



Rutiner og tips for skirenn

En ny skisesong er i gang! Vi foreldre har gledet oss sammen med barna til vinteren og flotte skiturer i marka! For mange av barna er det ekstra morsomt å delta på skirenn, men mange kan være litt usikre på "hvordan dette foregår". Vi har derfor laget dette skrivet for å "ufarliggjøre" skirenn, - bidra til å skape en trygghet for barn og foreldre, og sikre en god opplevelse for alle! Målgruppa er først og fremst barn fra 8 – 12 år.

Påmelding til skirenn

Terminlista for skirenn i Buskerud finner dere på hjemmesiden vår, under lenken "Terminlista 2011/12". Ved å klikke dere inn på et skirenn får dere opp en del mer informasjon om arrangementet. Her er det en egen lenke for å melde seg på. Ved å klikke på denne lenken får du opp en påloggingsside på "minidrett.no". Om ikke barnet er registrert i "minidrett" fra før kan du gjøre det her. Har du eventuelle problemer med påmelding kontakter du vår oppmann. (Se kontaktinformasjon på hjemmesiden vår).

Når du har valgt et arrangement på terminlista er det også en lenke som viser hvem som er påmeldt. Det kan være nyttig å finne ut om det er andre fra klubben som har meldt seg på.

Kvelden før rennet

Rengjør skia som skal brukes og påfør glider hvis du synes det er nødvendig. Et godt alternativ til tradisjonell gliding (med innsmelting av glider og påfølgende "sikling") er å bruke flytende glider. Denne fås kjøpt i sportsbutikken til en rimelig penge. Smør på – la stå i 5 min – tørk bort med lofritt papir – klar! Er skirenn i klassisk stil kan det og være lurt å legge på litt grunnsømring kvelden før. Prioriter slike forberedelser av skia! Det er veldig viktig for at barna skal få en god opplevelse at de har ski som fungerer greit!

Renndagen:

Møt opp i god tid for å unngå unødig stress! En grei regel kan være å møte opp ca. 1 time før start for skøyterenn. For renn i klassisk stil legger vi gjerne på en halvtime ekstra (til smøring og testing).

Følgende "rutiner" kan være greie å følge renndagen:

- Finn de andre fra klubben – "Samlested". Ofte vil vi ha et stort "beach-flagg"

stående der vi samles

- Er startnr. hentet? Er det flere fra klubben som deltar har vi en uskreven regel om at de som kommer først til arenaen henter startnr. Disse hentes samlet i rennsekreteriatet (Ikke plukk ut nummeret til eget barn og la resten ligge igjen i sekreteriatet!).
- Ta på barnet startnr.
- KLASSISK: Smøre ski. Husk å ha med egen smøring. Spør de andre fra klubben om hjelp hvis behov. Ingen foreldre har lov til å si nei til å hjelpe andre! Etter å ha smurt egne barns ski er det normalt god tid til å hjelpe andre.
- KLASSISK: Test om smøringen sitter. Smør om/mer hvis nødvendig.
- Gå gjennom løypa. I de yngste aldersklassene bør en forelder være med barnet rundt løypa. Det gir både barnet og foreldre trygghet!
- Oppvarming/aktivitet bør starte ca. 30 minutter før start. På renn hvor det er med mange fra klubben vil normalt trenerne ta ansvar for oppvarming. Bidra til å aktivisere barna med lek/løping/etc. Å sitte inne på kafeteriaen er ikke oppvarming! Vær positiv og oppmuntre barna på hva som skal skje, MEN ikke skap forventningspress!
- Gå til startområdet ca. 10 minutter før start. Oppvarmingen fortsetter, - gjerne på ski. Ta av overtrekksklær og vær klar til start 5 minutter før.
- Ut i løypa for å heie, - på alle!
- Når barnet er kommet i mål er det på med overtrekkstøy og utdeling av ros for en glimrende innsats! Ta gjerne en tur ut i løypa for å heie på andre, MEN vær oppmerksom på tidspunkt for premieutdeling. Det er fryktelig kjedelig å gå glipp av den! Disse tidspunktene annonseres av speaker under rennet og står normalt på oppslagstavle.

Øvrig info

Vi bruker klubbens overtrekkstøy på skirenn. For de som har konkurransedress bruker vi den i konkurransen. Pass på at ungene ikke har for mye klær på seg under konkurransedressen (dette er selvsagt temperaturavhengig). Varmen kommer fort når innsatsen er stor☺ Ett sett superundertøy er normalt greit. Gå heller med jakke/fleece og evt. overtrekksbukse utenpå dressen om det er veldig kaldt.

Vi heier på alle under rennet! Ikke bli så ivrig at du følger etter barnet rundt hele løypa☺, - maks 30 meter er lov. Flytt deg heller rundt slik at du kan se barnet flere steder.

Om noen barn er litt usikre så gjør avtaler om hvor du skal stå. Spør andre voksne i klubben også om hvor de skal stå. På den måten kan vi spre oss litt rundt omkring. Kanskje noen kan stå å heie litt lenger mens noen tar seg av innkomsten i mål. Vi foreldre må sammen bidra til at barna får en god opplevelse!

Til slutt, "plakaten" fra Norges Skiforbund om langrenn og god opptreden:



Langrenn og god opptreden:

I langrennsporten ønsker vi at alle skal føle seg hjemme; ”mange glade og gode skiløpere”. Vi skal være i front, både på det sportslige plan, og når det gjelder idrettens verdier: Glede, Helse, Fellesskap og Ærlighet.

Norges Skiforbunds retningslinjer for langrenn og god opptreden:

1. Alle skal sitte igjen med gode skiopplevelser, enten det er på trening, samling eller i konkurranse – bruk derfor positive uttrykk, og unngå ukvemsord!
2. Vi heier på alle utøvere, uansett klubb, ferdighet og alder når vi står langs løypa.
3. Vi respekterer arrangørens, funksjonærenes og TDs avgjørelser og regler, og forholder oss til dette.
4. Vi bidrar til en fornuftig holdning hva gjelder skiutstyr til barn. Dette betyr at en unngår de dyreste produktene for yngre utøvere.
5. Konkurranseløypa er for de som konkurrerer. Ha respekt for konkurrentene!
6. Det er forbudt å følge etter utøvere, uansett alder, i mer enn 30 meter (ref. regel 341)
7. Klager under konkurranse skal rettes skriftlig til TD.

Med ønske om en god og varig skiopplevelse,
Norges Skiforbund – langrenn
Oslo, oktober 2010.