på två ben tar i mer med den sida som är starkare.
- Se till att under rörlighetsträningen minimera skillnader mellan sidor genom att träna den sida som känns stelare.

Detta tvingar den aktive att träna upp styrka, rörlighet och koordination även på den sida som inte får det i tävlingsituationen.

Fördelar med att träna båda sidor

- Ökad *koordination* i den sida som inte utför tävlingsmomentet, vilket är bra för den totala koordinationsförmågan och kan göra att den aktive tvingas lära in basala bitar på den sämre sidan som sedan blir ännu bättre på tävlingsidan.
- Ökad *styrka* i den sida som inte utför tävlingsmomentet, vilket minskar risken för snedställning i skuldra, rygg och höft.
- Ökad *rörlighet* i den sida som inte utför tävlingsmomentet, vilket minskar risken för snedställning i skuldra, rygg och höft.

2. Trappstegsprincipen

Med trappstegsprincipen menar vi att det ska finnas en linjär progression i alla delar av träningen. Det gäller alltså att ta ett steg i taget för att få en jämn utveckling på sikt som inte leder till bakslag eller ökad skaderisk. Denna princip är anledningen till att vi har delat upp träningen i olika stadier som i mångt och mycket reglerar en successiv trappstegsökning. Trappstegsprincipen kan tillämpas på flera olika områden, exempelvis följande:

- **Träningsfrekvens.** Börja med ett pass i veckan och öka vid rätt ålder till två pass i veckan och hoppa inte direkt till 4 pass per vecka. Emellan träningspassen är det viktigt att man får tillräckligt med återhämtning genom sömn, vila och kost. En vältränad person återhämtar sig snabbare än en otränad, varför det är viktigt se till att den aktive får ordentligt med vila. Har den aktive flera idrotter, bör man som tränare för ungdomar ta hänsyn även till helhetsbilden. Antal pass per vecka för föreningens aktiva beskrivs nedan under respektive åldersstadie.
- **Träningsmängd.** Gå från 2x10 m knälyft per träning till 2x15m och inte direkt till 3x30m, då belastningen ökar avsevärt.
- **Övningsval med avseende på svårighetsgrad.** Välj enkla basala övningar från början och addera med lite svårare varianter allteftersom man lär sig. Börja inte med skipping med dubbelstuds, utan först med gående skipping.
- **Övningsval med avseende på belastning.** Olika övningar belastar olika mycket. En stående knäböj utan vikt på axlarna belastar väldigt mycket mindre än vrishopp från låda över en häck. När man väljer övningar med hänsyn till belastning gäller det alltså att tänka till vilken belastning övningen ger, om de aktiva har gjort övningarna tidigare och vilken träningsmängd man ska ha på övningen.

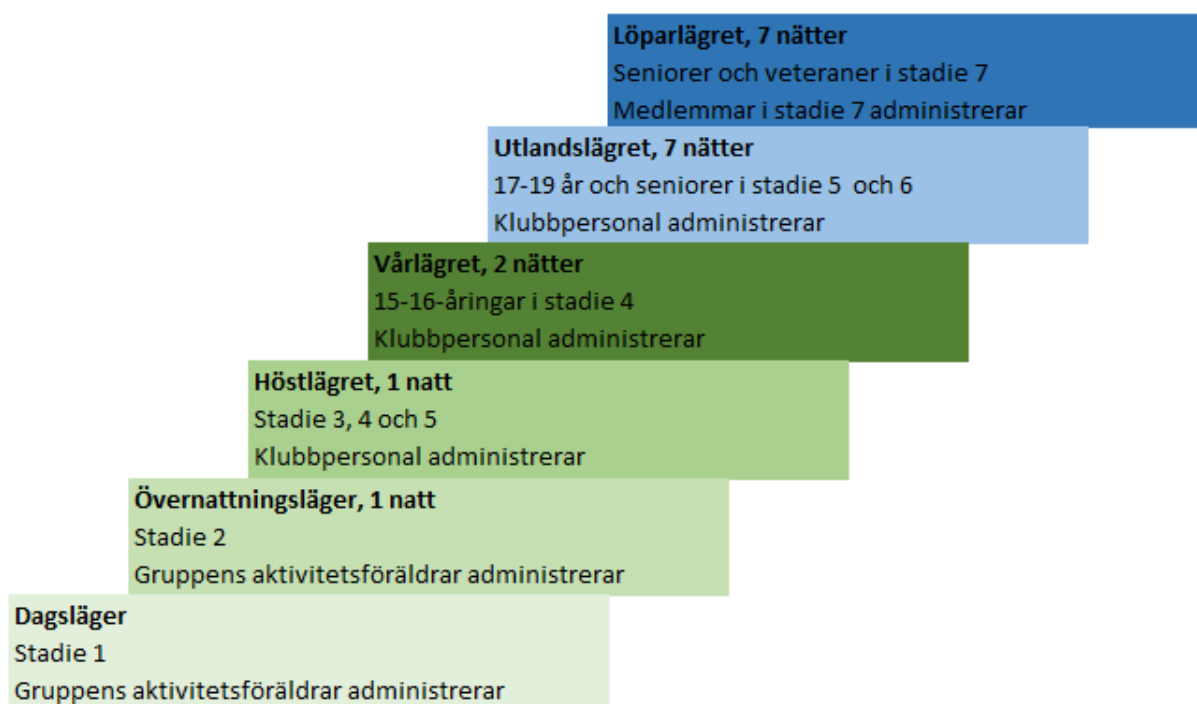
3. Allsidighetsprincipen

Denna princip innebär att man dels aktiverar hela kroppen och dels utför många olika typer av rörelsemönster. Allsidig och bred träning minskar inte bara skaderisken på sikt, utan denna princip, som är extra viktig att tillämpa i barn- och ungdomsåren då den skapar en bred koordinationsbas, gör det lättare att ta till sig svåra tekniska detaljer i junior- och seniorstadiet. Detta görs genom att välja övningar och rörelser som aktiverar hela kroppen – dvs. ben, bål och armar. Även fotstyrka är viktigt! En bra fråga att ställa sig före varje träning, är hur allsidig dagens

träning är tänkt att vara. Allsidig träning innefattar även träning i andra idrotter. Därför ska det inte vara något negativt att vara med i flera idrotter. Krockar aktiviteterna går det bra att komma varannan träning. För äldre aktiva som har friidrott som enda idrott, är alternativ träning ett bra inslag i grundträningen, då det är bra både för gemenskapen och för glädjens skull, då gruppen sätts i en ny kontext.

Träningsläger

Även när det gäller träningsläger har klubben en tanke som baseras utifrån vår trappstegsprincip, där det blir något nytt för varje stadie med längre läger och läger längre bort.



Tävling – en del av vår verksamhet

Träningens gruppstruktur är indelad i sju stadier som beskrivs mer ingående längre fram i detta kapitel. På bilden nedan ser du en sammanfattning över vilka åldrar de olika stadierna gäller samt antal träningspass och syfte för respektive stadie.

Tävlingstrappan Inomhus 2019/2020

		Stadie 3 (P/F 13+14)	Stadie 4 (P/F 15+16)	Stadie 5 (P/F 17+)
	Stadie 2 (P/F 11+12)	Adventsspelen Julkappsjakten	Julkappsjakten Stora God Jul	Julkappsjakten Stora God Jul IUDM
Stadie 1 (P/F 9+10)	Sävedalen Inomhus Julkappsjakten	Stora God Jul IUDM	IUDM Quality Hotel Games	Quality Hotel Games Göteborg Inomhus
Sävedalen Inomhus Lilla God Jul Persspelen Lindås Athletics	Lilla God Jul Persspelen Lindås Athletics MAIK Indoor	Quality Hotel Games Göteborg Inomhus MAIK Indoor	Göteborg Inomhus Mångkamps-SM MAIK Indoor	Mångkamps-SM MAIK Indoor SM
		Göteborg Inomhus MAIK Indoor	MAIK Indoor	SM
		<i>Göteborgsmästerskapen</i>	USM	IJSM

Friidrott – Fördelar med en individuell resultatidrott

Friidrott är en resultat- och prestationsfixerad idrott då det är en individuell idrott där alla tävlingsmoment mäts med exakta instrument som ger ett resultat svart på vitt hur bra du presterade just där och då. Resultatet tar inte hänsyn till din träningsbakgrund, fysiska utveckling, motoriska utveckling, mentala mognad osv. Men ändå finns resultatet där och är oerhört lätt att jämföra med någon annans resultat. Med rätt stöttning från föräldrar och tränare kan en sent utvecklad aktiv fortsätta friidrotta trots resultat som i jämförelse med andras är ”sämre”. På samma sätt kan man få en tidigt utvecklad aktiv som har legat i toppen på tävlingar under barnåren att fortsätta med friidrott, när den aktive nått en resultatstagnation.

För att säga rätt saker till den aktive kommer här några tips.

Lyft fram färdighetsmål före resultatmål

Ett sätt att komma bort från resultatets hets, är att som tränare lyfta fram de färdighets- och prestationsmål som den aktive har klarat av under tävlingen. Det kan t.ex. vara att den aktive lyckades hålla hög arm i ett spjutkast, titta uppåt i ett längdhopp eller vara snabb ner med förstabenet i ett häcklopp.

Fokusera på den personliga resultatutvecklingen

Det är väldigt viktigt att som tränare inte jämföra den aktives resultat med andras i barn- och ungdomsåren. Lika viktigt är det att förmedla detta till föräldrar som ibland kan vara än mer resultatfokuserade. Istället bör man titta på den individuella resultatutvecklingen som förhoppningsvis går framåt om man tränar regelbundet och försöker på träningarna.

Förr eller senare kommer den aktive att jämföra sina resultat med andras. Då gäller det att finnas där som tränare och motivera och förklara bakgrunden till resultatet för den aktive. Med detta tillvägagångssätt kan du till och med få ett sämre resultat att framstå som bra om du motiverar att resultatet kan ha berott på att den aktive har missat en hel del träning eller varit sjuk/skadad.

Skilj på person och prestation

Oavsett hur det går för den aktive med prestationer, färdigheter och resultat, gäller det som tränare alltid att skilja detta från personen bakom prestationen genom att se och bekräfta den aktive för sin personlighet. Se till att alla lika värde och låt inte en högpresterande aktiv få betyda mer för dig än någon annan. Det kommer de aktiva märka direkt, vilket skapar sämre stämning på träningarna och de aktiva kan i värsta fall känna att de inte är lika värdefulla för gruppen.

Lerum Friidrotts 10 Föräldrabad

Stötta ditt barn.

Medan tränarna har till uppgift att planera träningen, hålla i träningen och coacha barnen/ungdomarna i enlighet med klubbens riktlinjer, har föräldrarna till uppgift att stötta de aktiva genom att skjutsa, hjälpa till med återhämtningsmål och att heja på vid sidan av.

Kom till träning, inte bara till tävling – ditt barn vill det.

Visa ditt engagemang i ditt barn genom att titta på träningarna då och då. Då kan ditt barn sedan få berätta och du som förälder kan ställa frågor om vad ditt barn gjorde. Som förälder på läktaren bör man aktivt intressera sig för sitt barn och inte vara upptagen med mobil, dator eller dylikt, då det har visat sig försämra barnets prestation, när barnet söker föräldrarnas bekräftelse. Bättre i så fall att gå iväg och ringa/surfa.

Vid tränarbemannad tävling – låt tränaren coacha.

Vid tränarbemannad tävling stöttar förälder så gott det går vid sidan av och tränare står för coaching. Har du som förälder synpunkt på hur tränarna coachar etc.? Ta det då direkt med berörd tränare efter tävling.

Vid tävling utan tränare – hjälp till i den mån det behövs.

Vid tävling utan tränare stöttar du som förälder den aktive och lär den aktive ta så mycket eget ansvar för sitt tävlande som möjligt. Kolla gärna med tränaren inför tävlingen om det är någon ansatsdetalj eller liknande som föräldern kan hjälpa till med.

Uppmuntra alla aktiva vid tävling – inte bara ditt barn.

Uppmuntra gärna samtliga av gruppens aktiva under en tävling, då detta skapar god stämning och trygghet i gruppen. Barnen blir sedda och bekräftade av ytterligare vuxna.

Fråga ditt barn om tävlingen var rolig – inte bara vad resultatet blev.

Ställ som förälder frågor till ditt barn som rör glädje, gemenskap och färdigheter (vad har du lärt dig?). Det skapar ingen press på barnet, vilket det lätt gör om du bara frågar vad resultatet blev och vilken placering barnet hamnade på.

Se till att ditt barn har förnuftig utrustning – överdriv inte.

Viktigt är att ha bra allroundskor och funktionsvänliga träningskläder. När den aktive väl har hållit på ett tag kan det vara lämpligt att också skaffa spikskor och/eller kastskor. Vår tävlingskollektion, bestående av linnen, tights, shorts och toppar, rekommenderar vi till aktiva från 15 år och äldre. Yngre aktiva kan tävla i tights/shorts och vår funktionströja.

Tänk på att det är ditt barn som idrottar och inte du själv.

Det är lätt att projicera sina egna mål på sina barn. Var därför extra medveten om att inte göra detta och istället låta ditt barns glädje och lust till idrotten samt gruppgemenskapen vara det som är det drivande.

Uppmuntra ditt barn att delta – pressa inte.

Som förälder ska man absolut undvika att sätta press på den aktive. Vid fall där detta uppdagas/misstänks, äger tränare/klubbchef rätt att prata med förälder för att förklara klubbens ståndpunkt och vidta åtgärder för att minska föräldrappressen.

Respektera föreningens policys.

Som förälder är det ditt ansvar att följa och respektera dessa föräldrabad och övriga policys nedan.

Föreningspolicys i urval

Här nedan kan du ta del av några av klubbens policys som rör barn- och ungdomsverksamheten.

Hantering av barn med särskilda behov

En av RF:s värderingar, som Lerum Friidrott står bakom, är att *"Idrottsrörelsen ska erbjuda alla som vill en positiv, hälsofrämjande och utvecklande idrottsmiljö."* Det innebär att vi ska försöka ge så många barn som möjligt en möjlighet att utöva friidrott.

Samtidigt är merparten av våra barn- och ungdomstränare ideellt engagerade och saknar oftast pedagogisk utbildning och i än högre grad specialpedagogisk utbildning. Det betyder att vi inte har utbildade extraresurser som kan hantera aktiva som inte kan delta under de former som erbjuds i klubben idag. Därför har klubben beslutat följande steg för hur vi agerar när någon aktiv inte fungerar i gruppen enligt den träningsform vi erbjuder.

1. **En aktiv tar fokus från gruppen – tillsägelse med konsekvens.** Om en aktivs beteende innebär att det blir sämre träning för gruppen då tränarna tvingas bryta träningen, innebär det att tränarna har rätt att säga till den aktive att vila från gruppens träning på annan plats än var gruppen befinner sig. Tränarna får efter passet prata sig samman kring om det finns något annat sätt att lägga upp träningen på nästa gång så att den berörde aktive inte tar fokus från gruppen, t.ex. att placera den aktive ihop med andra gruppmedlemmar än vanligt.
2. **En aktiv tar upprepade gånger fokus från gruppen – föräldrakontakt.** Om samme aktive under flera pass betar sig på ett sådant sätt att tränarna får avbryta träningen och lägga tid på tillrättavisningar kontaktar tränaren föräldrarna.
3. **Samtal med föräldrarna – förälder måste närvara på träning som extraresurs.** Förklara att den aktive inte fungerar i den form som vi bedriver träningen på och att vi inte har extraresurser som kan stötta den aktive till att delta. Därför måste vi ha en av föräldrarna som extraresurs för den berörde aktive för att kunna bedriva träningarna.
4. **Föräldrarna vill ej agera extraresurs.** Om föräldrarna ej vill agera extraresurs under träningen, kan vi tyvärr inte låta den aktive delta på träningen, då detta förstör träningen för resten av gruppen.

Tävlingspolicy

Anledningen till denna policy är att vi som klubb vill skapa sund tävlingsverksamhet som är gruppstyrd. Med sund tävlingsverksamhet menar vi att tävla lagom mycket och allsidigt i unga år. En gruppstyrd tävlingsverksamhet innebär att det är Tävlingsansvarig (TVA) som anmäler till tävlingar och att de aktiva ska ha en träningsbakgrund som gör att de klarar av tävlingsbelastningen.

Tävlingsbegränsning i antal starter

Du får tävla i **max 3 grenar** under en tävlingsdag och **max en gren per grengrupp**:

- Sprint/häck (60-200 meter)
- Medel- och långdistans (400 meter och uppåt)
- Hopp (längdhopp, höjdhopp, stavhopp och tresteg)
- Kast (kula, spjut, diskus, slägga och vikt)

Vid flera tävlingsdagar under en och samma helg gäller **max sex grenar** under tävlingshelgen. OBS! Dessa begränsningar gäller inte mångkamp då det är en egen gren.

Belastningsbegränsning vid två hoppgrenar under en helg

Vid två hoppgrenar under en tävlingshelg, skall den ena vara antingen längd eller stav, då kombinationen tresteg och höjd har för hög belastning.

För aktiva från 15 år och äldre sker en dialog mellan den aktive och gruppens Träningsansvarig (TA) kring vilka grenar som är aktuella att anmäla sig till.

Belastningsbegränsning i grenen tresteg

Tresteg är den mest belastande av friidrottens grenar och har lett till många allvarliga skador genom årens lopp. För att motverka skador i denna gren handlar det dels om att inte tävla för ofta, och dels om att hålla nere ansatshastigheten eftersom högre fart leder till högre belastning. Därför har vi satt bestämmelser som avser antal steg i ansatsen från det att man som 10-åring börjar tävla i tresteg.

Aktivs tävlingsålder	Max antal steg i ansatsen
P/F 8 år	Ej tävling i tresteg
P/F 10-12 år	6 steg
P/F 13-14 år	8 steg
P/F 15-17 år	10 steg
P/F 18 år <	Efter bedömning med tränare

I övriga grenar gäller samma princip, dvs. att hoppa och kasta med kortare ansats i ungdomsåren. Då minskar vi inte bara skaderisken, utan möjliggör också en bra utveckling av det tekniska utförandet.

Anledningen till dessa begränsningar är den skaderisk som medföljer vid för mycket och för ensidigt tävlande. Att tävla i exempelvis fyra hoppgrenar under en tävlingshelg är för hög belastning och risken för skador är för stor. En annan aspekt till att tävla i flera grenar och grengrupper är motivationsaspekten. Resultatkurvan är sällan linjär bland och ungdomar; när en gren går lite sämre kan en annan gren gå bra, vilket ökar chansen för att glädjen till tävling fortgår.

Debutålder för tävlande: 8 år

Åldern som den aktive ska ha för att få delta på sanktionerade utlysta friidrottstävlingar är året då den aktive fyller 8 år och tillhör en träningsgrupp. Undantag gäller för motionslopp där man som familjemedlem kan få delta i knattelopp eller dylikt. Vid detta undantag får den aktive själv stå för startavgiften.

Kläder under tävling

Vid tävling skall den aktive tävla i klubbens officiella tävlingsdräkt. För aktiva upp till 14 år är den officiella tävlingsdräkten valfri underdel och klubbens röda funktionströja. För aktiva från 15 år och äldre är den officiella tävlingsdräkten Trimtex tävlingskollektion. Under prisceremonier skall den aktive vara klädd i tävlingsdräkten eller klubbens tävlingsoverall. Info om klädinköp hittar du på www.lerumfriidrott.se.

Uppträdande vid tävling

Vid tävling skall den aktive agera på ett representativt sätt med trevligt bemötande mot såväl klubbkompisar och andra tävlingsdeltagare som funktionärer, föräldrar och tränare.

Startavgifter och efteranmälan

LFI står för startavgifter som avser utlysta och sanktionerade friidrottstävlingar. När det gäller motionslopp, subventionerar klubben endast Lerumsloppet och Lerum Vildmark. Efter varje tävlingsäsong, i september respektive mars, sammanställer kanslisterna samtliga efteranmälningsavgifter för de aktiva som någon gång anmält i efterhand och fakturerar ut denna avgift. Här fakturerar vi hela efteranmälningsavgiften, vilket oftast innebär den dubbla anmälningsavgiften.

Antidopingpolicy

Lerum Friidrott tar avstånd från doping och tillämpar de antidopningsregler som Riksidrottsförbundet (RF) tagit fram. Alla som är medlemmar i en idrottsförening omfattas av RF:s stadgar och antidopingreglemente. Varje enskild idrottare är själv ansvarig att känna till och följa dopingreglerna som finns samlade på www.rf.se/antidoping.

Tävlingskalendarium

Varje grupp har sitt tävlingskalendarium för varje säsong, se aktuellt kalendarium på vår hemsida [här](#). Vi uppmuntrar att de aktiva är med på de tävlingar som gruppen har i sitt kalendarium då de är utvalda för att passa nivån gruppen är på. Kalendariet guidar varje grupp till att delta på tävlingar på en passande nivå samt ett bra antal tävlingar, detta framför allt ur en skadeförebyggande synpunkt då för mycket tävlande kan leda till tidig skadeproblematik. Vidare kan det vara ett alltför stort nybörjarsteg att delta på en stor tävling i Göteborg, kontra en mindre tävling under lättare former på hemorten.

En annan aspekt till kalendariet är gruppsammanhållningen. Det blir roligare om gruppen tävlar tillsammans och att man som aktiv känner trygghet och styrka från gruppen, vilket vi hoppas leder till att fler aktiva börjar våga tävla. Detta underlättar också våra tränares planering samt möjligheten att bemanna tävlingar med tränare.

Undantag

Däremot kan det finnas anledningar till att tävla på andra tävlingar, vilket diskuteras tillsammans med den tävlingsansvarige (TVA) i respektive grupp. För aktiva från 15 år och äldre sker en dialog mellan den aktive och dennes mentor, kring vilka grenar som är aktuella att anmäla sig till.

Resepolicy

För våra reseledare/överledare samt tränare/ledare i klubben har Lerum Friidrotts styrelse tagit fram följande riktlinjer, i syfte att få våra tävlingsresor så säkra och bra som möjligt.

Deltagarförteckning

En deltagarförteckning inkl. ledare med telefonnummer till aktiv och målsmän skrivs ut och tas med på resan. En kopia skickas också till ordförande eller annan person som inte finns med på resan. Finns det information om de aktiva som är viktig att känna till? Sjukdomar eller allergier etc.? Sådan information ska finnas med i deltagarförteckningen.

Resan

Säkerheten är av högsta prioritet. Vi åker i säkra fordon och där alla ska använda bilbälte under färden. Viktigt att hålla både avstånd och hastighet. Vid pauser när de medresande lämnar bilen/bussen är det reseledarens ansvar att räkna in så att alla är tillbaka innan respektive bil/buss åker iväg igen.

OBS! Reseledaren ser till att ta med sig 1:a-hjälpensväska.

Boendet

Vid inkvarteringen kontrollerar ledarna utrymningsvägar etc. Vi bor av säkerhetsskäl på hotell eller vandrarhem och endast i undantagsfall i skolsal/idrottshall. Ledarna går sedan igenom med sina aktiva vad som gäller om något händer. Kontrollera att samtliga aktiva vet vilket hotell eller vandrarhem de bor på. Se också till att de aktiva vet vilket rumsnummer ledarna bor på och vilka kontaktuppgifter de har.

Sjukhus/vårdcentraler

Om någon av medresenärerna drabbas av sjukdom eller av annan anledning behöver uppsöka sjukhus eller vårdcentral, ansvarar reseledaren för att nödvändig kontakt tas och att anhöriga underrättas.

Vid svårare olycka, sjukdom eller dödsfall

En person ansvarar för att larma och möta upp räddningspersonalen.
När man ringer 112 ska följande uppgifter lämnas:

Vem som ringer och vilket telefonnummer man ringer ifrån?

Vad som har hänt?

Var ni befinner er?

Hur många är skadade och hur allvarliga är dessa?

När skedde olyckan?

Lämna en deltagarförteckning samt information om kända sjukdomar till räddningspersonalen som är först på plats.

Alkoholpolicy

Som ledare och aktiv över 18 år i Lerum Friidrott tilldelas man ett ansvar under resor och läger och förväntas då uppträda på ett representativt sätt, vilket innefattar att dricka alkohol med förstånd, exempelvis en öl till maten. Om detta ansvar missbrukas, riskerar den aktive/ledaren att stängas av ifrån klubben eller framtida resor.

Undantag gäller vid resor som subventioneras av GFIF, där GFIF har beslutat att nolltolerans för alkoholintag gäller. Idag är dessa resor GM, USM och JSM inomhus och utomhus.