

Första gången du ska tävla – Till förälder och aktiva

Någon gång är alltid första gången och så är det även när det kommer till tävlingar inom friidrotten. Ni ska kanske snart göra er första tävling som friidrottsförälder med ert barn och då kan det vara bra att känna till några saker.

Anmälan

Anmälningar till tävlingar görs oftast genom träningsgruppen eller via föräldern/aktiva själv. Turebergs Friidrottsklubb står för startavgiften till alla arenatävlingar, vilket innebär att när du anmäler ditt barn till en tävling så skickas en faktura till Tureberg. Tänk på att inte anmäla till tävlingar som du kanske inte kommer genomföra, det blir en onödig kostnad för oss.

Efteranmälan

Efteranmälan kan normalsett göras på plats samma dag som tävlingen är om inget annat har angetts i PM. Normalt brukar det ske 60 min innan grenstart mot en förhöjd avgift. Efteranmälningsavgiften faktureras till Turebergs Friidrottsklubb och halva avgiften kommer sedan faktureras till dig, då vi vill att ni alltid ska skicka in en anmälan i tid eftersom det blir en onödig kostnad för oss. Se till att anmäla er i tid till tävlingarna så slipper vi onödiga och dyra efteranmälningsavgifter.

Tidsprogram och PM

På tävlingens hemsida hittar du PM för tävlingen en god tid innan tävlingsdagen. I PM hittar du all nödvändig information du behöver veta inför dagen, så som när avprickning kommer att vara, hur man efteranmäler sig, hur många kast man får i kastgrenarna osv. Vi rekommenderar att alltid läsa igenom PM då det oftast skiljer sig från tävling till tävling. Tidsprogram brukar normalsett läggas upp en vecka innan tävlingsstart, detta pga först när sista anmälningsdag har gått ut så vet man hur många aktiva som kommer vara med i respektive gren. De flesta grenar har upprop 15 minuter innan tävlingsstart, se till att vara vid grenen i god tid.

På tävlingsdagen

Se till att ladda upp med energi på morgonen innan tävlingarna drar igång, oftast blir det ganska långa dagar på en friidrottsarena. Ta med er skor (spikskor om ni har, ej nödvändigt i yngre åldrar), Turebergströja/linne (finns att köpa/beställa på hemsidan), short/byxor och uppvärmningskläder. Vattenflaska och lite energi (frukt eller liknande) ska alltid ligga med i träningsväskan. De flesta tävlingar har tillgång till omklädningsrum, kolla PM för mer detaljerad information.

Avprickning

De flesta tävlingar har avprickning 60 minuter innan tävlingsstart, det innebär att ni ska vara på arenan 60 minuter innan start, leta reda på avprickningslistorna som normal sett finns väl ut markerade och skriva under med initialer/namn att ni ska delta på grenarna. Detta gör arrangörer för att säkerställa att heaten vid löpningarna blir fulla och att man inte springer med "tomma" heat. Missar man att pricka av sig finns det risk för att man inte får delta, i yngre åldrar brukar dock arrangörerna vara mer generösa om man skulle missa.

Resultat

Resultat brukar normalsett publiceras direkt på tävlingsarenan och senare på hemsidan. Är något resultat felaktigt så meddelar man arrangörsklubben om det, kan både göras på plats och i efterhand. Tänk på att det är inte alltid resultatet som räknas, för barn är det betydligt mycket viktigare om det var kul och utmanande att delta! Fråga ditt barn om hur dagen var istället för att fokusera på resultatet!

Friidrottsförälder

Som friidrottsförälder finns det vissa saker ni ska tänka på. Ni är inte tränare, utan förälder. Stötta ert barn men låt alltid tränaren vara den som lämnar tekniktips och råd. Finns inte gruppens tränare med på tävlingen så se till att vara så stöttande som möjligt. Det ska vara kul att tävla och du som förälder är med och bidrar till denna miljö!

Hemsidor

Här följer ett antal hemsidor där du hittar information om tävlingar och när de går. Det börjar med den lokala hemsidan för Turebergs Friidrottsklubb, sedan distriktet 08-fri och sist Svenska Friidrottsförbundet.

www.turebergfriidrott.se

www.08fri.se

www.friidrott.se

Checklista

Här följer en kort checklista som du som förälder kan använda dig av inför en friidrottstävling:

- Har jag anmält mig?
- Har jag läst PM och tidsprogram?
- Har jag packat kläder, skor, vattenflaska och någon energi?
- Är jag ute i god tid så jag hinner pricka av mitt barn?
- Har jag frågat mitt barn om hur dagen var och om det var kul?

Lycka till och glöm inte bort att ha kul!



[Turebergs FK](#)



[#turebergsfk](#)