



RÆLINGEN SKIKLUBB - ALPINGRUPPA

Retningslinjer for samlinger for utøvere



Ski- og treningssamlinger

I Rælingen Skiklubb Alpin legger vi opp til både treninger og ski/treningssamlinger tilpasset de ulike gruppene vi har.

Hovedmålet med ski/treningssamlinger er sportslig læring og mestring. I tillegg skal vi fremme våre verdier, bygge god lag-kultur og samhold i egen gruppe og på tvers av gruppene.

Det også viktig at våre løpere gjennom trening og samlinger gradvis lærer og utvikler en selvstendighet i forhold til eget utstyr, kosthold og søvn. Vi etterstreber å finne gode bo-alternativer slik at kostnadene holdes nede og oppfordrer derfor av at klubbmedlemmer stiller bo til rådighet når det er mulighet for dette.

Det utarbeides en felles samlingsplan der de ulike gruppene kan være sammen på treningsdestinasjonene der det er hensiktsmessig. Det legges opp til en årlig familiesamling der alle løpere og grupper inviteres. Samhold og kultur står i hovedfokus. Familien med foreldre/foresatte og søsken er også invitert sammen med løperen(e).

Samlinger treffer primært disse gruppene: Race 1, Jr Racing og Racing.

Gruppene er en arena for å utvikle seg og skape det beste i et treningsfellesskap. Fellesskapet etterstrebes ved at løpere i grupper med samlinger forventes oppmøte basert trenings- og samlingsplanen. Ved gjentagende manglende deltagelse på treninger og samlinger, står klubben ved trenere og sportslig fritt til å overføre løperen til en annen gruppe med annet tilpasset opplegg. For løpere som ønsker mer trening så lever Rælingen Skiklubb Alpin etter mottoet «i tillegg til, og ikke istedenfor» når det kommer både til vanlige treninger og trenings/skisamlinger.

RETNINGSLINJER

- Løpere til og med U12 bor sammen i en boenhet med oppsyn av voksne/ foresatte
- Løpere fra U14 og oppover bor primært sammen med lagvenner. Det er viktig for å utvikle en selvstendighet og bygge kultur
- Det skal etterstrebes å legge samlinger i områder der det til enhver tid er best mulig treningsforhold. Det er viktig å prioritere underlag og bakkekarakter for og sørge for best mulig trening.
- Samlinger skal bygge lag-kultur og burde legge premisser for planlegging av overnatting.
- Foreldre oppfordres til å bistå og hjelpe barn med ski prepping.
- Påmelding til samlinger er bindende. Dersom man er forhindret, må løperen dekke kostnaden. Eventuell refusjon må tas på egen reiseforsikring.
- Samlingskost på etter gitte satser per samlingsdøgn påløper for Race 1, Jr Racing og Racing uavhengig av deltagelse, basert på samlingsplanen. Løpere på andre grupper har samme sats og basert på deltagelse.
- Romfordeling gjøres av oppmenn i samråd med trenere, og det etterstrebes at løpere skal både trives og bli bedre kjent med gruppen.

Retningslinjer - Trenings og skisamlinger

- Foresatte med tilgang til hytter og som stiller disse til disposisjon i forbindelse med skisamlinger:
 - Ved for lite sengeplasser på private hytter vil løper og nr 1 foresatt prioriteres før foresatt nr 2 og søsken. Det vil kunne bestille opp ekstra hytter til restantallet.
 - Kostnaden for leie av ekstra hytter og utvask på private hytter deles på hele gruppen, med unntak av foresatte som stiller med private hytter.

SAMLINGPLANER

Master samlingsplan blir utarbeidet av trenere på Racing og Sportslig. Når denne er satt legger man opp samlingsplaner for de andre gruppene. Der det lar seg gjøre kjøres samlinger for flere grupper på samme sted.

Løpere som er til stede på andre gruppers samling, har ikke anledning til deltagelse på den organiserte treningen såfremt de faller innunder klubben retningslinjen for hospitering.

Bruk av SNØ: Sommer/høst 2020 vil være en sesong hvor vi må prøve oss frem til den mengden vi mener blir riktig for hver gruppe. På Racing er det foreløpig lagt inn 12-15 dager i tillegg til 48 samlingsdøgn. Det er ønskelig å bruke SNØ primært som oppkjøring til samlingene.

LAG OG HOSPITERING

Selv om utgangspunktet er at hver enkelt løper følger opplegget til og møter på treninger og samlinger med gruppen de tilhører, er det rom og behov for tilpasning og fleksibilitet. Det er imidlertid en del hensyn å ta og ikke alle disse er nødvendigvis åpenbare. For at alle skal behandles likt og at forutsigbarhet og kvalitet sikres, skal følgende rutiner følges i forhold til hospitering:

1. Det er trenerne som vurderer om løperne tilfredsstiller kriteriene for hospitering, og det er de som vurderer om «deltagelse på trening» er sportslig hensiktsmessig.
2. Hospitering mellom grupper kan gjennomføres der trenere på begge grupper finner dette formålstjenlig. Hospitering initieres av trenerne og avtales direkte med den aktuelle utøver. Dette omfatter både barmark, samlinger og tradisjonell trening på ski.
3. Hospiterende barn kan ikke regne med spesielt fokus eller spesiell service, og de foresatte må forvente å bidra med transport og annen hjelp på lik linje med andre på gruppen. Det samme gjelder for alle utlegg i gruppen som fordeles på antall løpere.

REGLER PÅ SAMLINGER

I Rælingen skiklubb alpin ønsker vi å ha samme regler for alle løpere. Vi ønsker at foreldre tar en gjennomgang med barn/løpere før samlingen starter.

- Trenerne er sjefene
- Alle skal vise respekt og snakke ordentlig til og med hverandre, og til andre utenfor laget/klubben
- Ingen sniking i heisen/kø
- Heising: ta heisen med den første som kommer ned
- Ingen tlf/pad fra frokost til etter middag

Retningslinjer - Trenings og skisamlinger

- Alle sitter ved matbordet til alle er ferdige, og følge god bordskikk
- Alle skal øve seg på å ta vare på utstyr og seg selv
- Leggetid kl. 21, på rommet kl. 20:30. Tidspunktene kan avvike ifht alder på gruppene.
- Minimere godteri på samlinger, for å ha fokus på riktig kosthold.
- Ta hensyn til andre lag og løpere. Oppføre seg mot andre som man gjør mot sine egne klubbkamerater.

I Rælingen Skiklubb Alpin følger vi NIF retningslinjer for barneidrett:

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/> og

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/retningslinjer>
