

SISU - Idrottsutbildarna

Det finns massor av intressant material som ledare och föräldrar kan använda i studiecirkel och fortbildningar. Teman som kan vara intressanta är bl.a.

*Utrustning och vallning,- Att vara idrottsförälder,
Kul på snö,- Se och möt varje barn,- Idrotten Vill,
Att bygga en skidlekplats*

Vänd Er till SISU- idrottsutbildarna i Er kommun eller i Ert distrikt för mer information.



Vill du veta mer om tävlingar och tävlingsarrangemang, prata med tränarna i klubben. Kom ihåg att Du som förälder kan göra små insatser som påverkar träningen positivt.

Välkommen!!!



För mer information om Svenska Skidförbundet
www.skidor.com

Grattis!

- Du är förälder till en skidåkare

*Detta kommer att ge Er familj många fina upplevelser tillsammans.
Här får Du några tips på hur Du själv aktivt kan se till att träningen blir en
rolig upplevelse för både Dig och Ditt barn.*



Du som förälder är viktig!

Oftast skjutsar föräldrarna barnet till idrottsaktiviteten och låter ledarna ta hand om barnet. Varför inte ta med pjäxor och skidor eller grova, varma skor.

Gå ut i backen och var med!

Varför?

Skidåkning är en bland få idrotter som man kan utöva tillsammans som familj. I klubben kan man lära känna nya skidintresserade familjer, hjälpas åt med planering och genomförande av klubbens aktiviteter.

Alla behövs!

Vad kan Du göra?

Det finns mängder av uppgifter där Din hjälp behövs. Tränaren kommer att ha fullt upp med se till att Ditt barn har roligt och trivs i utvecklingen som skidåkare.

Din roll kan bl.a. att vara;

- ❖ Att finnas till hands i backen och hjälpa tränaren med att bära käppar eller annat material
- ❖ Finnas som hjälp vid liften
- ❖ Fixa varm saft
- ❖ Sladda banan (ploga bort vallar), resa upp käppar
- ❖ Ösa snö
- ❖ Hjälpa till vid start och mål (om barnen börjat tävla)
- ❖ mm. mm.



Är Du sjukvårdsutbildad så är Du en viktig person för klubbens träningar. Det är bra om ledare och föräldrar tillsammans planerar säsongen och inventerar vad man har för kompetens i föräldragruppen. Då löser man lätt ”vem gör vad”.

Utrustning

Skidkläder och skidutrustning (pjäxor, skidor, stavar) som är anpassade till Ditt barn! Om Du är osäker, be din lokala sporthandlare om råd.

Hjälm är obligatoriskt, ryggskydd rekommenderas. Klubbarna har ofta någon utrustningskväll eller bytesdag där Du också kan få tag på utrustning och få svar på Dina funderingar.

För att Ditt barn ska få ut så mycket som möjligt av skidåkningen är det bra om skidorna är vallade och har vassa stälkanter.

Fråga i klubben om man har någon skidvårdsutbildning!

Torr- Varm- Mätt

Det är viktigt att barnen inför träningspasset har ätit och intagit vätska. Hunger ger ofta bristande koncentration, dåligt humör, olust, man fryser. Se till att barnet har ändamålsenliga kläder och som är vindtäta och vattenavvisande. Det kan vara en helt annan temperatur i backen än det är där hemma.

Sjukdom

Avstå hellre från ett träningspass än att träna med en infektion i kroppen. Barnet orkar säkert träna, men det kan uppstå komplikationer senare.

Tävlingar

I framtiden kanske Ditt barn vill börja tävla. Det finns många former av tävlingar som erbjuds. I alpint kan man tävla i grenarna slalom (SL), storslalom (GS), super G (SG) och störtlopp (DH). Flickor och pojkar tävlar för sig i följande klasser;

D: 8-9 år

C: 10-11 år

B: 12-13 år

A: 14-15 år

Juniorer 16-20 år

Seniorer 21 år och uppåt.

