



BAC forældreinfo

– for "nye" og "gamle" atletikforældre

November 2015
Ungdomsudvalget



Indhold:

1. Introduktion
2. Lidt om BAC Ungdom
3. Tøj og sko
4. Klubbøj
5. Årets gang – sommer, vinter – atletikmærker og diplomfest
6. Om stævnedeltagelse og –tilmeldinger
7. Hjælp til stævner – trænere og forældre
8. Kontingent
9. Kommunikation
10. Prøvetræning og indmeldelse



1. Introduktion.

Kære Forælder.

Om dit barn er 6 år eller ungsenior, ny i atletikken eller garvet, så håber vi, du får glæde af denne informationsfolder.

Vi byder jer velkommen til en sport, man kan dyrke hele livet – på mange niveauer, fra 40 meter børneløb, over OL-deltagelse til veteranstævner for 70+-årige... en skøn sport mener vi selv. 😊

Vi har søgt at samle nyttig information baseret på forældreinput - tilsat lidt drys fra bestyrelsen, ungdomsudvalg og trænere... så du ved, hvordan du kan støtte dit barn i træning og konkurrence.

Vi håber, du tager godt imod folderen, og modtager gerne input og ideer til fortsat udvikling.

UNGDOMSUDVALGET, november 2015



2. Lidt om BAC Ungdom.

BAC blev etableret i 1972 og holder til på Bagsværd Stadion, Bagsværd Hovedgade 86-90, 2880 Bagsværd. Det er her, børne- og ungdomsholdene fortrinsvis træner i sommerhalvåret. Om vinteren trænes der i Bagsværd Skoles gymnastiksal lige ved siden af stadion. (Se figur på sidste side).

Børneatletikken har været i stor fremgang de seneste år. Fra at have været 40 medlemmer i 2011, har klubben nu ventelister på mange hold – og har i alt 160 børn i alderen 6 – 19 år som medlemmer. En fantastisk udvikling som vi er stolte af.

Om de enkelte hold, trænere og træningstider, kan du læse mere på www.bagsvaerd-atletik.dk på børn- og ungesiderne <http://www.bagsvaerd-atletik.dk/hovedside.php?P=2>

Her finder du også telefonnumre og mail-adresser til primærtrænerne på barnets hold. Holdene er inddelt efter alder.

Vi følger DAF's (Dansk Atletik Forbunds) anbefalinger vedr. aldersrelateret børnetræning og søger at sikre, at samtlige vores trænere har licens herfra til de aldersgrupper, som de er trænere for.

3. Tøj og sko.

Du kan starte til atletik med et par helt almindelige **kondisko** – en T-shirt og et par shorts/tights. Herudover skal du altid have en **drikkedunk** med almindeligt vand med til træning.



Forældreinfo

Klubben råder over et antal låne-pigsko, når der skal prøves kræfter med det i diverse sprint og springdiscipliner. Spørg en træner, hvis du vil låne pigsko.

Når man vil have egne pigsko, skal man oftest i en specialbutik, men de sælges ofte til udvalgte stævner – spørg evt. træneren til råds.

4. Klubbetøj:

Det officielle BAC klubbetøj vil snart kunne ses på hjemmesiden. Tøjet leveres af Trimtex og kan kun bestilles 2-3 gange om året via webshop. Tidspunkter annonceres på hjemmesiden.

Tøjet omfatter konkurrencetøj, træningsdragter, shorts, tights, toppe mm..

OBS! For de 14-årige og opefter er det et **krav**, at man stiller op i **officielt TrimTex-klubbetøj** til mesterskabsstævner.

For øvrige er det et krav, at der stilles op i **BAC-T-shirt**. Trænerne råder over et par T-shirts, man kan låne, og som evt. må lånes på skift undervejs i stævnet! Husk at fortælle træneren, før stævnet, at I har behov for at låne.

Afhængig af interesse arrangeres en årlig "køb-salg-bytte-dag", hvor der kan handles til kammeratlige priser med andre BAC-atleter.

5. Årets gang – sommer og vinter, atletikmærker og diplomfest.

Atletikken er opdelt i en vinter- og en sommersæson.

Om **vinteren** (fra uge 43 – påske) træner vi mest indendørs. I perioden oktober – december er det grundtræning – og fra årsskiftet tilbyder vi stævnedeltagelse ved udvalgte indendørsstævner på Sjælland.

Udvalgte atleter deltager i enkelte stævner i Sverige.

Om **sommeren** træner vi ude og deltager i stævner efter aftale med træner/det hold man går på.

Det er ikke et krav at være stævneaktiv, men vi oplever, at de fleste børn er glade ved stævnerne som foregår i en afslappet atmosfære. Der er både **individuelle stævner og holdstævner**.

For alle børn er det muligt at erhverve **atletikmærker og -nåle** gennem deltagelse i sæsonens stævner.

På børneholdene holdes der typisk **forældremøde** 1-2 gange årligt, hvor årets stævneplan, evt. ture og lejre planlægges.

I november afholdes **diplomfester** der markerer sæsonens afslutning. Her spiser vi mad sammen forældre, børn og trænere og fejrer atleterne med atletikmærker, diplomer og -nåle.

Har man sat en **klubrekord** i sin aldersgruppe i løbet af året, vil dette også blive markeret her. Eksisterende klubrekorder er at finde på klubbens hjemmeside under fanen med "dokumenter".



Forældreinfo

For aldersgruppen 12-19 år uddeles også **vandrepokaler** til årets fund / sprinter / springer / løber / kaster / mangedækemper / smil / flid / kammerat.

Klubben deltager i forskellige aktiviteter for at tjene penge til ungdomsarbejdet. Nogen grad af forældrehjælp hertil forventes – og tages imod med kyshånd!

Vores **ferieplan** følger skolerne i Gladsaxe Kommune.

6. Om stævnedeltagelse og -ilmeldinger.

Som nævnt anbefaler vi, at man deltager i stævner i større eller mindre omfang. Her kan man være sammen med sine atletikkammerater på en ny måde, heppe på hinanden, opleve glæden ved at præstere og udvikle sig – og erhverve atletikmærker mm.

BAC deltager i **mesterskabsstævner** arrangeret af DAF og DAF-øst og diverse **klub- og pointstævner** på Sjælland. Indimellem arrangerer vi også klubstævner på eget stadion.

En samlet **"terminsliste"** over hhv. vinter- og sommersæson lægges på klubbens hjemmeside, når datoerne er kendte.

Vi vil i det hele taget **anbefale, at man løbende orienterer sig på klubbens hjemmeside**. Her vil oftest være omtale af afholdte stævner og filmelding til forskellige arrangementer – herunder stævner.

Trænerne på de enkelte hold vurderer, hvilke stævner der skal prioriteres deltagelse i.



Forældreinfo

Tilmelding til stævner foregår da via klubbens hjemmeside – typisk 2-6 uger før stævnet afholdes. Her oplyser man navn, årgang, disciplin, personlig rekord (PR) i disciplinen – og hvornår man kan tilbyde hjælp undervejs ved stævnet.

Vores deadline for tilmeldinger skal respekteres. Deadline fremgår altid på hjemmesiden. Der kan IKKE garanteres for deltagelse, hvis ikke deadline overholdes – ligesom der pålægges klubben ekstra gebyr, som skal betales af den deltagende atlet.

Betaling: Ved langt de fleste stævner betaler klubben tilmeldingsgebyr for deltagelse i op til 3 discipliner ved endagsstævner – og 4 ved weekendstævner (2 eller flere dage). Transport arrangeres og betales af deltagerne selv. Ekstra discipliner betales også af deltagerne selv. Udeblivelse/for sent afbud (efter tilmeldingsfrist) uden gyldig grund (sygdom/skade) udløser, at deltageren selv skal betale deltagergebyret.

Fra 12 år og opefter kan samtlige resultater findes på en fælles website for atleter i Danmark – www.statletik.dk. Her findes også ranglister, rekorder mm. for 12-årige og op til senior- og veteranklasser.

7. Hjælp til stævner – trænere og forældre.

Stævnerne kan strække sig over hele dage – og i nogle tilfælde kendes det endelige tidsskema først i ugen op til stævnet. Det er et vilkår i vores planlægning.

Ved stævnerne tilstræbes, at atletens egen træner er til stede ved gennemførelsen af disciplinen. MEN, da stævneprogrammer kan have overlap, er trænerdeltagelse ved samtidige konkurrencer ikke altid muligt. **Du skal derfor i nogle tilfælde være forberedt på, at dit barn hjælpes af en anden træner end den daglige træner – eller at du selv støtter op.**

Som forælder kan du hjælpe dit barn ved stævner ved bl.a.

- At have pakket en god "**stævnetaske**". Her kan være skiftetøj ved dårligt vejr, drikkedunk, madpakke, bananer, nødder/rosiner eller andet godt. En klub-T-shirt, hvis denne haves. En regnjakke kan også være en god ting, da atletik gennemføres i al slags vejr!
- At **møde i god tid** – dvs. Mindst 45 min. før disciplinen gennemføres, så der er tid til at orientere sig, varme op mm. OBS! Ved nogle stævner er der "**afkrydsningskrav**" **en time før disciplinens start** (så her skal I være der tidligere).
- At hjælpe med **tidsstyring** undervejs. Det er rigtig dumt at være på vej til toilettet, når der fløjtes til start i en løbe-disciplin! ☺ Og det er godt at få spist lidt mellem disciplinerne, hvis det er en lang stævnedag.
- At melde **afbud til træneren**, hvis barnet er blevet syg/skadet. Afbud uden gyldig grund og udeblivelse uden afbud påføres et gebyr på 60 kr.

- Tilbyde din hjælp til stævnets gennemførelse! Det er kutyme i atletikken, at hver klub tildeles et antal **dommer- og hjælper-tjanser** forholdsmæssigt ift. antallet af tilmeldte starter. Det er derfor nødvendigt at være med til at holde et målebånd i ny og næ, rive sandet i en springgrav, måle vind og lignende.

BAC arrangerer **hjelper- og dommerkurser i ny og næ**, men du kan sagtens hjælpe uden at være uddannet i det. Du gør blot disciplinlederen opmærksom på det.

BAC ønsker ikke at tildele hver atlet en "kvote" af forældretjanser, men det er åbenlyst, at det kun kan fungere ved fælles hjælp og udstrakte hænder, når der efterlyses hjælp ved et stævne.

Tjanserne fordeles typisk i ugen op til stævnet, så det er her du skal være ekstra opmærksom – også ift. evt. at bytte indbyrdes!

8. Kontingent.

Der opkræves kontingent 2 gange årligt. Satserne fremgår af klubbens hjemmeside.

P.t. er satserne (pr. 2015):

0-9 år: 550 kr./halvårligt

10-23 år: 575 kr./halvårligt

Elite: 650 kr./halvårligt

OBS! BAC har mulighed for at give friplads via "Idræt til alle", som er en pulje som tilgodeser familier med økonomiske udfordringer. Kontakt ungdomsudvalgsformanden, hvis dette er relevant.

9. Kommunikation.

Kommunikation med klubbens trænere, ungdomsudvalg og bestyrelse sker ofte via mails. Enten fra klubbens system, eller direkte fra trænere/udvalg. Det er desværre ikke altid muligt at holde modtagerne anonyme pga. spamfiltre.

Holdene vil gerne kunne lave kontaktlister. Hvis I har hemmeligt nummer/adresse eller andet problem med at stå på en liste, skal I gøre træner og ungdomsudvalgsformand opmærksom på dette.

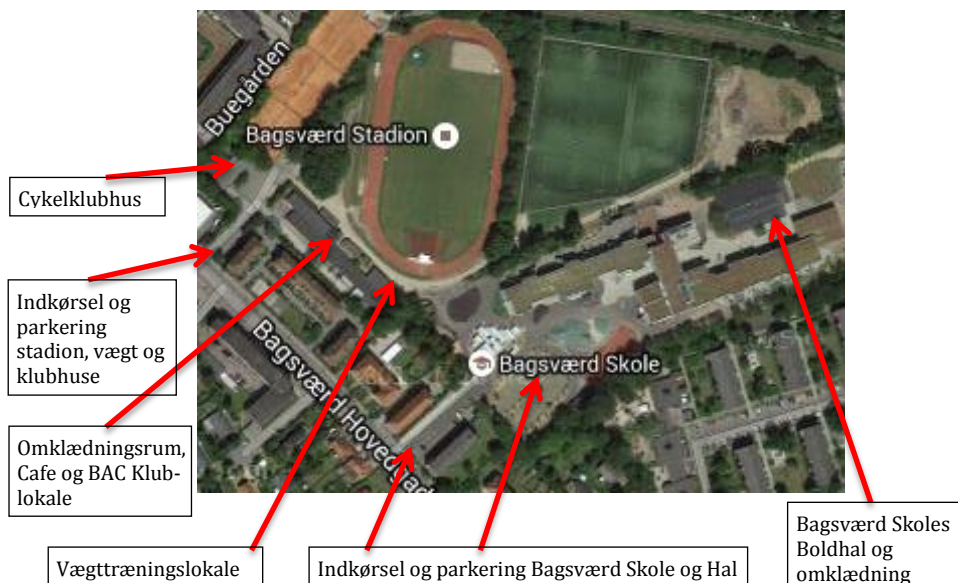
10. Prøvetræning og indmeldelse.

Der er mulighed for at prøvetræne, inden man melder sig ind i klubben (undtagen ved ventelister).

Indmeldelse i klubben sker derefter via hjemmesiden efter aftale med holdets træner.

Bagsværd Atletik Club
Bagsværd Stadion
Bagsværd Hovedgade 86 - 90
2880 Bagsværd
Danmark
CVR-nr. 30 15 31 70





BAgsvæRD Atletik Club - Ungdomsudvalget

v/Ungdomsudvalgsformand Anne Line Mørck

Rylevænget 23, 2880 BAgsvæRD

Tlf. mobil: 2924 0780

e-post: moerck@familie.tele.dk