

Föräldramanual IF Kville

Den här manualen är tänkt som en guide för er som har barn i idrottsföreningen Kville. Här finns information om våra värderingar, funktionärsuppdrag, tränings- och tävlingsupplägg samt övrig information som rör vår verksamhet.



Värdegrund och vision

För att kunna skapa en gemensam grund för trygghet och engagemang hos alla medlemmar har IF Kville skapat och skrivit ner föreningens vision och värderingar. Läs mer om våra värderingar och vision här: [IF Kvilles Värdegrund](#)

Vår värdegrund ska avspeglas i verksamheten och återkommer även i andra viktiga dokument som du hittar på vår hemsida under "Föreningen" och "Dokument". Här finner du bl.a. handlingsplan mot mobbing, policy kring olämpligt beteende, lägerpolicy, social media policy med flera dokument.

Att vara medlem i en ideell förening bygger på engagemang

Stommen i IF Kville är alla tränare, styrelse och personal. Vi har idag ca 120 föräldrar som engagerar sig helt ideellt genom att träna våra aktiva! Men alla medlemmar, ALLA medlemmar och dess föräldrar, behöver tillsammans verka för att göra IF Kville till den fantastiska förening den är. Alla är viktiga och alla bidrar.

En väsentlig del för föreningens ekonomiska överlevnad, och som hjälper oss att hålla medlems- och aktivitetsavgifter nere, är de funktionärsuppdrag vi gör tillsammans varje år. Föreningen får alltså betalt för att du som vårdnadshavare gör ett funktionärsuppdrag, t.ex. tar emot väskor på Göteborgsvarvet. Det blir pengar som sedan går in i föreningen och bidrar till ditt barns träning och utveckling.

Funktionärsuppdragen är därför obligatoriska och varje år finns det många olika typer av uppdrag att välja på. De släpps vanligen efter årsskiftet och du kan skriva upp dig på det du själv tycker verkar roligast. Du kan även bidra på andra vis till IF Kville, tex genom att vara tränare eller inneha en post i styrelsen.

Policy för funktionärsuppdrag

Kville-aktiv under 15 år

Förälder/vårdnadshavare gör funktionärsinsatser vid **två** tillfällen om ett barn är aktivt eller **tre** tillfällen om två eller flera barn är aktiva.

Kville-aktiv över 15 år

Aktiva gör fem uppdrag från och med det året de fyller 15 år.

Först till kvarn gäller: Har man inte anmält sig inom anmälningstiden, blir man placerad på några av de vakanta uppdrag som finns kvar. **Tips!** Välj de uppdrag du tycker verkar roligast snabbt efter att uppdragen släpps, så kommer din upplevelse av uppdragen bli mycket bättre! (Anmälningsstart meddelas via mail från föreningen.)

Avgifter

Som medlem i IF Kville betalar du en medlems- och aktivitetsavgift, samt genomför funktionärsuppdrag varje år. Aktivitetsavgiften är tänkt att täcka en del av kostnaden för hallhyra, träningsutrustning, startavgifter för tävlingar, kansli, m.m.

Om man börjar på hösten betalar man helt medlemskap samt men endast en halv aktivitetsavgift. Alla medlemmar är försäkrade genom en enklare Folksamförsäkring, om olyckan skulle vara framme.

Om barnets träning utövas i Friidrottens Hus tillkommer en extra kostnad för träningskort hos dem.

Kostnader som kan tillkomma är om barnet vill delta i läger eller gemensamma tävlingsresor.

Kläder

Träningskläder

På träningen kan barnet ha vanliga träningskläder, bekväma gympaskor och vattenflaska.

Spikskor

Lite högre upp i åldrarna brukar barnen vilja ha spikskor, men det är inget krav att vare sig träna eller tävla i spikskor. Vill man ändå köpa ett par att tävla i så småningom finns det mycket bra försäljning på de tävlingar som anordnas både av oss själva och andra föreningar i Göteborg med omnejd. Där finns ofta också begagnade skor till ett billigare pris.

Tävlingskläder

Upp till och med 11 år (P/F11) går det bra att tävla i valfri Kville-relaterad t-shirt, såsom en från FRiISK-lägre eller annan äldre Kvillemodell, samt valfria byxor, helst svarta. Har man absolut inte möjlighet till detta, försök att efterlikna Kvilles färger så långt det går (klarblå tröja och svarta byxor).

Från och med tävlingsklass P/F12 gäller Svensk Friidrotts bestämmelser om tävlingsdräkt. Kville ser därför gärna att aktiva från P/F12 och uppåt tävlar i föreningens tävlingsdräkt. Som minimum bör man ha en Kville-tävlingströja, samt svarta shorts/tights. Men vi ser gärna att man även använder överdragskläder med Kville-tryck.

Vid fotografering, exempelvis på prispallen, ser vi gärna att Kville-kläderna syns.

Kvilles egna kläder finns att köpa på Intersport. Vid osäkerhet kring storlek går det att åka till Intersport 421, Högsbo och prova. Klubbkläder finns längst in i butiken.

Handla online här: [Handla föreningskläder för IF Kville online | INTERSPORT](#) **Tips!** Gå gärna med i Intersports kundklubb för att spara pengar och samla poäng; [Intersports kundklubb](#).

Att vara klädd på samma sätt som sina klubb- och träningskamrater ökar känslan av samhörighet och tillhörighet, vilket är något positivt för barnen.

Klädbyttardag

Kvilles ungdomsråd anordnar en årlig klädbyttardag. Där kan man byta, få och fynda klubbkläder! Det brukar också finnas möjlighet att prova klubbkläderna från Intersport vid dessa tillfällen. Håll utkik efter inbjudan (vanligtvis på hösten) i mailen.

Träning

Alla träningar i IF Kville leds av tränare som är vanliga föräldrar som lägger ner tid och engagemang i våra barn och ungdomar på sin fritid. På träningarna är det bra om besökande föräldrar hejar på alla aktiva och skapar bra energi, man kan även hjälpa till med att t.ex. kratta när det tränas längdhopp, plocka upp ribban när det hoppas höjd, eller liknande.

I åldrarna 7-14 år tränar aktiva i Björlandahallen under inomhussäsongen och på Björlandavallen under utomhussäsongen. Aktiva 15 år och äldre tränar i Friidrottens Hus under inomhussäsongen, men på Björlandavallen under utomhussäsongen.

7-10 år, lekperioden

Denna period präglas av att ha just skoj och att träna på alla grenar och utveckla den motoriska/koordinativa förmågan. Snabbhet finns också med som ett naturligt inslag. Viktigast är att alla rör mycket på sig och har så roligt som möjligt på träningarna.

11-14 år, grundperioden

Här börjar mer grenspecifik träning i alla grenar. Snabbhetsträningen fortsätter och även lite kondition är viktigt under denna period. Det är viktigt att passen fortfarande är roliga och relevanta.

15 år och äldre, träningsgruppen IF Kville Friidrott

Fokus på personlig utveckling, varierad träning och gemenskap. Som aktiv väljer man själv vilket mål man har med sin träning och hur många pass i veckan man gör, samt vilka grenar man vill träna. Här lär man sig använda friidrotten för att accelerera skolgång, yrkeskarriär och välmående eller förbereda sig för en långsiktig friidrottskarriär.

Grengrupper

Träningen från förgående period fortsätter, men med resultatet/prestationen i centrum. Individuellt träningsupplägg för de som satsar och tränar 6 dagar/vecka eller mer.

Gemenskap

Förutom bra träning har vi stort fokus på lagtävlingar, tävlingsresor, träningsläger, motionsträning, och sociala aktiviteter.

Veteran- och löpargrupper

IF Kville har även mycket uppskattade veterangrupper och löpargrupper. Kanske är det dags för dig som förälder att dela ditt barns intresse? Läs mer om de grupperna här:

[IF Kvilles Veteraner](#)

[IF Kvilles Löpargrupper](#)

Tävling

Tävlandet kommer inte in i bilden direkt utan först efter barnet tränat en tid.

Alla tävlingsanmälningar görs av tränarna i er träningsgrupp. Detta betyder att ni anmäler deltagande i en tävling till tränarna (oftast via en kallelse i SportAdmin) och att de i sin tur sedan anmäler aktiva till tävlingen. Det är viktigt att anmälan sker inom anmälningsperioden, före sista anmälningsdag, för att inte dra på sig extra kostnader eller missa en tävling.

Kostnadsfritt tävlande ingår i medlems- och aktivitetsavgiften som ni betalar till Kville, men vi har en gräns för antal grenar/dag. För tävling under en dag gäller max tre grenar. För tävling över två dagar gäller max fem grenar.

Vid efteranmälan och DNS (Did not start) betalas hela anmälningsavgiften av den aktives vårdnadshavare. Vid DNS, alltså om man inte kommer till start i sin gren, behöver man också stå för tävlingsavgiften själv oavsett bakomliggande anledning till missad grenstart. IF Kville sanktionerar inga tävlingar där kostnaden överstiger 135 kr per grenstart, vid startavgift högre än 135 kr står den aktive själv, eller dess vårdnadshavare, i så fall för kostnaden. För terränglopp står IF Kville endast för kostnaden på Terräng-DM.

Det är viktigt att barnet är på plats i god tid före första grenstart, eller vid den tid som tränarna har angett. Som riktlinje kan det ofta vara bra att planera för minst en timme före första grenstart, men vid vissa tävlingar kan det behövas mer tid. Kontrollera därför alltid tävlingens PM i förväg.

Deltagare behöver alltid "pricka av sig" för att delta i löpgrenar och ibland även för teknikgrenar. Denna avprickning sker på olika sätt från tävling till tävling, men går oftast att lösa om man är på plats i tid. Läs igenom tidsprogram och PM, som släpps inför varje tävling. Om inte tränarna skickar ut informationen går det oftast att googla upp tävlingen online och hitta all information på arrangörens sida.

Det kan tyckas ologiskt, men barnen byter tävlingsklass vid inomhussäsongens start. D.v.s. tävlar man i november och december kommer man att tävla i den åldersklass man fyller nästa år. Fyller man år sent på året kan man till och med inte ens ha hunnit fylla sin nuvarande tävlingsklass. Ofta känns det konstigt, märkligt och annorlunda att se sitt barn som äldre än det är, men man vänjer sig.

Anläggningar

IF Kville har ett antal olika anläggningar. Se vilka och länkar till platserna här:

[Björlandavallen](#)

[Björlandahallen](#)

[Friidrottens Hus & IF Kvilles kansli](#)

[IF Kvilles Klubbstuga](#)

Ungdomsrådet och ungdomsverksamheten

IF Kvilles ungdomsråd drivs av Kvilles mycket engagerade ungdomar. De arrangerar olika evenemang varje år. Ibland riktar sig dessa endast mot de äldre ungdomarna i föreningen såsom volleyboll, bowling, grillning. Andra evenemang arrangeras för alla i föreningen såsom den nämnda klädbytdagen men även Kvilles egen idrottsgala; Kvillegalan, vilket brukar vara en riktigt rolig kväll.

Förutom ungdomsrådet engagerar Kville gärna ungdomarna som ledare för friidrottsskolan eller som tränarcoacher i de yngre grupperna. För de ungdomar som vill erbjuder Kville möjligheter till utveckling inom ledarskap och träning. Ungdomen kan få gå ledarskapsutbildningar, tränarutbildningar, utbilda sig till starter eller bli ansvarig för eltidtagning.

Länkar

www.ifkville.se

Här finns artiklar, nyheter samt information som är bra att ta del av som tränare (och förälder/medlem).

www.julruschen.se

Vår egen inomhustävling, vanligtvis i december.

www.alpacarace.se

Ett härligt trail-lopp i fina Hisingsparken där man kan springa upp till 106km med 6000+ höjdmeter.

Facebook

<https://www.facebook.com/IFKville>

Instagram

[IF_Kville](#)

[Alpacarace](#)

Kontaktuppgifter

Sportchef (träning, tävling, utbildning, arrangemang, anläggningar och utrustning)

Jakob Lindbom

072 – 530 66 66

sportchef@ifkville.se

Huvudansvarig tränar-coach (Gruppsupport och tränarstöd)

Rebecka Björklund

tranarcoach@ifkville.se

Har ni förslag på något som ni vill förbättra, eller som bör finnas med i manualen? Hör av er till

sportchef@ifkville.se

