



Information till föräldrar till nya barn  
och ungdomar i Huddinge AIS Friidrott

# DIN IDROTT - FÖR LIVET

*”Din idrott - tänk om alla fick uppleva friidrott och glädjen i rörelsen. De som prövar får ofta en följeslagare för livet. En passion. Vi kallar det friidrott.*

*För livet - friidrott kan du hålla på med hela livet, både som ledare, tränare, funktionär och aktiv.*

*Vi vill vara det självklara valet för alla som tror på ett livslångt idrottande. Vi vill vara ett attraktivt alternativ för alla som vill må bra och idrotta för att det är så himla roligt.*

*Vi vill också vara en skola för livet utanför arenan och löpspåret, där unga får med sig friidrottens sunda livsstil, värderingar och erfarenheter för framtida utmaningar i vuxenlivet.*

*Vissa av oss springer, hoppar och kastar som om det vore för livet. Att leva sin passion innebär för många just det. Vi vill skapa förutsättningar för alla som vill leva sina drömmar och utmana sina gränser för vad de trodde var möjligt.”*

*Svensk Friidrotts Verksamhetsinriktning 2014-2020*

Huddinge AIS friidrott, HAIS, är en attraktiv friidrottsförening med stolta traditioner i över 50 år. HAIS är en ideell förening som bedriver en öppen och bred friidrottsverksamhet, där alla aktiva kan idrotta i nivå med sina egna förutsättningar och ambitioner.

Huddinge AIS erbjuder kvalitativ träning på alla nivåer: från barn till ungdom, elit och veteran. Vår ambition är att få så många som möjligt att vilja fortsätta med friidrott så länge som möjligt, helst hela livet – på sina egna premisser.

Huddinge AIS har samlat sin verksamhet i olika erbjudanden som riktas mot olika målgrupper: att kunna träna professionellt i olika stadier av livet, att kunna tävla, utbilda sig i friidrott eller för dem som har friidrotten mer eller mindre som livsstil.

## **HUDDINGE AIS ERBJUDER**

Huddinge AIS Friidrott erbjuder och bedriver allsidig friidrottsträning för barn och ungdomar i åldrarna 7–14 år.

Vi introducerar dem i friidrottens alla grenar och vi lär dem att träna och tävla, på deras villkor. Vi utbildar och fostrar barn och ungdomar i goda värderingar, gott umgänge, ger dem en gedigen utbildning i "tränandet" och en god grundkondition för livet.

Det finns plats alla; för dem som tränar för att bli bäst, för dem som hittar ett positivt socialt sammanhang eller för dem som väljer aktiv motion.

### **Friidrottsträning i lekstadiet (7 – 9 år)**

Friidrottsträning i åldersgruppen 7-9 år är inriktad på att vara lekfull och friidrottsinspirerad. Den innehåller ett brett spektrum av idrott, lek och spel. Vi bedriver ingen tävlingsinriktad verksamhet, och har därför tävlingar för de yngsta enbart på våra egna arrangemang.

Träningen bedrivs ca 1 timme en kväll per vecka. Vi tränar i gymnastiksal på vintern och på sommaren på vår egen arena Källbrinks IP.

### **Friidrottsträning i grundstadiet (10 – 12 år )**

Friidrottsträningen för åldersgruppen 10-12 år är inriktad på att man ska få prova på de flesta grenarna och lära sig att vi tränar för att tävla. Tävländet ökar och vi tävlar även på andra förenings arrangemang.

Träningen ökar till 2 – 3 ggr/vecka (1,5 – 2 tim/pass). Vi tränar i gymnastiksal eller i vår friidrottshall på vintern och på sommaren på vår egen arena Källbrinks IP.

### **Fortsatt träning i grundstadiet (12 – 14 år )**

Friidrottsträningen för åldersgruppen 12-14 år är inriktad på uppbyggnad, med en större andel fysisk träning för att bygga upp kroppen för den mer tuffa träningen som ungdom och junior. Tävländet ökar än mer och vi åker även på tävlingsresor.

Träningen ökar till 3 – 4 ggr/vecka (1,5–2 tim/pass). Vi tränar i vår friidrottshall på vintern och på sommaren på vår egen arena Källbrinks IP.

## HUDDINGE AIS FÖRVÄNTAR SIG AV SINA TRÄNARE

- Samtliga tränare och ledare i Huddinge AIS måste lämna in ett begränsat utdrag ur polisens belastningsregister. Som ny tränare måste man ha lämnat in sitt utdrag till kansliet i ett obrutet kuvert innan man får leda sin första träning. Detta följs hela tiden upp och vartannat år måste man lämna in ett förnyat utdrag.
- Huvudtränarens uppgift i träningsgruppen förutom att planera och leda den veckovisa träningen är också att ha viss koordinerande verkan för klubbens information. Vara kansliets förlängda arm utåt emellanåt i kommunikationen till berörd träningsgrupp.
- Huvudtränaren har till sin hjälp ett par hjälptränare som stöttar och hjälper denne.
- Huvudtränare tillsammans med kansliet har huvudansvaret för allt som rör träningsgruppen.
- Ej lyfta in nya barn eller tränare utan kansliets vetskap.

Varje träningsgrupp består av ett ledarteam. Varje team består av ungefär fyra personer vars huvudansvar är att leda träningen.

Ledarteamen kan bestå av 1 – 2 huvudtränare samt 2 - 3 hjälptränare. Det kan vara en kombination av äldre aktiva i föreningen, föräldrar eller tidigare friidrottare men nu med egna barn i gruppen.

Samtliga nya tränare genomgår en internutbildning i H AIS regi innan man genomför den första träningen. Det finns sedan goda möjligheter att fortbilda sig genom Svenska friidrottsförbundet, SISU Idrottsutbildarna och våra egna internutbildningar.

Att arbeta ideellt för Svensk Friidrott, genom en klubb, innebär dels att man förvaltar tradition och kunskap, men också att man hjälper till med friidrottens utveckling. Tränarna utgör kärnan och

förutsättningen för att många barn och ungdomar skall kunna ha ett aktivt och hälsosamt liv.

Om du väljer att bli en del av friidrotten i Sverige, kan du med hjälp av kurser och stödmaterial börja som allmän friidrottstränare, för att senare ta steget till instruktör, kanske bli coach för ett team, eller arbeta med utveckling av friidrottsrörelsen.

Eller bara vara med och hjälpa till som funktionär på våra tävlingar. Även då får du givetvis utbildning av oss.

Ni finner alla kontaktuppgifter via <http://www.huddingeais.se/>

**Tack för att du väljer Huddinge AIS**

f r i i d r o t t

## AVGIFTER (2018)

### Medlemsavgift

Medlemsavgiften täcker medlemskap och försäkring för ett år. Avgiften är idag 400 kr per medlem. Medlemskapet innebär att Huddinge AIS kan försäkra alla barn och tränarteam för eventuella olyckor som kan inträffa på träningarna och på resan till och från träningarna.

Du som är förälder kan också vara medlem och betala medlemsavgift för att stödja verksamheten. För ett familjemedlemskap är avgiften 700 kr och gäller då hela familjen på den bostadsadressen.

Som pensionär betalar du 300 kr för ditt medlemskap i Huddinge AIS.

### Aktivitetsavgift

Aktivitetsavgiften är en förutsättning för att kunna tävla och träna i Huddinge AIS Friidrott. Den ger tillgång till tränare, lokaler, utrustning och tävling.

Ålder	Födda	Årsavgift
6-9 år (*)	2008 och senare	1 600 kr
10-14 år	2007-2003	2 300 kr
15-22 år	2002-1995	2 600 kr
23-64 år	1994-1953	2 850 kr
65 år och äldre	1952 och tidigare	2 055 kr

(\*) Denna grupp betalar terminsavgift 2 ggr/år (800 kr/termin).

### Inbetalning

Medlemsavgift och aktivitetsavgift sätt in på Huddinge AIS

Bankgiro: 5617-6712 med angivet OCR-nr på medskickad faktura.

Är man redan medlem så kommer det automatiskt ett inbetalningskort från kansliet.



## Kläder och utrustning

Huddinge AIS Friidrotts logotyp, typsnitt och våra färger är viktiga bärare av vårt varumärke och därför av stort värde att upprätt hålla. Här följer Huddinge AIS policy för användning av kläder i samband med tävling och träning.

### Tävling

Ålder	Regler
<b>Upp till</b>	Minst Huddinge AIS T-shirt vid tävling.
<b>12 år:</b>	Vid deltagande i distriktfinal för 12 år gäller regler för 12-åringar.
<b>12 år och äldre:</b>	Tävling alltid i Huddinge AIS kompletta tävlingsdräkt (tights och top/linne). Undantag gäller endast om aktiv nyss börjat i föreningen och är med i sina första tävlingar. Då gäller minst Huddinge AIS T-shirt.

För tävlingar i samband med kall väderlek eller motsvarande är det tillåtet att förstärka tävlingsdräkten (enligt ovan) med långa tights och tröja med kort eller lång ärm. De ska då alltid vara svarta, röda eller gula (Huddinge AIS färger).

I samband med prisutdelning skall alltid tävlingskläder bäras. Om den aktive har H AIS overall så ska den alltid bäras.

Det är **inte tillåtet** att trycka egna saker på tävlingsdräkten eller overallen.

## Genomföra tävlingar

### Vilka tävlingar ska man vara med på?

Genom din tränare/ledare får du reda på vilka tävlingar som är lämpliga för just dig. Anmälan sker genom din tränare/ledare.

### Vad behöver jag göra före tävlingen?

- Läs alltid noggrant igenom PM och Tidsprogram före tävlingen.

De hittar du på arrangörens hemsida. Fråga din tränare om du är osäker. Där får du bland annat reda på vilken utrustning som är tillåten, tider för avprickning, nummerlappsuthämtning, starttider, upprop, servering mm.

## Vad gör jag när jag kommer till tävlingen?

- Börja alltid med att pricka av dig på avprickningslistan genom att följa instruktionerna i PM:et och på plats.

Oftast ska du skriva din signatur bredvid ditt namn, så att arrangören vet att du där är på plats. Avprickning kan gälla vissa eller samtliga grenar du skall delta i. Listorna tas ofta ner en timme före grenstart. Detta kan du läsa om i PM:et. Så var ute i god tid. På avprickningslistan står också ditt startnummer.

- Hämta ut din nummerlapp på anvisad plats.

Observera att nummerlapparna ibland kan vara uthämtade av Huddinge AIS tränare/ledare och då finnas på Huddinge AIS samlingsplats. Även om nummerlappen är stor så får du aldrig vika in/bort reklamen.

## Dags att tävla

- Infinn dig i tid till upprop före start. Se PM (ofta ca 15-20 min).

Om du av någon anledning inte kan närvara vid tävlingen eller under pågående tävling inte kan fullfölja någon/några grenar skall du meddela din eller annan tränare/ledare.

## Kom ihåg!

- ✓ Visa alltid hänsyn till andra deltagare, arrangerande klubb med flera.
- ✓ Ha ett glatt humör och heja på lagkompisar.
- ✓ Se till att du har tillgång till mat och dryck och planera intaget av dessa.