Et bilde som inneholder sort, mørke

KI-generert innhold kan være feil.Et bilde som inneholder Font, Grafikk, grafisk design, symbol

KI-generert innhold kan være feil.

Et bilde som inneholder Grafikk, Font, skjermbilde, grafisk design

KI-generert innhold kan være feil.

**[Last opp bilde fra klubben]**

**KLUBBEN VÅR**

Her finner du alt du trenger av informasjon for å være et aktivt medlem i ALPIN-klubben vår

Innhold

[OM KLUBBEN 2](#_Toc194486834)

[Idrettens formål 2](#_Toc194486835)

[Klubbens idrettslige mål og verdier 3](#_Toc194486836)

[Hvordan møter vi nye medlemmer 3](#_Toc194486837)

[Informasjonsformidling 4](#_Toc194486838)

[Klubbtøy 5](#_Toc194486839)

[Ny i klubben 6](#_Toc194486840)

[MinIdrett 6](#_Toc194486841)

[Medlemskontingent 7](#_Toc194486842)

[Bruk av bilder 7](#_Toc194486843)

[Bestemmelser og rettigheter 9](#_Toc194486844)

[Barneidrettsbestemmelsene 9](#_Toc194486845)

[Norges skiforbunds regler for barneidrett 10](#_Toc194486846)

[Ungdomsidrett: 11](#_Toc194486847)

[Forsikring 11](#_Toc194486848)

[Klubben 12](#_Toc194486849)

[Utøveren 12](#_Toc194486850)

[13](#_Toc194486851)

[Treneren 13](#_Toc194486852)

[Foreldrene 15](#_Toc194486853)

[Miljø 17](#_Toc194486854)

[Trening 18](#_Toc194486855)

[Første gang på trening 20](#_Toc194486856)

[Miljøsamlinger 21](#_Toc194486857)

[Aktivitet med startnummer 21](#_Toc194486858)

[Påmelding 23](#_Toc194486859)

[Første gang på skirenn? 27](#_Toc194486860)

[Startnummer 27](#_Toc194486861)

[Utstyrsguide 29](#_Toc194486862)

[Bekledning på trening 29](#_Toc194486863)

[Ski og staver 30](#_Toc194486864)

[Skismøring 31](#_Toc194486865)

# OM KLUBBEN

## Idrettens formål

Idrettslagets formål er å drive idrett organisert av Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité (NIF).

Tilbudet skal gis uavhengig av ambisjoner, individuelle forutsetninger og kjønn. Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd.

All idrettslig aktivitet skal bygge på NIF’s grunnverdier; idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet.

Idrettslaget skal være en engasjerende miljøskaper i lokalsamfunnet.

Hvem er vi

[Her skriver dere litt om klubbens historie og hvem dere er]

## Klubbens idrettslige mål og verdier

[Her skriver dere litt om hva klubben står for, hvilke mål dere har for aktiviteten dere har og hvordan dere jobber med idrettsglede for medlemmene.]

## Hvordan møter vi nye medlemmer

Hos oss skal alle ønskes velkomne og føle seg hjemme.

* Tips til klubben som de kan ta med i teksten
* Hvordan når klubben ut til nye medlemmer:
* Henge opp banner med kort informasjon
* Bruke sosiale medier
* Hvilket aktivitetstilbud har vi til nye medlemmer:
* Rulleskiskole
* Skiskole
* Skileik
* Kick off
* Miljøsamlinger
* Annet som vi har på våre treninger
* Skivert
* Foreldrekontakt
* Har klubben tilbud til para utøvere, bør dette nevnes her

## Informasjonsformidling

[En klubb kan være aktiv på flere sosiale medium, men det stilles krav til oppfølging for at det skal fungere som en god informasjons og kommunikasjonskanal. Riktig bruk av sosiale medier vil være med på å øke synligheter og gjøre flere klar over hva klubben har å tilby. Det er viktig å huske at sosiale medier har en aldersgrense, så klubben bør ikke oppfordre til bruk av sosiale medier til mindreårige.

Her beskriver dere hvilke informasjonskanaler klubben har og hva utøvere/foreldrene

finner i de ulike kanalene som f.eks hjemmeside, Spond og Instagram. Vi henviser til regler ved bruk av bilder på side 8]

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kanal | Navn | Kommentar |
| Et bilde som inneholder sort, diagram, sirkel, design  KI-generert innhold kan være feil. Hjemmeside | [Legg inn lenke] | [Her beskriver dere hva kanalen brukes til] |
| Et bilde som inneholder Grafikk, sirkel, Fargerikt  KI-generert innhold kan være feil. Spond | [Legg inn kode] | .  [Her beskriver dere hva kanalen brukes til] |
| Et bilde som inneholder sort, mørke  KI-generert innhold kan være feil. Facebook | [Legg inn lenke] | [Her beskriver dere hva kanalen brukes til] |
| Et bilde som inneholder Grafikk, Fargerikt, sirkel, grafisk design  KI-generert innhold kan være feil. Instagram | [Legg inn lenke] | [Her beskriver dere hva kanalen brukes til] |
| Et bilde som inneholder Grafikk, symbol, Font, grafisk design  KI-generert innhold kan være feil. TikTok | [Legg inn lenke] | [Her beskriver dere hva kanalen brukes til] |

## Klubbtøy

[Her beskriver dere klubbtøyet dere har, innkjøpsordning og evt bruktsalg.]

## Ny i klubben

Er du ny i klubben og ønsker å melde deg inn er det to måter å gjøre dette på:

1. Klubben sender deg en invitasjon via e-post. Når du få e-posten, følger du linken til MinIdrett. Har du ingen MinIdrett-bruker må du opprette dette før du kan logge deg inn.

Når du er innlogget på MinIdrett, velg om det er du eller barnet ditt som skal være medlem. Om du velger "Barnet mitt skal bli medlem". Fyll ut navn og fødselsnummer til barnet og klikk "Fortsett"

Om barnet ikke har norsk fødselsnummer? Klikk på lenken "Barnet har ikke fødsels-/ID-nummer" og fyll ut informasjonen i skjemaet.

1. Innmelding i klubben uten e-post

Gå til <https://medlemskap.nif.no/>. Logg deg inn med din IdrettsID, om du ikke har en bruker lager du en ny før du logger deg inn (dette er samme pålogging som på MinIdrett).

Husk å gjør det samme for alle medlemmer av familien som ønsker å være medlem i klubben. Du vil få en automatisk generert mail om at medlemskapet er i orden.

Les mer om innmelding i idrettslaget her: [Innmelding (idrettsforbundet.no)](https://www.idrettsforbundet.no/digital/innmelding-i-norsk-idrett/brukerveiledninger/innmelding/)

## MinIdrett

Min idrett er et verktøy for alle medlemmer i idretten og som gir deg og din familie en samlet oversikt over medlemskap og tilknytning i norsk idrett. Her finner du oversikt over dine medlemskap, betalinger, lisenser, arrangement, roller, verv og andre oppgaver.

[Logg deg inn på Min Idrett her](https://www.minidrett.no/)

## Medlemskontingent

[Her skriver dere følgende: hva koster det å være medlem, treningsavgift og hvordan dere praktiserer innbetaling]

## Bruk av bilder

I regi av klubben

Vi ønsker i forbindelse med treninger, samlinger og arrangementer å dokumentere vår aktivitet med foto og film og må derfor følge NIFs retningslinjer for bruk av bilder.

Idrettsforbundets retningslinjer:

1. Før bildet eller film publiseres skal det være innhentet samtykke fra alle på bildet, og fra deres foresatte dersom barna er under 15 år.
2. Ved innhenting av samtykke til å publisere bilder og film bør samtykkeskjema brukes. Det er kun et aktivt samtykke som kan gi grunnlag for å publisere bilder og film.
3. Dersom et barn ikke ønsker at bilder eller film skal publiseres skal dette overstyre foresattes ønske om publisering.
4. Vær bevisst i hvilke situasjoner det tas bilder eller film. Ta aldri bilder av nakne personer og vær varsom med å ta bilder av lettkledde barn. Vis måtehold ved bruk av fullt navn på barn.
5. Det skal alltid samtykkes særskilt for hvert enkelt bilde eller film som skal benyttes til medier.
6. Et samtykke kreves også ved publisering av bilder og film i lukkede grupper på nett, som for eksempel Facebook, eller andre nettsteder som er passordbeskyttet.
7. Dersom et samtykke trekkes tilbake, må publiserte bilder og film slettes fra stedet de er publisert.

[Les mer om bruk av bilder her: Idrettforbundet med retningslinjer for bilder av barn](https://www.idrettsforbundet.no/tema/retningslinjer/retningslinjer-for-publisering-av-bilder-og-film-av-barn/)

[Her skriver dere litt om hvordan dere innhenter samtykke. Er det via NIF’s samtykkeskjema, via spond eller på innmeldingsskjemaet til trening/klubb]

Privat deling av bilder

Når det gjelder barn og unge er det de foresatte som tar avgjørelsen - selv om publiseringen gjelder barnet. Det er derfor svært viktig at de voksne viser ekstra stor varsomhet ved publisering av bilder av barn.

Vi ønsker at foresatte skal tenke seg om før de publiserer bilder av både egne barn og andres barn i sosiale medier. Selv om barnet kanskje ikke ser det selv, vil det lett kunne kommenteres ovenfor barnet av andre som har sett det.

Foresatte og trenere kan ha stor innvirkning på barna når det gjelder å rette oppmerksomheten mot prestasjoner. Voksne vektlegger resultater annerledes enn barn. Stolthet og skryt kan få uheldige konsekvenser for barns selvbilde. Dersom foresatte snakker mye om plasseringer, merker barna at de får størst oppmerksomhet når de er høyt på listene. Det er et sterkt signal om hva som teller. Det kan få en uheldig virkning på barna, fordi barn og unge som er prestasjonsorienterte, kan være svært sårbare med tanke på å holde oppe motivasjonen.

Har du som foresatt tatt bilder du ønsker å publisere privat, må du få samtykke om bilde viser andre barn/ungdommer enn dine egne.

Snakk med sportslig leder eller trener så har han/hun oversikt over hvem som har samtykket evt snakk direkte med foresatte til barnet/ungdommen.

# Bestemmelser og rettigheter

## Barneidrettsbestemmelsene

Idrettens rettigheter og bestemmelser for barneidrett gjelder for all idrettsaktivitet for barn opp til det året de fyller 12 år.

**Norges Idrettsforbunds rettigheter:**

**1. Trygghet**Barn har rett til å delta i et trygt treningsmiljø, fritt for utilbørlig press eller utnyttelse. Skader skal forebygges. Barn under 6 år skal ha med seg en voksen på aktivitetene.

**2. Vennskap og trivsel**Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter der det er lagt til rette for at de skal utvikle vennskap og solidaritet. Trivsel gir grobunn for læring og læring gir grobunn for trivsel.

**3. På barnas premisser**Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter som er tilpasset deres alder, fysiske utvikling og modningsnivå.

**4. Mestring**Barn har rett til å oppleve mestring og lære mange ulike ferdigheter. De skal også ha muligheter for variasjon, øving og samspill med andre.

**5. Påvirkning**Barn har rett til å si sin mening og bli hørt. De skal ha muligheter til å være med på planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet sammen med trenere og foresatte.

**6. Frihet til å velge**Barn har rett til å velge hvilken idrett, eller hvor mange idretter, de vil delta i - og bestemmer selv hvor mye de vil trene.

**7. Konkurranser for alle**Barn har rett til å velge om de vil delta i konkurranser eller ikke, og ha like muligheter til å delta. Barn som melder overgang fra en klubb innen samme idrett, skal ha full rett til å delta i konkurranser for en ny klubb straks overgangen er registrert.

## Norges skiforbunds regler for barneidrett

|  |  |
| --- | --- |
| Det ikke er lov å bruke glide produkter med fluor for barn og unge under 16 år. Det vil bli gjennomført sporadiske kontroller, resultatene og evt. reaksjoner blir sendt klubben | NN UL ønsker ikke å få noen reaksjoner på dette og ber alle våre utøvere respektere dette forbudet. Du kan lese mer om dette på NSF’s hjemmeside (ww.skiforbundet.no) |
| I alpin har vi årsklasser (aldersklasser). Det er ikke anledning til å stille i høyere eller lavere årsklasser. Pass på at dere melder deres barn på i rett klasse | Finnes det ingen aldersklasse for deg i det aktuelle skirennet, betyr det at du ikke kan stille.  F. eks. en utøver som er født i 2007, går i 13 årsklassen hele sesongen 2019/2020 uansett når på året han/hun fyller år |
| NSF har en regel om «Ett par ski» til barn opp til 12 år | Med det menes det antall par ski som tas med til arrangementet (skirennet). |
| Det kan benyttes resultatlister, tabeller og rangeringer i konkurranser for barn fra det året de fyller 11 år, dersom dette er formålstjenlig. For klasse 10 år og yngre settes eventuelle resultater (tider el.l.) opp i urangert rekkefølge. | Vi oppfordrer foreldre til å ha et minimalt fokus på resultater. Det viktigste er utvikling og å konkurrere mot seg selv. |

## Ungdomsidrett:

**Norges Idrettsforbunds retningslinjer:**

Ungdom vil ha et variert og inkluderende idrettstilbud, der de møter venner, har det gøy og får mulighet til å bli så gode som de selv vil.

Ungdom har rett til et trygt, variert og inkluderende idretts- og konkurransetilbud. Ungdom skal selv bestemme på hvilket nivå og i hvilket omfang de ønsker å drive idrett.

Dette betyr:

* Ungdom kan være med i flere idretter så lenge de selv vil.
* Ungdom skal være med i planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet sammen med trenerne.
* Ungdom skal være med å sette sine egne sportslige mål.
* De skal selv bestemme om de vil delta i konkurranser, og konkurransene skal være i samsvar med ungdommens forutsetninger og ambisjoner.
* Ungdom skal få ha et sosialt tilbud i idrettslaget, fritt for rus og mobbing, hvor det legges til rette for at de skal kunne trives, oppleve fellesskap og utvikle vennskap.

## Forsikring

Barn til og med fylte 12 år er forsikret gjennom Norges Idrettsforbund under forutsetning at de har betalt medlemskontingenten. Forsikringen dekker idrettsskader både på trening og i konkurranser.

Fra den dagen utøveren fyller 13 år må han/hun ha skilisens så sant han/hun skal konkurrere. Skilisensen er først og fremst en idrettsskadeforsikring og erstatter ikke en reiseforsikring.

Skilisensen er en idrettsskadeforsikring som gjelder på terminfestede skirenn, men som også gjelder på trening. Skal du konkurrere i flere skirenn som står i terminlisten, anbefaler vi NSF årslisens. For å kunne kjøpe årslisens må du være medlem i en klubb tilsuttet Norges Skiforbund.

Lisensen gir en god forsikring som gjelder for all aktivitet fra 1. oktober til 30. september året etter. Lisensen gjelder fra betalingsdato.

Du har aldri hatt årslisens eller har hatt årslisens for flere sesonger siden, men ønsker det nå:

Ta kontakt med klubben du er medlem i eller ønsker å ha medlemskap i direkte. Klubben sørger for at betalingsinformasjon sendes på e-post til deg når du er registrert som betalt medlem og aktiv utøver. På din side på www.minidrett.no, vil betalingsinformasjonen ligge.

Du hadde årslisens i fjor og ønsker det samme i år:

Logg deg inn på Min idrett. Her vil du finne betalingsinformasjon og du kan betale online eller ved bruke av KID. På din side på www.minidrett.no, finner du ditt lisensbevis. Skriv ut lisensbeviset og ta det med deg på skirennene i vinter. Hvis det er et par år siden du hadde lisens, ta kontakt med klubben din, slik at de kan sette din skilisens aktiv igjen.

Ønsker du kun å kjøpe lisens for et aktuelt skirenn kan du gjøre det når du melder deg på skirennet i ISonen. Da gjelder det bare dette rennet.

Utøveren er selv ansvarlig for at det har blitt løst lisens.

# Klubben

## Utøveren

I vår klubb ønsker vi å gi utøverne en positiv opplevelse hvor mestring og glede er viktig. Vi har som mål å utvikle selvstendige utøvere som har glede av skiidretten livet ut.

Mestring er viktig, dette gir selvtillit og motivasjon og det er derfor viktig at treningen fremmer dette. Utøverne skal føle at det er en progresjon og at de gjennom trening mestrer nye utfordringer. Nye elementer og utfordringer kommer til etter hvert som de blir eldre, men alt følger en utviklingstrapp.

Hos oss skal du kunne være deg selv, være ærlig, motarbeide mobbing og bidra til å inkludere alle som er med på trening og i konkurranser. Alle har et ansvar for å skape trygghet og trivsel. Det er viktig at utøverne kan glede seg over lagkameratenes prestasjoner og gi uttrykk for at alle er velkomne i treningsgruppa.

En god kompis:

[Her kan dere fylle inn om dere har noe mer dere ønsker å skrive på utøveren]

## Treneren

Våre trenere er opptatt av å legge til rette for at alle utøvere opplever mestring og glede. Med ansvar for sin treningsgruppe sørger de for at de aktive får et sportslig og sosialt tilfredsstillende tilbud. Vi har fokus på lek, individuell veiledning og oppmuntring, slik at utøverne oppleve mestring og glede over å være i bevegelse. Vårt sportslige opplegg bygger på Norges skiforbunds utviklingstrapp.

[Her kan dere fylle inn om dere har noe mer dere ønsker å skrive på treneren]

|  |  |
| --- | --- |
| Trenerne våre bidrar til:  Her kan dere skrive litt hva som forventes av trenerne i deres klubb. | Retningslinjer for våre trenere  Her kan dere skrive litt om hvilke retningslinjer dere har for deres trenere: |
| Eksempel på tekst:   * Mestring og glede for alle utøvere * Positive erfaringer med trening og konkurranse * Å fremme et godt sosialt miljø, lagånd og vennskap * At utøvere skal kunne drive med andre idretter i tillegg til freeski * Samarbeid og god kommunikasjon med andre trenere, ledere og foresatte | Eksempel på tekst:   * Se alle - Vær bevisst på at du gir alle utøverne oppmerksomhet * Bry deg litt ekstra og involver deg i utøverne dine * Gi MYE ros * Vær et godt forbilde * Vis god sportsånd og respekt for andre * Møt presis og godt forberedt til hver trening * Som trener er du veileder, inspirator og motivator * Fokuser på mestring fremfor prestasjon * Enhver utøver skal utfordres til å utvikle sine ferdigheter |

Trenerattesten

Trenerne våre har alle gjennomført trenerattesten. Denne gir treneren et godt utgangspunkt for å lykkes som trener, slik at utøverne møter et mer helhetlig kvalitetstilbud uavhengig av trener, idrett eller klubb.

Les mer om trenerattesten her: [Trenerattest (idrettsforbundet.no)](https://www.idrettsforbundet.no/digital/trenerattest/)

Politiattest

Alle personer over 15 år, som utfører oppgaver som innebærer et ansvars- eller tillitsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming, skal fremvise politiattest uten anmerkninger.

[Her kan klubben skrive hvem som er politiattest ansvarlig i klubben]

Les mer om politiattest her: [Politiattest (idrettsforbundet.no)](https://www.idrettsforbundet.no/digital/politiattest/)

## Foreldrene

Våre barn vil trives bedre både i klubben og med aktiviteten når du som foreldre/foresatte viser interesse og deltar aktivt. Klubben blir bedre ved at du som forelder/foresatt er aktiv og bidrar med det du kan.

Vi ønsker at foreldrene skal være inkluderende og ha fokus på gruppa, ikke enkeltindivider.

[Her kan dere fylle inn om dere har noe mer dere ønsker å skrive til foreldrene]

|  |  |
| --- | --- |
| Hvordan være en god idrettsforelder (hentet fra Olympiatoppen) | |
| Legg vekt på idrettsglede og utvikling av vennskap | * Legg vekt på at idrett skal være gøy * Legg vekt på at idrett både gir muligheten til å være sammen med venner og få nye venner |
| Gi ros når barnet ditt viser god innsats og ferdighetsutvikling.  Husk at barnet ditt deltar i idrett for å lære og for å mestre ferdigheter. Unngå ensidig fokus på resultater i konkurranse | * Evaluer fremgang og mestring av ferdigheter. Suksess er å bli bedre enn det man var tidligere * Gi anerkjennelse for god innsats, trening over tid og evne til hardt arbeid * Oppmuntre barna til å trene variert og eventuelt delta i flere idretter. Dette stimulerer motivasjonen * Bidra til å skape miljøer der mestring står sentralt |
| Det er viktig at du som forelder vet at barn på samme alder kan være svært ulike med hensyn til modning | * Legg vekt på mestring og læring av ferdigheter fremfor å være opptatt av å sammenligne ditt barn med andre barn * Minn barnet ditt på at han/hun vil vokse, bli fysisk sterkere og utvikle seg mentalt og sosialt * Det tar lang tid før vi vet hvem som blir god og det tar enda lengre tid å bli god |
| Legg merke til og applauder også når dine barns lagkamerater eller motstandere viser gode ferdigheter.  Bidra til å skape gode relasjoner til de andre foreldrene. Vis respekt og vær høflig, selv når følelser er involvert | * Vis at «fair-play» er viktig og at regler skal respekteres * Husk at idrett for barn er en læringsarena – ikke en VM finale * Vær alltid oppmuntrende til innsats og ferdigheter hos alle utøverne * Vis respekt for alle foreldre som er til stede. Legg vekt på å fremme et miljø preget av høflighet og positiv omgangsform |
| Støtt treneren og den jobben han/hun gjør | * Spør treneren om hvordan du kan bidra i den langsiktige utviklingen av ditt barn * Ikke gi instruksjoner til ditt barn i treningssituasjonen * Dersom det er forhold du er uenig i, ta dette direkte opp med treneren under fire øyne |
| Vis god sportsånd, respekter regler og klubbens og arrangørens beslutninger i treninger og arrangement der dine barn er med | * Sørg for at du selv lærer deg reglene * Respekter reglene og bidra aktivt til at ditt barns idrettsmiljø blir preget av god sportsånd * Er du uenig i avgjørelser/beslutninger, bør du ta det opp på en ryddig måte i egnede fora med de som er ansvarlige. Du har rett til å bli hørt, men du må unngå følelsesladde utbrudd når barn er til stede. |
| Ved at du selv er fysisk aktiv kan du bli en god rollemodell for dine barns deltagelse i idrett | * Vær aktiv selv * Vær aktiv sammen med barna * Vis at det er gøy å være fysisk aktiv |

NSFs foreldrevettregler

* Respekter klubbens arbeid, trenere, arrangører og styremedlemmer. Det er frivillig å være medlem og det er frivillige som er arrangører, trenere og styremedlemmer. Alle som deltar, må følge klubbens verdier og målsetninger.
* Engasjer deg, men husk at det er barna som driver idrett – ikke du
* Det handler om gode skiopplevelser – bruk derfor positive uttrykk, og unngå ukvemsord!
* Motiver barna til å være positive på terning, dette bidrar til trivsel både blant utøvere og trenere.
* Lær barna og tåle både medgang og motgang – ikke gi kritikk
* Gi oppmuntring til alle løpere ikke bare ditt eget barn. Vi heier på alle utøvere, både fra egen og andre klubber - uansett ferdigheter og alder.
* Sørg for riktig og fornuftig utstyr – men ikke overdriv. Fokus på utstyr og mote virker ekskluderende!
* Vis god sportsånd, respekter andre og arbeid for et vi-fellesskap.
* Ha respekt for påmeldinger, renn og laguttak
* Husk det viktigste av alt: at utøverne trives og opplever idrettsglede.

## Miljø

Vi ønsker å være en klubb hvor «flest mulig, lengst mulig» er ett av målene og ønsker derfor å ha et godt og inkluderende klubbmiljø hvor glede, entusiasme, tilhørighet og utvikling er viktig. Gjennom trygghet og respekt gjør vi hverandre gode, samtidig som vi utvikler oss sammen med andre. Vi er stolte av klubben vår og bærer logoen på en positiv måte.

Slik utvikler vi et positivt miljø:

[Her kan dere skrive egen tekst evt. benytte fra eksemplet:]

Eksempel på tekst:

* I klubben vår utvikler vi vennskap.
* Vi hilser på hverandre når vi møtes både utøvere og foreldre
* Våre skiverter tar vare på alle i klubben
* Vi gir positiv oppmuntring til alle - alle er en del av samme lag. Når en lykkes, har vi alle lyktes og gleder oss sammen.
* Vi ler mye, men først og fremst av oss selv
* Vi tar opp uenigheter med den det gjelder og fremsnakker hverandre
* Vi respekterer treneren og hans/hennes aktivitet
* Det er nulltoleranse for mobbing
* Alle i klubben engasjerer seg og er like viktige.

**Hvordan skape et godt foreldremiljø:**

[Her kan dere skrive egen tekst benytt gjerne eksemplene under:]

Eksempel på tekst:

* Skape enkle små møteplasser også for foreldre hvor nye og etablerte lett snakker sammen
* Bli kjent og sosiale aktiviteter (ha en plan for hvordan foreldre får et godt miljø)
* At ungene blir i idretten avhenger av foreldrene
* Smil og si hei til alle. «Så bra at du kom (savnet deg sist…)» Arranger hyggekvelder med sosialt innhold
* Vær flink med info slik at foreldre vet hva de går til. Hva skjer på trening/sosial kveld/renn (se punkt om aktivitetsplan)
* Gode eksempler:
* Smøre og skravle telt
* Kveldsmat også for foreldre og foreldrekaffe
* Møt alle på parkeringsplassen. En liten prat inn vinduet… «Hei hei… Så flott at dere kom. Fikk dere tid til middag før trening i dag…. Ja det går vel i hundre 😊»
* (annerkjennelse av deres følelser 😊 (bilde med vest)
* Inviter på foreldretrening (rulleski/skiteknikk/basis/joggetur) mens barna trener. De får forståelse for hva barna driver med og ser at de er flere foreldre i samme båt… Gi de gode tilbakemeldinger på alt som er positivt.

## Trening

Klubben vår følger Norges skiforbunds utviklingsmodell og utviklingstrapp i vårt arbeid og treninger.

Skiforbundets utviklingsmodell er skiidrettens røde tråd i arbeidet med å utvikle skisporten. Skiidretten legger til rette for at det blir flest mulig skikjørere og at de holder på lengst mulig ved å være aktive livet ut.

[Her kan dere skrive mer om klubbens treningsfilosofi]



Ønsker dere å lese mer om NSF’s utviklingsmodell og utviklingstrapp finner dere dette på [www.skiforbundet.no](http://www.skiforbundet.no)

<https://www.skiforbundet.no/alpint/trener-hjornet/fagstoff-bredde-og-utvikling/>

## Første gang på trening

* Er det noen nye som ønsker å være med? Skiverten/treneren tar imot dere
* Treningsgruppa har fast oppmøtested, spør hvor dette er.

[Klubbene kan fylle inn selv hvor det er evt hvor de finner denne informasjonen]

* Fint om foresatte blir i nærheten for barna sine de første treningsøktene
* Alle er velkomne til å delta på 2 – 3 treninger for å bli kjent med miljøet før man melder seg inn og blir medlem i klubben
* Ha gjerne en refleks/tape med fornavnet til barnet på, dette hjelper treneren med å vite hvem barnet er og gir barnet en større følelse av inkludering.

[Klubben kan fylle inn egne punkter]

**Lån av utstyr**

[Klubben fyller inn om dere har utlån av utstyr og hvilke retningslinjer klubben har]

# Miljøsamlinger

Klubben har enkelte turer og andre aktiviteter i løpet av sesongen som vi ønsker at flest mulig blir med på. Disse aktivitetene kan dere finne i klubbens aktivitetsplan (se side 34).

[Her kan klubben legge inn link til sin aktivitetsplan]

Klubben har fokus på inkludering og både barn og foresatte er målgruppen for disse samlingene.

Nye medlemmer er særlig velkomne, dette er en veldig fin arena for å bli godt kjent på tvers av alder rolle og treningsgrupper.

Vi oppfordrer til å samkjøre og felles opplegg på miljøsamlinger og evt. aktivitet med startnummer

[Klubben kan fylle inn egne punkter som er viktig for dem]

# Aktivitet med startnummer

Det å konkurrere kan både være morsomt og skummelt. Noen vil konkurrere mye, noen vil ikke konkurrere. I vår klubb bestemmer utøverne dette selv og det er ikke noe krav om å konkurrere for å være med på trening.

All aktivitet med startnummer under 11 år er uten rangering og kan også være uten poeng.

I den grad barn deltar i skirenn, skal disse være i lokalmiljøet, de skal ha fokus på utvikling, gode opplevelser og mestring. Det skal ikke legges vekt på resultater eller prestasjoner

**Aktivitet med startnummer i klubben**

Klubben har noen egne arrangement som er en fin arena å være med på for å trene på det å ha på startnummer.

[Klubben fyller inn hvilke aktiviteter de har internt med startnummer for alle sine medlemmer; klubbrenn, Telenorkarusellen, skisprell, kretsrenn etc. Her bør det også fremkomme hvordan nye medlemmer får hjelp]

**Aktivitet med startnummer utenfor klubben**

Klubben velger ut noen renn i nærområdet med et felles opplegg rundt avreise, skiprepping, gjennomgang av coursen og andre relevante oppgaver. Vi anbefaler ikke barn å kjøre renn hver helg. Se hva utviklingstrappen foreslår for konkurranser etter alder, hyppighet og type renn.

[Klubben skriver inn hvilke renn som det er felles opplegg på evt hvor foreldrene finner denne oversikten]

**Konkurranseanbefalinger alle aldre:**

* Annenhver helg bør i snitt være frihelg fra konkurranser
* Deltagelse i konkurranser i andre idretter

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 0-6 år | 7-12 år | 13-14 år | 15-16 år |
| Ingen spesiell anbefaling evt. lokale lavterskel konkurranser som skisprell uten poeng, klubbrenn, etc.    Uten poeng og rangering. | Kretscup etter nivå, ønske og mulighet.    Lokale lavterskel konkurranser.    BAMA Skifestival | Kretscup etter nivå, ønske og mulighet.  Telenorlekene  Lokale lavterskel konkurranser. | Kretscup  Hovedlandsrenn  Internasjonale konkurranser etter nivå og ønske. |

Oppvarming til konkurranse

Alle bør gjøre en generell oppvarming som har som mål å varme opp de store muskelgruppene, for å få kroppen i gang. Her inngår aktiv bevegelse i armer, sete og core. For eksempel løpe litt med skistøvler eller andre øvelser som varmer opp de muskelgruppene.

I konkurranser er det ofte mye venting mellom utøvernes omganger. Det er særlig viktig å holde kulda ute så man ikke stivner til, her kan man holde seg i aktivitet uten ski eller ta noen runder utenfor konkurranseløypa om man har tid til det.

Ved eventuelle individuelle forhold (f.eks. skader/vondter), bør den enkelte utøveren og/eller dens trener ha noen ekstra øvelser (spesiell oppvarming) som varmer opp kroppsdelen som trengs. (typisk rygg, skulder, kne osv..) dette kan gjøres både før og etter påkledning, avhengig av hva som er utfordringen.

## Påmelding

All påmelding til skirenn/aktivitet med startnummer utenfor klubb skjer via nettsiden ISonen. Det er viktig å melde seg på i god tid før fristen går ut.

Her er en enkel ABC over hvordan du melder på:

1. Logg inn med Idrettens ID på isonen.no

Et bilde som inneholder tekst, skjermbilde

Automatisk generert beskrivelse

1. Søk opp arrangementet du ønsker å melde deg på
2. Velg arrangementet du ønsker å melde deg på.

Et bilde som inneholder tekst, skjermbilde, programvare, Nettside

Automatisk generert beskrivelse

1. Trykk på «påmelding»

NB: Du kan melde på både deg selv og andre

Et bilde som inneholder tekst, programvare, Nettside, Nettsted

Automatisk generert beskrivelse

1. Velg så om du skal melde på deg selv eller et familiemedlem, fyll inn det som mangler og trykk neste



1. Velg øvelse du skal melde på i og trykk «neste». Alle utøvere over 13 år må ha lisens, har du årslisens vil dette komme opp automatisk, om ikke må du kjøpe engangslisens før du kan gå videre

Et bilde som inneholder tekst, elektronikk, skjermbilde, programvare

Automatisk generert beskrivelse

Du får nå en oppsummering av din påmelding, dersom det er noe du ønsker å endre kan du gjøre dette ved å trykke på «endre» i feltene over. Dersom du skal melde på flere deltagere trykk på «legg til ny deltager», da vil du få opp nytt skjema og gjentar påmeldingsprosessen. Når du er ferdig, trykk «neste»

Du vil nå måtte bekrefte din påmelding før du trykker deg videre til betaling.

Når du har trykket på «til betaling» legger du inn ønsket betalingsmetode og gjennomfører betalingen. Du vil da få en bekreftelse for at din påmelding er registrert.

## Første gang på skirenn?

De første gangene på skirenn/aktivitet med startnummer er det en del nytt.

Her er noen tips en kan følge:

|  |  |
| --- | --- |
| Påmelding: | Det er viktig å melde seg på i god tid før fristen går ut – se ABC for hvordan |
| Startliste: | Denne finner du som regel på rennets facebookside eller hjemmeside som du finner via arrangørklubbens hjemmeside. Startlisten er som regel klar 1 – 2 dager før rennet |
| Oppmøte | Kom i passe tid før startnummerutdeling og trening begynner, samt løpermøte om dette er før rennstart slik at du får gjort deg klar. Program publiseres vanligvis på rennets facebookside eller hjemmeside. |
| Ved ankomst | Hent startnummer ved ankomst og gjør deg klar til trening. Husk at startnummer må være på ved offisiell trening. |
| Før start | Varm opp   1. Kjør noen svinger 2. Løp litt med skistøvler på, øvelser som varmer opp de store muskelgruppene 3. Husk å holde varmen mellom gjennomgangene så du ikke stivner til 4. Ved eventuelle individuelle forhold (f.eks. skader/vondter), bør den enkelte utøveren og/eller dens trener ha noen ekstra øvelser (spesiell oppvarming) som varmer opp kroppsdelen som trengs |
| Før start | Pass på å være på plass på start i god tid slik at du er klar til å droppe når det er din tur |
| Premieutdeling | Dette skjer ulikt fra renn til renn, så følg med på hva speaker sier. Noen ganger kan det ta litt tid, denne tiden kan brukes til en kaffe/kringle sammen med andre foresatte fra klubben, mens barna leker. |

## Startnummer

I kurranser kaller man startnummeret for en BIB. BIBen er ofte laget i tøystoff og gjenbrukes på konkurranser. Det er derfor svært viktig at du leverer inn BIBen din etter endt konkurranse dersom det er en slik BIB.

Aktivitetsplan (årsplan) for alle treningsgrupper i klubben

[Her legger klubbene inn sin aktivitetskalender med det som skjer gjennom året av sosiale turer/møteplasser, samlinger, treninger og konkurranser.

Det anbefales å ha et planhierarki for klubben. Det viktigste i denne klubbhåndboka er planen for utøvere opp til 16 år.

Link til eksempler]

# Utstyrsguide

## Bekledning på trening

Høst trening med joggesko:

* Tidlig høst holder det med en t-skjorte innerst, senere på høsten må man ha superundertøy eller ull under treningsjakken/vanntett jakke
* Ta på en regnjakke om været tilsier det
* Treningstights og/eller overtrekks bukse er å anbefale. Utover høsten bruk gjerne en super bukse eller ullbukse under.
* hals, lue/pannebånd og tynne hansker/votter
* Gode joggesko som er laget for løping og aktivitet. gummistøvler egner seg dårlig til løping selv om det regner og er bløtt.
* Det anbefales å ha med byttetøy til etter trening spesielt på våte dager. F. eks. genser, sokker og lue

Skatetrening:

* Hjelm, briller, hansker og refleksvest er obligatorisk på skates
* Tidlig høst holder det med en t-skjorte innerst, senere på høsten må man ha superundertøy eller ull under treningsjakken/vanntett jakke
* Treningstights og/eller overtrekks bukse er å anbefale. Utover høsten sett gjerne en super bukse eller ullbukse under. Velg gjerne godt brukt treningstøy da det kan bli hull ved evt fall
* Nybegynnere kan ha albue- og kne beskyttere

Vinteren:

Det kan være vanskelig å kle barna for aktivitet på vinteren, de blir enten for varme eller for kalde. Så husk på:

* Ull innerst: Ull puster godt og holder barnet varmt selv når man blir våt. Gode ullsokker er alfa omega. Husk lue - minst 50% av varmen forsvinner her.
* Lag på lag - metoden: Etter tettsittende ullundertøy bør man kle barnet i klær som gir god bevegelighet og isolerer godt. Ta gjerne fleece som lag to og en treningsdress/overtrekksdress som lag tre
* Buff og votter/hansker er viktig
* Når barnet blir eldre, vil det trenge mindre og mer pustende klær.
* Det anbefales å ha med byttetøy til etter trening spesielt på våte dager. Eks genser, sokker og lue

Med for mye klær blir man fort varm og passiv. Vi anbefaler derfor ikke boblebukse/bobledress på trening.

[Ut i kulda - bekledning - Skiforbundet (ski-tv.no)](https://www.ski-tv.no/ut-i-kulda-bekledning)

## Ski og staver

For å oppnå en god skiopplevelse er riktig utstyr viktig. Under følger en anbefaling som følger de ulike fasene i utviklingstrappa og en som følger alder.

|  |  |
| --- | --- |
| Fase i utviklingstrappa | Utstyr |
| Aktiv start | Ett par gode ski som er egnet for slalåm. Skiene bør ha passende lengde og vekt i forhold til utøveren. |
| FUNdament | Ett par gode ski som er egnet for slalåm Skiene bør ha passende lengde og vekt i forhold til utøveren. |
| Lær å trene | Ett par gode ski som er egnet for slalåm Skiene bør ha passende lengde og vekt i forhold til utøveren. |
| Tren for å trene | Ett par gode ski som er egnet for slalåm Skiene bør ha passende lengde og vekt i forhold til utøveren. Begynne å ha SL og GS ski. |
| Tren for å konkurrere | Det anbefales at utøveren har flere par ski; til de forskjellige disiplinene.  Dette er spesielt viktig i konkurransesammenheng. Fra 15 år og oppover bor man ha minst tre par forskjellige ski; SL, GS og fartsski |

Ski og staver

0-6 år

* Når foreldre handler ski for barn på denne alderen, burde det eneste hensyn være om barnet klarer å manøvrere seg med skien. Barnet skal kunne stoppe, bremse og svinge før noen flere spesifikasjoner tas hensyn til. Vi anbefaler ikke å bruke staver under trening til barn i denne alderen.

7-12 år

* Barnet må fortsette å utvikle de grunnleggende ferdighetene som stopp, brems og sving, men i ulik type terreng, underlag og hastighet. Barnet bør oppleve variasjon, utfordringer og mestring med fokus på parallelle ski og å flytte vekten framover i støvlene. En godt innsvingt og ski tilpasset vekten til barnet, gjør svingen lettere og skaper mestring. I denne alderen er det store individuelle forskjeller med tanke på vekst og modning der mange foreldre vil oppleve at skiene fra forrige sesong er for små. Spesielt gjelder dette jenter. Skiene bør ikke være for lang dvs. kroppslengde +/- 5-10cm fram til 10-års alderen. Junior ski vil for de aller fleste være å foretrekke da disse er tilpasse lette utøvere. Staver kan introduseres. Når barnet holder staven med 90 grader vinkel i albuen, skal stavene berøre snøen. Skistøvler kan være en utfordring da disse ikke bør være for stive, men samtid vinkel kneleddet framover. Viktig å tenke på at barn lett fryser på beina der elektriske varmesokker kan være en løsning.

10-12 år

* Fra 10 – 12 års alderen bør lengden på skiene økes til 5-10cm over kroppslengde, tilpasses barnet vekt og muskelstyrke. Flere barn begynner med spesialiserte ski for SL og GS, men de aller fleste barn kan klare seg med et par ski. SL og GS er tilpasset konkurranseformen og varier i lengde, stivhet og svingradius. Det er viktig å minne om «et par ski til arrangementet» regelen til NSF fram til 12 år.

13-14 år

- Barnet blir til ungdom og med det store individuelle variasjoner vekst og modning. Dette medfører at gutter kan vokse 8 - 10 cm i året. Med så stor lengdevekst kan mange utøvere oppleve redusert prestasjon og vansker med å mestre nye utfordringer. Mange får ski til ulike konkurranseformer og disse må tilpasses løperens vekt og høyde. Generelt er en SL-ski kortere enn kroppslengden med kortere svingradius (12 m) mens en SSL-ski tilsvarer eller litt lengre enn kroppslengden med litt lengre svingradius (18-28 m). Mange går over til kortere «seniorski».

- Med økende vekt og styrke i beina, kan også stiver støvler benyttes (fleks 70-110). Generelt er en litt mykere støvel å foretrekke, men viktigere er at støvelskaftet er vinklet framover.

15 år +

Jenter er nærmer seg full lengdevekst, mens mange gutter ennå er i vekst. I denne alderen har mange spesialiserte ski for ulike konkurranseformer. Mange benytter en seniorski tilpasset vekten til utøverne. Støvlene er ofte seniorutgaver. Likevel, alt for mange unge utøvere velger å kjøre med for stive støvler (fleks over 130) som kan gjøre tekniske moment krevende.

## Skismøring

Skiene mine er helt nye

Om skiene er helt nye er det en fordel å legge på glider under hele skien da sålen ofte trenger litt fuktighet (fett).

Det viser seg at å legge flere runder er positivt. Start gjerne med en rød («varmere» snø) glider og så deretter en blå («kaldere» snø).

Å glide ski

Man kan se på glider som en impregnering av sålen. Slik at den blir motstandsdyktig mot skitt, smuss og andre forurensede ting i skiløypa. Bruker man riktig glider eller glidprodukter får man også god glid på ulike fører. Skiene bør glides med jevne mellomrom og i hvert fall når sålen begynner å se grå ut.

Den mest tradisjonelle måten er å smelte glider på skiene, la de bli kalde og deretter skrape den av med sikling og børstning. Nå finnes det også meget gode flytende varianter som er enkle i bruk og gjør at tiden i smøreboden blir mindre.

Oppbevaring av ski utenfor sesong

* Vask hele sålen med skirens, deretter sette skien inn med en glider (voks) som ikke skrapes av, lagre skiene svalt. Unngå lagring i varme loft og boder og spesielt i direkte sollys. Det kan være en stor fordel å gå over kantene og fjerne skader på den med en fin fil (se vedlikehold av kanter senere). Pass på at langringsglideren dekker stålkanten (beskytter mot rust). Dette er spesielt viktig om ski oppbevares i rom med høy luftfuktighet.

**Skiprepp video:** [**Dartfish.tv - Videos**](https://www.dartfish.tv/Videos?CR=p96974c189420m2357197&br=1)

Tips

* Hold ting enkelt å bruk trygge produkter og metoder (hold deg gjerne til ett merke).
* Viktig at produktene som brukes er fluorfrie

|  |  |
| --- | --- |
| Dette trenger du for å komme i gang | |
| Gul glider | For plussgrader og nullføre, for rens av glisone / lagring |
| Lilla eller blå glider | For vanlig vinterføre |
| Skirens | Til rens av sålen før preparering |
| Et smørejern | Enkelt, elektrisk |
| Kombibørste eller en nylon- og en metallbørste | Fjerning av overskuddsglider, få frem struktur i sålen |
| En plastsikling som er bredere enn skien | Til å fjerne overskuddsglider. Bør fornyes av og til |

**Vedlikehold av kanter**

Klargjøre stålkantene på en ski:

Obs: ved alt arbeid med kraft i lengderetningen av skien anbefaler vi å bruke hansker. Skarpe stålkanter kan gi dype kutt ved sikling, sliping etc.

Målet med å klargjøre stålkantene er å ha en ski uten skader på kantene. Det vil si uten hakk eller sår som du kjenner når du stryker fingeren langs kanten. I dag finnes det en rekke ulike utstyr og hjelpemidler for å slipe en kant. I tillegg er det mange sportsfortninger som gjør dette.

Hvis en vil gjøre dette selv trenger du;

* Bryne,
* Filholder og
* Fil.

Fila skal ikke ha for store riller (16 og 18 riller per cm). Legg den i filholder og trekk den langs skien som videoen viser:

<https://www.youtube.com/watch?v=IP10OlIfkmE>

**Obs:**intensiv filing vil medføre store slitasje på kanten og redusere skiens «levetid». Bruk derfor et bryne til å bevare kanten og vedlikeholde den gjennom sesongen. Overflaterust kan med fordel vaskes forsiktig bort med litt stålull eller overnevnte bryne.

Vedlikehold av stålkantene gjennom sesongen:

Prinsippet er likt som ved klargjøring av stålkant. Men istedenfor å bruke en fil, benyttes et bryne til å slipe kantene (se videoen for dette

<https://www.youtube.com/watch?v=55z1AIcjiXo>

En av de hyppigste årsakene til hakk i stålkanten er steinkjøring (kjører over en stein med stålkanten) eller at skiene blir håndtert slik at kantene slår mot hverandre. Bruk av skistropper som holder skiene litt fra hverandre vil føre til mindre arbeid med å vedlikeholde kantene!

På ski brukt for freeski, deler vi gjerne opp stålkanten i tre deler;

* Front (foran frambindingen)
* Midt (fra forkant av frambindingen til bakkant av bakbindingen)
* Bak (bak bakbindingen)

Bakgrunnen for dette, er at samtidig som vi ønsker en ski som skal svinge og ha god kontakt og kontroll med underlaget. Ofte slipes front og bak som på en ordinær alpinski, mens midtområdet beholdes «sløvt» for å unngå å hekte i rails ol.

Se swix sine smøre tips og tips til hvordan en behandler stålkanter.

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=af3ebc0539a6d07dJmltdHM9MTcyNzIyMjQwMCZpZ3VpZD0wMWE0MTJhZC1kOGQxLTY4ZWUtMWI4MC0wMzMyZGNkMTZhYjkmaW5zaWQ9NTE1OA&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=01a412ad-d8d1-68ee-1b80-0332dcd16ab9&u=a1L3ZpZGVvcy9zZWFyY2g_cT1zd2l4K3NtJWMzJWI4cmV0aXBzK2FscGludCZxcHZ0PXN3aXgrc20lYzMlYjhyZXRpcHMrYWxwaW50JkZPUk09VkRSRQ&ntb=1>

[Klikk her for å lese mer om Fluorforbudet](https://www.skiforbundet.no/fagportal/fluornsf/)

Nyttige lenker

* <https://www.skiforbundet.no/alpin/anlegg/utviklingstrapp/>
* <https://alpinogfjell.no/alpinvettreglene>

Vi ønsker alle våre medlemmer lykke til med sesongen

Er det noe dere lurer på ta kontakt:

[Legg inn kontaktinfo for din alpinklubb]