



# Leksands Slalomklubb

FÖRÄLDRAINFORMATION

# Välkommen

Leksands Slalomklubbs filosofi är att alla individer skall känna sig välkomna i vår förening. Alla ska få möjlighet att prova på sporten och uppleva gemenskapen och glädjen.

Vi vill att vi ska vara så många som möjligt, så länge som möjligt i en så bra verksamhet som möjligt.

Hur skapar vi då detta?

Genom att engagera så många vuxna som möjligt som ser våra åkare så hoppas vi kunna skapa glädje och gemenskap. Vi kommer därför att börja varje säsong med ett större föräldramöte och sedan följa upp med minimöten under säsongen.



# Glädje och gemenskap

En glädjefull miljö bygger en relation till idrotten, klubben och medlemmarna. Vi vill därför att alla ska känna glädje och gemenskap.

Hur gör vi då detta?

Vi hälsar alltid när vi möts och säger hej då när vi åker hem. Alla ska känna sig trygga att ställa frågor om man känner sig osäker. Vi vägleder alltid varandra, barn som vuxna.

Vi gläds över andras framgångar, stöttar och pushar varandra.



# Du åkare

Att träna och åka skidor bygger på den egna viljan, glädjen och gemenskapen med dina klubbkompisar, ledare och föräldrar.

Här är några budord till dig som åkare:

Vi säger alltid hej och hej då till de vi möter under träningstillfället.

Vi är hjälpsamma och goda kamrater och vi talar alltid positivt om våra klubbkompisar. Vi stöttar varandra i med och motgång.

Vi respektera de ordningsregler som gäller i backen och hjälper till att plocka fram och ta bort material.

Vi åker med olika klubbkompisar i liften.

Vi lyssnar och respekterar vår tränare.

Vi delar med oss av tips och råd som kan vara bra för våra klubbkompisar.

De äldre åkarna är alltid förebilder för de yngre. Att härma är en av de viktigaste inlärningsmetoderna.



# Du tränare/ledare

Vi välkomnar alltid nya ledare/tränare till Leksands Slalomklubb. Är du som förälder intresserad, kontakta Alexander Norling.

Du som tränare/ledare utgör stommen i klubben och bidrar till att våra åkare utvecklas och känner sig trygga i sporten.

Här är några budord till dig som tränare/ledare:

Vi kommer väl förberedda till träningen och har planerat passet innan.

Vi har tydliga samlingar och avslut på passen.

Vi lär känna varje åkare genom att bekräfta varje person och prestation genom positiv feedback på åkarens nivå.

Vi skapar en god social miljö genom att se till att ingen hamnar utanför. Alla i gruppen skall känna sig trygga och känna glädje över att komma till träningen.

En tränare skapar förutsättningar för att alla aktiva ska få samma möjlighet till utveckling oavsett nivå.



# Du förälder

Vår verksamhet bygger på ideellt engagemang. Vilket betyder att alla föräldrar och vuxna måste bidra på olika sätt för att verksamheten ska fungera. Engagemanget från föräldrar är en viktig bas för föreningen.

Här är några budord till dig som förälder:

Vi hjälper varandra att lära oss mer om sporten.

Vi ställer upp för varandra och utvecklar gemenskap.

Vi ser till att våra åkare kommer väl förberedda till träningen.

Vi ställer upp på klubbens aktiviteter.

(Funktionärer på klubbens tävlingar, Valborg och andra aktiviteter som inbringar pengar, årsmöte samt arbetsdagar).





# Träning

Våra grupper tränar följande dagar och tider:

## MÅNDAGAR:

Racegruppen kl. 18.00-20.15 Fart

## TISDAGAR:

Grön grupp kl. 18.00-19.15

Röd grupp kl. 18.00-20.15 Slalom

Blå grupp kl. 18.00-19.15

Racegruppen kl. 18.00-20.15 Slalom

## TORSDAGAR:

Röd grupp kl. 18.00-20.15 Storslalom

Racegruppen kl. 18.00-20.15 Storslalom



# Inför träning

Se till att åkaren är frisk, varm och mätt inför träningen.

Vi har alltid kläder efter väder.

För våra yngre åkare är det viktigt att du som förälder tar ansvar för att utrustningen är i bra kondition, rätt inställd och att ändamålsenlig skyddsutrustning används.

Ansvaret för utrustningen läggs successivt över på åkaren ju äldre de blir.





# Under träningen

Under träningarna behöver vi föräldrar vara delaktiga. Det är bra att så många föräldrar som möjligt är med på skidor. Detta gör att åkarna får de bästa förutsättningarna för en bra träning och vi föräldrar lär oss mer sporten.

Man kan som förälder även hjälpa till med följande saker:

Grön grupp: Närvaro, hjälpa till i liften, toalettbestyr och fikafix.

Blå grupp: Närvaro, hjälpa till i liften, toalettbestyr och fikafix.

Röd grupp: Närvaro, hjälpa till i liften, bära käpp, ploga bana och riva bana.

Racegruppen: Närvaro, bära käpp, ploga bana och riva bana.



# Tävling

När man som åkare känner sig redo är det dags att börja tävla. Alpin skidåkning är en individuell sport men vi uppmuntrar till att åka på tävlingar tillsammans. Då skapar vi gruppgemenskap och klubbkänsla.

Vi som har äldre åkare berättar gärna mer om tävlingar som finns, hur de går till och vilken utrustning som krävs.

Ingen tidtagning eller resultat rapporteras i U8, man får heller inte använda fardräkt.



# Vilka tävlingar finns?

## SPARBANKSCUPEN

Om man vill börja tävla så är vår egna Sparbankscup ett utmärkt första steg. Det är en lättare klubb tävling som anordnas av klubben tillsammans med vår sponsor Leksands Sparbank. Det är tre deltävlingar och en final som alla äger rum i vår hemmabacke. Denna tävling får alla vara med i, oavsett ålder och skicklighet.

## SÖDRA DALACUPEN

Södra Dalacupen är väldigt lik Sparbankscupen, men arrangeras i 8 olika backar. Den består av 7 deltävlingar och en final. Inbjudan/information samt anmälan till dessa tävlingar hittar ni i SSF TA Tävlingskalender. Den är öppen för åkare i alla åldrar.

Du kan läsa mer på vår hemsida eller fråga någon utav de föräldrar som har äldre åkare.



## ALPINA DALACUPEN

Alpina Dalacupen har 5 deltävlingar och en final och anordnas i olika backar i Dalarna. Den är öppen för åkare i klasserna U10 till U17.

Inbjudan/information samt anmälan till dessa tävlingar hittar ni i SSF TA Tävlingskalender.

## LILLA VÄRLDSCUPEN

Lilla världscupen anordnas också i olika backar runt om i Dalarna. Den är öppen för åkare i klasserna U12-U14. Inbjudan/information samt anmälan till dessa tävlingar hittar ni i SSF TA Tävlingskalender.



# Utrustning

För att våra åkare ska utvecklas och få ut så mycket av sina träningar så krävs viss alpin utrustning. Det är också viktigt i säkerhetssynpunkt. Utrustningen som krävs beror på vilken nivå åkaren befinner sig på.

Man ska alltid känna att man ska kunna ställa frågor om utrustning till tränare eller föräldrar med äldre åkare.

Det krävs också olika nivåer av vård av utrustningen men ett måste är väl slipade kanter. Passa på att gå de kurser i skidvård som klubben erbjuder.



- ▶ hjälm
- ▶ Ryggskydd
- ▶ Skidor med väl slipade kanter
- ▶ (Stavar)

För de äldre åkarna

- ▶ hjälm med hårda öron (från U10)
- ▶ Ryggskydd
- ▶ Storslalomskidor, slalomskidor, fartskidor
- ▶ Fartdräkt
- ▶ Storslalomstavar
- ▶ Slalomstavar med handskydd (används bara vid slalom, lång käpp)
- ▶ hjälm med båge (används bara vid slalom, lång käpp)
- ▶ Benskydd (används bara vid slalom, lång och kort käpp)





# Information

- ▶ Hemsida
- ▶ Mail: [mail@slk.nu](mailto:mail@slk.nu)
- ▶ Facebook-sidor
  - Leksands Slalomklubb
  - Leksands SLK Racegrupp
- ▶ Föräldramöte
- ▶ Minimöten



# Övrigt

- ▶ Medlemskap (försäkring)
- ▶ Tränaravgift
- ▶ Utbildning

