Hei,

Da er vi klare for oppstart!

Du er koordinator eller trener for din gruppe, og jeg sender derfor all informasjon om oppstarten til deg. Fremover vil jeg forholde meg til deg hva gjelder informasjon for gruppen.

**Faste trenere – fordeling av oppgaver**

Litt grovt sagt er en koordinator ansvarlig for å holde gruppen sammen med informasjon, videreformidle beskjeder, sørge for at trenere er fordelt på treningene, få trenere på trenerkurs, formidle politiattester, fordele kake- og vakter på høst- og vinterdagen, informere gruppen dagen før trening om sted og utstyr, og holde dialog med gruppens trenere/ deltakere på den ene siden, og kullkoordinator på den andre siden.

Faste trenere (foreldre og ungdomstrenere) fordeler hovedtreneransvaret mellom seg (hovedtrener er ansvarlig for hvilke leker, og gjennomføringen av disse), hjelpetrenerne støtter hovedtrener på treningene, rydder haller etter trening, passe barna ved eventuelle skader etc. Påser at alle barn blir levert til foreldre før avslutningen.

**Gruppelisten**

Vi har laget grupper med både trenere og deltakere. Det kan fremdeles bli noen mindre endringer, men da får du beskjed om gjeldende liste til enhver tid. Skulle du også få tilbakemeldinger om frafall, og endringer på listen, så gi meg beskjed. Den versjonene jeg sitter på skal være kilden.

Ingen må møte på treninger uten å være meldt på, også av forsikringsmessige grunner. Bruk denne listen ved innsjekking og utsjekking på treningen.

Vedlagt følger også ett fremmøteskjema som kan være praktisk og avklarende dere i mellom.

**Før første trening**

Dere som er faste trenere bør treffes en kveld før oppstarten for å bli kjent, og å prate litt om hvordan dere ønsker å gjennomføre treningene. Hver trening skal ha en hovedtrener som står for gjennomføringen av den aktuelle treningen, og dette bør dere fordele allerede nå. De andre trenere må melde fra når frafall, slik at gruppen alltid har tilstrekkelig med trenere.

På hver trening bør dere ha minst 3 trenere, avhengig av hvilken aktivitet og hvor treningssted er. Dere bør også bestemme dere for om treningslekene bestemmes av hovedtreneren selv, eller om dere lager en årsplan allerede nå. Uansett, bør dere ta høyde for å bruke sesongens muligheter av uteområder, ski, skøyter, ballspill, orientering etc.

Der hvor foreldre ønsker å være med barna på treningen etter første trening, må de stille i treningstøy, og delta som trener.

**Første trening**

Vi har første trening Tirsdag 13 oktober kl 18.

På første trening bør dere ha fokus på å bli kjent, og å ”brekke isen” i gruppen. En navnelek kan være bra å ha som oppstart på treningene. Også en fin anledning til å fortelle om regler rundt drikkepauser, samlerop, at foreldre må vente utenfor treningen fra andre treningen etc.

Koordinator må møte ved hovedinngangen 17.45 for å få utdelt trener-baggen.

**Hallfordeling**

Oppmøtesteder følger av hallfordelingen som er vedlagt, to grupper ute og to grupper inne i hall. Dette rulleres for hver uke, og rent praktisk anbefaler vi at du sender alle foreldrene en påminnelse senest dagen før trening om treningssted og nødvendig utstyr.

Ved utetrening bør dere alltid bruke refleksvest, og kanskje hodelykt. Inne brukes t-skjorten dere får utdelt (skriv barnets navn tydelig på brystet, også på refleksvesten), samt gymsokker og drikkeflasker.

**Trenerkurs og opplæring**

På kurset blir det gjennomgått mye rundt det praktiske av treningene. Aktiviteter og leker blir gjennomgått, og dere får mange tips til treningsopplegg og øvelser. Dere får også utlevert ett kompendiet. Minst 2 av dere i gruppens trenerteam bør delta.

Kurset er gratis. Påmelding gjøres på hjemmesiden til Fossum IF.

**Foreldredeltakelse**

Som vi nevnte på informasjonsmøtet, er vi avhengige av at foreldre stiller på våres arrangementer. Utover treningene, gjelder dette først og fremst på Allidrettens Høstdag og Allidrettens Skidag i Mars. I tillegg kan det komme andre forespørsler som kafeteriavakter og lignende.

Ta utgangspunkt i at en forelder av hvert av barna skal stille en gang på dette. Kommer tilbake med egen mail om dette.

**Treningsutstyr**

Dette er på skolen. Vi lever litt på nåde slik at vi må passe på å forlate hallene og utstyrsrommene slik vi fant dem. Dette følger skolen opp, og hvis dette ikke overholdes, kan skolen låse utstyrsrommet for oss. Kodelåsen til Fossums utstyr er 696 (FIF).

Førstehjelpsutstyr og mer følger i trenerbaggen dere får utlevert.

**Politiattest**

Dette kreves av alle faste trenere, og vil bli fulgt opp. Hvis dere var trenere i fjor, så slipper dere dette da den har en varighet på 3 år.

Alle må sørge for politiattest.

For mer info, se <https://www.idrettsforbundet.no/klubbguiden/politiattest/>

Ta kontakt med Frøydis på [fossumif@fossumif.no](mailto:fossumif@fossumif.no) For eventuelle spørsmål.

Frist er 10. Oktober.

**Trenerteamet**

Alle faste trenere kan ta ut en Fossum IF-treningsdress som hentes på Fossum klubbhus. Ved avhenting må dere sjekkes ut mot trenerlisten hos Frøydis på klubbhuset. Avtal henting med Frøydis på Fossum klubbhus ( [fossumif@fossumif.no](mailto:fossumif@fossumif.no)). Alternativt kan dere ta ut andre effekter til samme verdi, eller mot ett tillegg ta ut effekter av større verdi. Dette må tas ut før årsslutt 2015.

Dere kan også disponere 500 kr per gruppe til å gjøre nødvendige innkjøp. For eksempel greit å ha ved avslutning eller noe annet dere ønsker. Ta vare på kvittering, og lever denne til Frøydis for refusjon.

Utover dette, skulle det være behov så ta kontakt med en i allidrettsstyret.

Jon Kirknes

Fossum IF, Allidrett