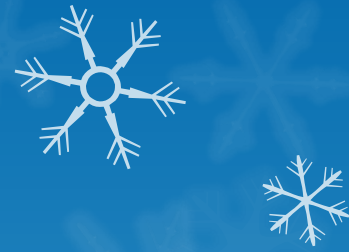




# Järfälla Skidklubb

Barn- och ungdomsverksamheten  
Säsongen 2018/2019



Tillsammans vill vi utveckla  
och skapa trygga, inspirerande  
miljöer att utmanas och lyckas i.



# Träning

- Vi följer Svenska Skidförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsverksamhet som bygger på Riksidrottsförbundets anvisningar. Mer information finns att läsa på vår och Skidförbundets hemsida.
- Vi välkomnar alla barn från ca 7 år och uppåt att börja träna med Järfälla SK. Du behöver inte kunna åka skidor för att börja. Föräldrar välkomnas att delta i träningen.
- Klubben har låneutrustning att låna.
- Vi startar upp barmarksträning i november en gång i veckan.
- Vi övergår till att träna på snö så fort det är möjligt.
- All träning planeras ske i anslutning till Brukets skidbacke.



# Ledare – Aktiv – Förälder

## Vad förväntas?

- Träningen leds av föräldrar som genomgått, eller som skall genomgå, Sv. Skidförbundets grundutbildning för barn och ungdomstränare i vinter.
- Vi arbetar för en god gemenskap i gruppen.
- Vi vill ge dig en bra grund i längdskidåkning.
- För dig som aktiv förväntar vi oss att du är en bra kompis som ställer upp för dina klubbkamrater.
- Att du respekterar och följer regler , lyssnar och har fokus på det vi gör.
- För dig som förälder förväntar vi oss att du ser dig som en del av klubben och dess verksamhet och hjälper egna och andras barn när det behövs vid träning.
- För att kunna bedriva träning på konstsnön vid Bruket så fort som möjligt behöver vi hjälp av dig som förälder när kylan kommer och konstsnö skall produceras.

# Värdegrund och mål

## Vår värdegrund:

*“Alla ska känna glädje och gemenskap. Vi tränar för att må bra och utifrån våra egna förutsättningar oavsett ambition. Vi vill inspirera barn och ungdomar till ett livslångt intresse för längdskidåkning.”*

## Barnverksamhetens mål: Att skapa gemenskap och glädje

Vi vill ge möjlighet för våra medlemmar till träning i form av längdskidåkning, rullskidor, barmarksträning samt träningsläger och andra sociala aktiviteter.



# Verksamhet

Vi strävar efter att utveckla en verksamhet där så många barn som möjligt får chansen att uppleva och ha roligt på längdskidor.

Idrottandet ska ske utifrån barnets villkor, förutsättningar och behov. Vårt mål är att så många som möjligt ska finna glädje i träningen och att de ska få ett livslångt intresse för längdskidåkning. Därför är det viktigt att träningarna genomförs på ett lekfullt och lustfyllt sätt. Ett viktigt mål är också att ge alla chansen att utvecklas efter sina förutsättningar och ambitioner.



# Vad är lämplig utrustning för nybörjare?

- Om du är osäker på om du vill köpa så finns det utrustning att låna en period – dvs skidor, pjäxor och stavar.
- "Klassiska" skidor rekommenderas – vallningsfria funkar bra. När vi tränar skejt (fristil) så kan man använda de klassiska utan fästvalla.
- Bra att klä sig i flera lager än bara en tjock jacka el byxa. Man blir oftast varm när man väl är igång och då kan man lättare anpassa klädseln.
- Vid kallare väder är det bra med en buff som kan värma huvud och hals. Pjäxskydd att trä över pjäxan värmer kalla fötter. Ha inte för små pjäxor, de blir lättare kalla. Ett par tjockare vantar till händer.
- Valla – för de yngre behövs det bara några få burkvallor och ett par klistertuber. Vallningsfria skidor

# Barnledare/ungdomstränare



Peter Henningsson – Ansvarig för barn o ungdomsträning

Kalle Wallander – Barnledare

Marie Malmström – Barnledare

Bosse Segercrantz – Ass. Barnledare

Pelle Malmström – Barnledare

Kontaktuppgifter:

[peter.henningsson72@gmail.com](mailto:peter.henningsson72@gmail.com) alt. [jarfallaskid@gmail.com](mailto:jarfallaskid@gmail.com)

Tel: 070-516 28 45

# Medlemsavgift / Träningsavgift

Klubben tar ingen avgift för att vara med på träningen men vi vill att du blir medlem när du bestämt dig för att vara med.

Klubben utgörs av våra medlemmar och att vara medlem i Järfälla Skidklubb innebär att:

- Du är välkommen på alla våra träningar och all vår verksamhet
- Du får tillgång till vår vallabod och klubbstuga
- Du är del i en gemenskap där alla är med och bidrar på sitt sätt
- Du får möjlighet att representera klubben i olika tävlingssammanhang
- Du är olycksfallsförsäkrad genom Svenska Skidförbundets Idrottsförsäkring

Medlemsavgift familj: 250 kr/år

Medlemsavgift barn o ungdom: 50 kr/år

Medlemsavgift vuxen: 200 kr/år

Betala in avgiften genom att gå in på vår hemsida – länk ligger direkt på vår huvudsida