# Ny i LIS Röd

Välkommen till LIS Röd! Här tränar vi friidrott i lekfulla former. Barnen som deltar i gruppen är födda 2012-2014. Vi tränar under utomhussäsongen på Framnäs IP och under inomhussäsongen vanligtvis i De La Gardiegymnasiets gymnastiksal. Vi som håller i gruppen är Robert Blomdahl, Emilia Nordström och Fredrik Caspersson.

### Kontaktuppgifter

Som ny i gruppen gör man en medlemsansökan på <https://www.lidkopingsis.se/Member>. Den aktive läggs då in i laget.se, så att tränarna har kontaktuppgifter och ska kunna registrera närvaron på träningarna och få så kallat LOK-stöd från riksidrottsförbundet.

### **Medlemsavgifter**

När ert barn testat på friidrott två-tre gånger och ni känner att detta är något ni vill fortsätta med är det dags att betala in medlemsavgiften. Medlemsavgiften i LIS betalas oavsett vid vilken tidpunkt på året man börjar och gäller per kalenderår.

**Medlemsavgift:**

Enskild medlem, oavsett ålder: 400:-

Familjeavgift: 1000:-

Stödmedlem: 200:-

Alla som erlägger medlemsavgift är välkomna till våra träningspass och andra arrangemang inom LIS. Avgifterna faktureras normalt via laget.se i februari eller vid den tidpunkt då medlemmen går med i föreningen.

Vad som förväntas av medlemmar i LIS kan läsas i medlemshandboken som finns på LIS hemsida.

### **Tävla**

Vi tycker att en viktig del av friidrotten är att komma ut och tävla. Dock strävar vi inte efter att i första hand vinna medaljer, vi har alltid som mål att tävla mot oss själva och vårt personliga rekord. Många av tävlingarna vi väljer att åka på är också anpassade till de yngre barnen, vilket oftast innebär att alla får medalj. Alla anmälningar skall ske samlat genom föreningens försorg. Eventuell efteranmälningsavgift betalas alltid av den tävlande. Om en deltagare stryker sig från en gren eller avstår från att delta trots anmälan ska dessa startavgifter betalas av den tävlande, de ingår inte i tävlingsavgiften.

Tävlingsavgift betalas av samtliga aktiva som avser att tävla under året. Då står föreningen för startavgifter i de tävlingar som rekommenderas av ansvarig tränare. Dock max 4 grenar/dag.

Tävlingsavgift fr.o.m. 10 år och uppåt: 1100:-

**Hjälpa till**

Under tävlingssäsong arrangerar LIS flera tävlingar, Lidköpings stadslopp, Vänerspelen och Lilla Vänerspelen. Dessutom samlar vi skräp vid 1–2 tillfällen. Vanligtvis samlas vi, barn och föräldrar, för att gå över den yta vi tilldelats och plocka skräp. Vi genomför inventeringar på Hjertbergs men där kan endast föräldrar delta. För att genomföra arrangemangen krävs att alla familjer hjälps åt vid de olika grenarna, i kiosk, grill mm. Vi räknar med att föräldrar hjälper till vid dessa arrangemang.

Vi ser gärna att föräldrar som är intresserade kommer ombytta och deltar i träningen, dels för att avlasta oss tränare men även för att ni ska få testa på våra övningar och röra er tillsammans med barnen. Många barn blir mer benägna att röra sig när föräldrarna också gör det. Är vi fler som hjälper till finns större möjligheter för oss att dela upp barnen i mindre grupper för att kunna rotera mellan stationer under träningen, vilket ger mindre väntetid och stillastående. Vi vill gärna ha barnen i så mycket rörelse vi kan under den tid vi tränar.

Vi har inga krav på förkunskap eller fysisk toppform, vi är glada för ert engagemang. De flesta kan kratta en längdhoppsgrop, ställa upp en häck som ramlat eller rulla tillbaka en boll eller kula, vilket ger oss möjligheten att fokusera på teknik och koordination i barnens träning. Men vi är även öppna för föräldrar med egna idéer om övningar och engagemang, kanske har ni erfarenhet från eget idrottande i andra sporter som är applicerbara även inom friidrott. Vi är alltid på jakt efter roliga träningsformer där barnen tränar styrka, koordination, spänst och snabbhet.

### **Klubbkläder**

Två gånger om året finns möjligheten att köpa tävlings- och träningskläder från vår kollektion av klubbkläder från Trimtex eller vårt enklare sortiment med funktionströja, munktröja, t-shirt, pannband och mössa. Vid intresse, fyller man i en klädbeställningslapp (finns på [hemsidan](https://www.lidkopingsis.se/Page/431290)) och lämna till ansvarig inköpare. Vi informerar om när detta är aktuellt.

### **Kontaktuppgifter**

Har ni information, frågor, önskemål eller kritik (positiv som negativ) är ni välkomna att ta kontakt med oss. Kontakta Robert på:

E-post: robert.blomdahl@gmail.com

Telefon: 0737-03 90 30

/Robert, Emilia och Fredrik