

Velkommen til FRISK Rulleskøjteklub

I FRISK har vi de sidste 45 år arbejdet på at skabe og bibeholde et fællesskab, hvor børn og forældre sammen får en masse dejlige oplevelser og gode minder. Vi er en ambitiøs klub, der stiller krav til trænere, bestyrelse og udpegede forældreansvarlige, som alle gør deres bedste for at leve op til klubbens værdier. Samtidig har vi en forventning om, at løberne passer deres træning, at du I som forælder bakker op om både jeres egne og andres børn, samt hjælper til når der er brug for det i klubben.

Forelsker dit barn sig i sporten, er du som forælder også på vej ind i en ny verden, hvor de fleste kan føle sig en smule overvældet. Heldigvis har vi alle sammen været der, og forældre, trænere og ældre løbere vil rigtig gerne hjælpe dig og dit barn på vej!

Her har vi samlet en masse information, som vi erfaringsmæssigt ved, er noget, nye forældre gerne vil vide. Mangler du information, kan du altid spørge en ansvarlig træner eller skrive til os i bestyrelsen på info@frisk.dk

Vi glæder os til at byde jer velkomne i klubben og lære både dig og dit barn bedre at kende.

På bestyrelsens vegne

Christina Lassen-Andersen
Formand i FRISK



Medlemskab af klubben

Dit barn skal deltage til Introrul tre gange for at se, om det er noget. Hvis dit barn derefter ønsker at fortsætte, skal barnet meldes ind i klubben. Det gør du ved at oprette en profil (i barnets navn) på frisk.dk i øverste højre hjørne. Det er muligt at tilknytte flere mailadresser på profilen, så begge forældre modtager beskederne fra os.

Husk derefter at tilmelde barnet til både "skøjteskole begynder" og "skøjteleje" (med mindre barnet allerede har egne skøjter). Alt det kan du læse mere om her: <https://frisk.dk/ny-i-klubben>

Kontingent

For at være medlem skal der betales kontingent for de hold, man går på samt evt. leje af rulleskøjter og skab. De gældende kontingentsatser kan ses her: <https://frisk.dk/kontingenter-i-frisk>

Der betales kontingent og leje halvårligt 1. august og 1. januar. Beløbet trækkes automatisk, når betalingskortoplysningerne er registeret i Klubmodul. Du modtager en advisering, inden beløbet bliver trukket.

Leje af rulleskøjter

Vores løbere ruller på specielle kunstrulleskøjter. Dem kan man leje af klubben, indtil barnet rykker op på solo 2. Derefter skal du selv købe rulleskøjter. Klubben kan selvfølgelig hjælpe med at finde de rigtige rulleskøjter, og hvor de kan købes.

Læs mere om lejeskøjter her: <https://frisk.dk/lejeskoejter>

Vores hold

Dit barn starter på Skøjteskole Begynder. Når træneren vurderer, at dit barn er klar, så rykker barnet videre til Skøjteskole Øvet. Efter Skøjteskole Øvet kan man rykke op på Solo 1, og derfra videre til Solo 2, Solo 3 og til sidst Solo 4. Læs meget mere på frisk.dk om de forskellige hold.

Der også mulighed for at deltage i Hyggerul og Skating Skills om søndagen uden ekstra tillæg. Når barnet får mere erfaring på skøjterne, kan man også blive udtaget til vores forskellige Showhold.

Det er trænerne, der vurderer, hvornår en løber er klar til at blive rykket videre på næste hold. Trænerne giver jer besked, når jeres barn er klar til at blive rykket op på næste hold. I skal ikke selv flytte barnet i klubmodul, det sørger vi for. Du vil modtage en mail-kvittering fra klubben, når jeres barn er flyttet.

Træningstider

På forsiden af frisk.dk finder du en træningskalender. Her kan du se, hvornår der er træning, og hvis der skulle være ændringer i træningsplanen. Vi gør alt for, at den altid er opdateret. Der vil ind i mellem komme ændringer, dels på grund af landsholdsamlinger, stævner og andre foreningers brug af hallen. Hold derfor øje med kalenderen, så I ikke kommer forgæves.

Adgang til hallen

Vi har vores egen kode til hallen, som giver adgang 15 minutter før, træningen starter. Ingen må videregive koden til andre udenfor klubben. Koden bliver skiftet et par gange om året, og den gældende kode findes på vores hjemmeside (når du er logget ind) samt i klubbens Facebook-gruppe.

Opvarmning før træning

Opvarmning er vigtig for at undgå skader. Derfor skal jeres barn altid møde 15 minutter før træningsstart for at varme op. På Skøjteskole Begynder hjælper en af trænerne med opvarmningen.

Påklædning og hvad der skal medbringes

Barnet skal selvfølgelig have noget tøj på, som det kan bevæge sig i. Men det må ikke være så løst, at det kan komme til at sætte sig fast i hjulene. Tights og en t-shirt er fint. Shorts er ikke en god idé. Det gør ondt at glide/falde hen ad gulvet med bare ben. Hvis dit barn har langt hår, skal det være sat op til hver træning, ligesom det er vigtigt, at barnet altid har en drikkedunk med vand.

Ophold i hallen

Du er meget velkommen til at vente ved bordet på reposen, mens dit barn er til træning. Du er også velkommen til at lave kaffe eller te i klubrummet (gratis, men høflig selvbetjening). Til gengæld vil vi bede dig om holde dig fra rækværket. Det er fristende at stå og se på sit barn, vi ved det godt, men vær sød at lad være. Vores løbere bliver meget forstyrret, hvis mor eller far står og ser på.

Afbud

Vi forventer selvfølgelig, at du meder afbud, hvis dit barn ikke kan deltage i træningen. Dette skal gøres med Klubmodul appen.

Klubmodul app

I Klubmodul appen kan man udover at melde afbud også se de udsendte mails og nyheder fra klubben. Link til appen kan I se på frisk.dk under links.

Stævner

Der bliver ca. holdt 6 stævner om året i Danmark, og dit barn vil kunne stille op i de fleste som "spireløber" uanset niveau og erfaring. I kan læse meget mere om stævner her: <https://frisk.dk/dit-foerste-staevne>

Trænere

Vi har mange ansvarlige trænere og hjælpetrænere i klubben. De er alle sammen typisk tidligere eller nuværende løbere. Der skal altid være en træner eller anden voksen over 18 til stede under træning. Vores hjælpetrænere er unge mennesker mellem 13 og 17 år, der gør det efter bedste evne. Hvis du har noget omkring dit barn, du gerne vil tale om, skal du rette henvendelse til den ansvarlige træner.

Hvem kan I kontakte og hvordan

Har du generelle spørgsmål til træning, eller er du i tvivl om noget, så tal med en af vores ansvarlige trænere. Har du derimod spørgsmål til en træners beslutninger, er du bekymret for dit barn, eller har du et klagepunkt, så skal du kontakte bestyrelsen på info@frisk.dk

Hjemmeside

På vores hjemmeside www.frisk.dk finder du flere praktiske oplysninger såsom træningskalender, kontaktoplysninger på trænerne samt bestyrelsen. Det er også her, du tilmelder dit barn til stævner og andre aktiviteter i klubben. Her finder du også vores webshop, hvor du kan købe skøjtebeskyttere, strømpebukser, tøj, tasker og andet tilbehør.

Sociale Medier

Klubben har en lukket Facebookgruppe, som det kan være en fordel at være medlem af. Vi lægger generelle beskeder op i gruppen, og der er også mulighed for, at medlemmerne og deres forældre kan skrive beskeder i gruppen.

Derudover har de fleste hold enten en særskilt Facebook-gruppe eller Messenger-gruppe. Det vil jeres barns træner eller holdlederen fortælle mere, om når barnet starter på de forskellige hold.

Nogle af klubbens trænere driver FRISKs offentlige profiler på TikTok og Instagram. Begge steder kan du finde det under profilnavnet frisk_rul

Fotografering og videooptagelser

Det er ikke tilladt at filme eller tage billeder under træningen. Det må du til gengæld gerne til stævner og opvisninger.