



# IK Westmannia Friidrott & Skidor

## Köping

### Friidrott för alla!

## Policy

### IKW Friidrott & Skidor's verksamhet är till för alla!

Grundidén är att barn, ungdomar och vuxna som tycker det är roligt med idrott alltid ska känna sig välkomna. När man betalt gällande medlemsavgift i vår förening är man försäkrad och därmed välkommen till IK Westmannia Friidrott & Skidor (IKW FriSk). För deltagande i träningsgrupp krävs även att den obligatoriska, årliga aktivitetsavgiften är betald.

Vi ser gärna att de ungdomar/vuxna som inte längre är aktiva i föreningen stannar kvar som ledare, funktionärer och/eller engagerar sig i våra kommittéer.

### Detta vill vi uppnå:

- Idrottsverksamhet med glädje, för alla.
- Att tjejer och killar ska ha samma möjligheter.
- Nyckelorden är sammanhållning, respekt och kamratskap.
- Engagemang och aktivt deltagande från alla medlemmar, föräldrar, ledare och idrottsutövare.
- Doping- och drogfri miljö.
- Alltid trevligt och korrekt uppträdande både på och utanför arenan.
- Fortlöpande utveckling för idrottsledarna.

### Grundläggande värderingar

Alla engagerade inom IKW FriSk, ledare, aktiva och föräldrar behöver ställa sig bakom de regler och riktlinjer som finns inom föreningen. Alla ska veta vad IKW FriSk står för och vad man representerar som medlem, både hemma och borta.

Inom föreningen ska det finnas verksamhet som erbjuder plats för alla. Samtidigt ska talanger ges stimulans och beredas möjlighet att utvecklas. Detta kan ske genom individanpassad träning, nivågruppering och genom utbyte mellan årskullarna.

Som förening ska vi stötta de som vill engagera sig i flera idrotter. Mångsidig träning i unga år förebygger skador och ger dessutom glädje och tillfredsställelse. Ingen ska tvingas välja bort en sport.

IKW FriSk erbjuder grenspecifik och individuell träning inriktad på friidrott samt allmän fysisk träning och motion. IKW FriSk ska erbjuda varierande och stimulerande träning för såväl barn som ungdomar vilka satsar hårt för att uppnå goda tävlingsresultat. Vi vill fostra våra utövare, ledare, föräldrar och aktiva i god laganda och till ett sportsligt uppträdande både på och utanför arenan.

Föreningen ska uppmuntra till diskussioner om etik och moral samt jämställdhet.

IKW FriSk: s arbete ska främjas av ett samarbete över gränserna, såväl över åldersgränser som mellan pojkar och flickor och olika idrotter. Utövare ska lära känna andra grupper och hjälpa och stötta varandra.

Våra barn och ungdomar ska ta sitt skolarbete på allvar. Som förening ska vi stötta de som behöver fokusera på skolan och vi ser gärna att skolan och vår idrottsförening samarbetar.

Idrott för de yngsta (barn upp till tolv års ålder) ska präglas av lek och glädje. Allt eftersom ungdomarna (från tretton års ålder) blir äldre trappas tävlingsmoment och resultatnriktning successivt upp. Lek och glädje ska dock alltid vara en viktig del i all idrott inom IKW FriSk.

Föreningen arbetar aktivt för en doping- och drogfri miljö. Våra utövare, ledare, tränare och föräldrar ska vara kända för att alltid uppträda sportsligt och korrekt, både på och utanför arenan, hemma såväl som borta. Andra idrottare, tränare/ledare och föräldrar som gästar IKW FriSk ska alltid bli positivt och korrekt bemötta och känna sig välkomna tillbaka.



# IK Westmannia Friidrott & Skidor

## Köping

### Friidrott för alla!

#### IKW FriSk betonar och värnar om:

- Att alla som vill skall få tävla, men det är inget krav för att få delta i en träningsgrupp.
- Att det ska finnas utrymme att välja träningsnivå.
- Att våra utövare ska fostras till bra kamrater och uppnå en god laganda.
- Att alla aktiva tar sitt skolarbete på allvar. Studierna går alltid före idrotten.
- Att föräldrar ska vara engagerade i verksamheten.
- Att lära ut värdet av en god livsstil och sambandet kost – hälsa - motion.
- En doping- och drogfri miljö.
- Etik, moral och jämställdhet.

#### Att vara aktiv i IKW FriSk

- Du skall vara en bra kompis. Beröm och uppmuntra varandra!
- Du skall vara rätt utrustad till träning och tävling.
- Ät och drick ordentligt innan du tränar eller tävlar.
- Träna bara när du är fullt frisk. Rådgör med din tränare om du är osäker.
- Kom alltid i tid.
- Du skall alltid göra ditt bästa såväl på träning som på tävling.
- Du skall lyssna när din ledare eller tränare pratar.
- Bär alltid tränings/tävlingsdräkt på tävling - den visar att du tillhör IKW FriSk.
- Du skall sköta ditt skolarbete.
- När du representerar IKW FriSk - uppträd alltid på ett föredömligt sätt.
- Du skall se till att medlemsavgift och aktivitetsavgift betalas enligt reglerna.

#### Att vara ledare i IKW FriSk

Ledare och tränare har ett stort ansvar och en viktig roll inom vår förening. Ledare och tränare ska förmedla en positiv människosyn och vara goda förebilder och representanter för föreningen. IKW FriSk ställer som krav att samtliga ledare och tränare ska ha rätt utbildning i förhållande till sin uppgift. All utbildning bekostas av föreningen och anordnas i föreningens regi, hos eller tillsammans med närliggande föreningar i kommunen eller hos distriktsförbunden. Föreningen ger dig råd om utbildning på lämplig nivå.

#### För ledarna i IKW FriSk gäller följande:

- Tillgodogöra sig utbildning enligt utbildningsplanen.
- Informera aktiva och föräldrar om vilka regler som gäller och den inriktning som IKW FriSk står för.
- Uppträd alltid korrekt gentemot andra ledare/tränare, funktionärer och alla aktiva.
- Du ska kunna plocka bort och tillrättvisa dina aktiva, ledare och föräldrar som inte uppträder korrekt och sportsligt, tala dem till rätta i lugn och ro och förklara varför du vidtog åtgärden.
- Föreningen ser gärna att du alltid uppträder i klubbens officiella kläder vid träning och tävling.
- För barn under 12 år ska man i samförstånd med aktiva och föräldrar besluta om träningsmängd.
- För barn över 12 år har tränare och ledare större frihet att besluta om träningsmängd och tävlande.
- Planering av dina aktivas verksamhet i stort och smått, t.ex. tävling, träningsplanering och träningsläger.
- Administrera den egna träningsgruppen, t.ex. närvarokort, adress- och telefonlistor samt bidra till den egna gruppssidan på hemsidan.
- Ansvar för bemanning av de frivilliginsatser som krävs vid föreningens officiella evenemang.
- Kontakter mellan träningsgrupperna, främst årgången över och årgången under i syfte att dela med sig av råd och träningstips och anordna verksamhet över åldersgränserna.

#### Det här kan du förvänta dig av föreningen:

- Råd och riktlinjer kring den sportsliga verksamheten.
- Erforderligt material för respektive gren/träningsstyp.
- Administrativt stöd från styrelsen och instruktioner för den administration som respektive träningsgrupp ansvarar för själva.
- Information och instruktion om arbetsinsatser som förväntas av din träningsgrupp till föreningens fasta arrangemang.
- Träningsstider.
- En fungerande och levande hemsida.



# IK Westmannia Friidrott & Skidor

## Köping

### Friidrott för alla!

#### Att vara förälder i IKW FriSk

Allt arbete i föreningen bedrivs nästan uteslutande ideellt, från styrelse till tränare och andra funktionärer. Till de föräldrar som aktivt bidrar till att leda och utveckla våra ungdomar erbjuds kompetensutveckling i form av interna och externa utbildningar.

Föreningen och träningsgruppen behöver hjälp från alla övriga föräldrar, bl.a. i form av:

- Aktivt deltagande vid föräldramöten.
- Att vara funktionär vid våra tävlingsarrangemang.
- Skjuts till träningar, tävlingar och andra arrangemang.
- Bemanning vid försäljning av förtäring på föreningens arrangemang.

För att vår verksamhet skall ska fungera på ett smidigt och roligt sätt vill föreningen att du som förälder ställer dig bakom följande:

- Göra anmälan till tävlingar och arrangemang enligt gällande regler.
- Meddela när ditt barn inte kan vara med på tävling eller arrangemang till vilken han/hon är anmäld.
- Betala alla förekommande avgifter till föreningen inom gällande tidsgränser.
- Se till att ditt barn kommer i tid och har rätt utrustning med sig.
- Se till att ditt barn är friskt och har ätit tillräckligt för att orka med träningen/tävlingen.
- Positiv klubbanda, d.v.s. inget gnäll på domare, funktionärer, eller motståndare vid tävling.
- Vi hejar och stöder våra aktiva/vår grupp såväl i medgång samt motgång.