

Tränare i friidrottsföreningen Rånäs 4H

Vad kul att du har tid och möjlighet att vara tränare för en grupp inom vår förening.

Rånäs 4H är en anrik friidrottsklubb i Norrtälje kommun med ett stort fokus på barn- och ungdomsverksamhet. Klubben har även inriktning mot ett brett motions- och friidrottsutövande för juniorer, seniorer och veteraner.

Föreningens värdegrund

Föreningens idrottsliga inriktning är friidrott där vi följer Svensk Friidrotts värdegrund: *Friidrotten har en gemensam värdegrund som bygger på glädje och respekt. Vi arbetar för jämställdhet och jämlikhet på alla nivåer. Det ska finnas plats för alla oavsett ålder, kön, ras, etnisk bakgrund, politisk åsikt eller sexuell läggning. Svensk Friidrott arbetar mot användning av doping och droger.*

Dessutom följer vår förening 4H-rörelsens vision som bygger på att alla barn ska utvecklas till engagerade, välmående och ansvarstagande människor med respekt för omvärlden.

Visionen ska uppnås genom fyra H:

Huvud - kunskap

Hjärta - respekt, empati, medkänsla

Hand - färdighet

Hälsa - sunt levnadssätt.

Föreningens verksamhet

Föreningen ordnar träningsgrupper med tränare från ca 7 år upp till 18 år. Därefter är klubben öppen för egna initiativ för fortsatt träning för alla åldrar. Vi har även träningsgrupp i Race running för personer med funktionsvariationer.

Från 7 års ålder leker man friidrott och gör övningar som är friidrottsinriktade. Även högre upp i åldrarna hålls träningen så bred som möjligt, alla tränar alla friidrottsgrenar så länge som möjligt, för bredd och variation.

Trygg idrottsmiljö

Det är alltid de vuxna som bär ansvaret för att idrottsmiljön är trygg för de barn och ungdomar som deltar i föreningens verksamhet. Barn och ungdomar ska kunna idrotta utan att riskera att kränkas på något vis. Vi vill heller inte ha skador och olyckor i samband med idrottandet. Rånäs 4H har en viktig social funktion att fylla i samhället och att alla ska få göra det de gillar bäst och göra det bland goda kamrater. Här ligger ansvaret på styrelse och tränare att gemensamt säkra vår idrottsmiljö – den sociala likväl som den fysiska.

Rånäs 4Hs styrelse har beslutat att alla som engagerar sig som tränare eller förtroendevald ska lämna in ett utdrag ur polisens belastningsregister. Det finns en särskild blankett på polisen.se/belastning/forening som riktar sig till föreningar. Observera att blanketten ska vara underskriven för hand.

Ledare i träningsverksamheten

Var en god förebild – lev som du lär. Det är ditt sätt att vara ledare som skapar trygghet och glädje hos barnen. Tänk på följande när du leder barn:

- Låt alla vara med på lika villkor.
- Respektera alla barn, även om vissa gör saker som du anser är mindre bra.
- Sätt gränser på ett vänligt sätt. Prata enskilt med den du vill tillrättavisa.
- Om du hamnar i konflikt med barnets föräldrar, låt det inte gå ut över barnet.

Tävlingar

Tävling är en naturlig och viktig del av att friidrotta. Viktigt är dock att allt tävlande i barn- och ungdomsåren sker med fokus på friidrottsglädje och var och ens egen utveckling. Alla barn bör få testa många grenar, både på tävling och träning, men det är viktigt att komma ihåg att inte alla barn vill tävla.

Rånäs 4H följer Svensk Friidrotts rekommendation att låta barn 8-12 år i första hand tävla på klubb- och distriktsnivå. Ofta tillsammans i lag istället för mot varandra, där den största tävlingen är DM där vi tillhör Upplandsdistriktet. Ju äldre man blir desto mer läggs fokus läggs på den individuella tävlingen och 13-14-åringar kan tävla inom regionen där den största tävlingen är Svealandsmästerskapen. Från och med 15 års ålder finns SM i tävlingsutbudet.

En tävlingsplanering per inomhus- respektive utomhussäsong tas fram av tränarteamet där lämpliga tävlingar för klubbens aktiva listas. Startavgifter till DM, Svealandsmästerskap, USM, JSM och SM betalas av föreningen efter godkännande från tränare eller styrelse. För aktiva 13 år och äldre står föreningen också för startavgift i två tävlingar per år som tränaren godkänner. Startavgifter för övriga tävlingar bekostas av den aktive själv.

Information

Varje träningsgrupp har en egen sida på föreningens webbplats www.laget.se/ranas4H med kalender, kontaktuppgifter och information som rör gruppen. För att komma till en enskild träningsgrupps sida så klickar ni på rullisten i mitten märkt: "Välj lag".

Varje grupp har även en nyhetssida och en gästbok för frågor och kommentarer. Det kan vara lämpligt att utse någon förälder att hjälpa till som webbsides-administratör.

Tränarteamet = alla tränare i föreningen

Vi vill att du som tränare i största möjliga mån jobbar tillsammans med andra tränare, vi tror på iden om att lära av varandra. En tränare utses som samordnare för tränarteamet och gemensamma planeringsmöten bör hållas minst en gång per inomhus- respektive utomhussäsong.

Detta får du av föreningen:

- ✓ Utbildning – till att börja med vill vi att du går de grundläggande utbildningar som tillhandahålls via Upplands friidrottsförbund. Därefter finns också möjlighet att gå fördjupningsutbildningar efter godkännande av styrelsen.
- ✓ Tränarkläder från Trimtex – tröja, jacka och byxor.
- ✓ Nyckel till Mathildahallen Campus Roslagen.
- ✓ En härlig gemenskap!

Detta behöver du sköta som tränare i Rånäs 4H:

- ✓ Inlogg till vår hemsida laget.se/ranas4h där du kommunicerar med din grupp.
- ✓ Sköta närvarorapportering i laget.se.
- ✓ Boka/avboka hallen via kalendern i laget.se.
- ✓ Gärna bidra med nyheter och bilder till laget.se.
- ✓ Hjälpa till att organisera egna arrangemang.
- ✓ Delta i regelbundna tränarträffar.

Varmt välkommen till Rånäs 4H!