



Mälarhöjdens IK Friidrott

Välkommen till Mälarhöjdens IK Friidrott!

Vad roligt att du vill engagera dig i vår förening!

MIK Friidrott är en ideell förening som bedriver öppen och bred friidrottsverksamhet med fokus på barn och ungdomar. All verksamhet sker utan vinstintresse och alla intäkter går tillbaka till verksamheten. Vår hemmaarena är Sättra IP/Sättrahallen, men träning bedrivs även i andra lokaler i området runt Mälarhöjden.

Idag är vi ca 600 medlemmar och klubben växer hela tiden. Mälarhöjdens Idrottsklubb bildades redan 1924 och har varit framgångsrik i framför allt friidrott. Under 60-, 70- och 80-talen tillhörde MIK en av landets främsta löparklubbar.

Riktlinjer och intyg

I MIK Friidrott värdesätter vi glädje och gemenskap, demokrati och delaktighet, allas rätt att vara med och rent spel. Vi vill att alla barn och ungdomar ska kunna utöva friidrott oavsett bakgrund och vi stöttar varandra i med- och motgångar.

I MIK Friidrott arbetar vi för att träningarna ska vara trygga och säkra för våra barn och ungdomar. Vi har nolltolerans mot mobbning, trakasserier, våld och övergrepp. När du börjar som ledare ska du lämna in ett begränsat registerutdrag ur belastningsregistret hos Polisen. Mer om våra riktlinjer hittar du på vår hemsida under [Riktlinjer och rutiner](#).

Ledarrollen

Som ledare kan du ha rollen som administratör, huvudtränare, tränare och hjälptränare. På [Mälarhöjdens IK Friidrott - Verksamhetsplaner](#), finns all information om vad din roll innebär. För dig som är tränare hittar du information om vilka utbildningar du behöver gå under fliken [Tränare](#) och hur du tränar barn i olika åldersgrupper under fliken [Aktiva](#), välj sedan din åldersgrupp. Det finns också information om hur vi tävlar under fliken [Tävling](#). För dig som är administratör finns information om ditt ansvarsområde under fliken [Administratör](#).

Om du är huvudtränare, tränare, administratör eller styrelseledamot är ditt aktiva barn avgiftsbefriad. Ni behöver därmed inte betala årsavgiften på 2200 kr.

Som huvudtränare, tränare och hjälptränare får du också en t-shirt med klubbtryck per år. Huvudtränare och tränare får också en tränardräkt. Vi har på oss klubbkläder på träningar och tävlingar. Vi har också en webbshop på vår officiella hemsida.

Kontrollera på [Administratör](#) under avsnittet "Ny ledare" vad du behöver göra i början.

Veterangrupp

I MIK Friidrott har vi en aktiv veterangrupp (35+) för våra ledare. Inga förkunskaper krävs, alla friidrottens grenar tränas med glädje och entusiasm och utifrån ens egna förutsättningar. Gruppen är självledd. För mer information, kontakta elin@friidrott.malarhojden.com.

Kontakt

Välkommen att höra av dig med frågor till friidrott@malarhojden.com. På [Mälarhöjdens IK Friidrott - Styrelse](#) hittar du vem som är din representant i styrelsen.

Vi hoppas att du ska trivas och ha roligt tillsammans med oss i MIK Friidrott!

Med vänliga hälsningar, Styrelsen 2023