



Blaker
SPAREBANK



Mekonomen



BINGSFOSS SK

Foreldreinformasjon

Velkommen til Bingsfoss sykkelklubb! Vi er en breddeklubb basert på Sørumsand med fokus på sykkelglede for alle. Aktivitetene skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. Vår visjon er å tilby medlemmene varierte, utviklende og trygge sykkelrelaterte treningsaktiviteter.

1. Grupper og trenere

Gruppe 1

- Aldersgruppe: 7 - 9 år
- Hovedtrener: Hilde-Emilie Johansen (932 84 305)
- Hjelpetrener: Thomas Sørbøe og Kim Øyvind Engebretsen
- Trenerne er aktivitetsledere.
- En voksen må være til stede for barnet under treningen.

Gruppe 2

- Aldersgruppe: 10 - 12 år
- Hovedtrener: Jon Harald Hellesvik (467 72 100)
- Hjelpetrener: Jan Myhrvold, Morten Lauritzen, Gustav Fredrik Stedt
- Foreldre må være til stede i oppstarten inntil barnet er trygg i gruppa og på sykkelen. Når barnet kan være alene avgjøres av trenerne.

Gruppe 3

- Aldersgruppe: 13 - 15 år
- Hovedtrener: Kjetil Marki-Madsen (958 60 970)
- Hjelpetrener: Freddy Andersen og Tom Ketil Sundseth

Ungdomsgruppe

- Aldersgruppe: 16 - 19 år
- Hovedtrener: Hans Petter Lade (918 18 641)
- Hjelpetrener: Ludovic Pochon-Guerin og Leif Nordbø

NB: Alle nye barn i gruppa må møte sammen med en voksen på første trening, uansett alder.

Alder = fødselsår. Eks – fyller du 13 år i desember, tilhører du gruppe 3.



Blaker
SPAREBANK



Mekonomen



BINGSFOSS SK

2. Trening i barnegruppa

Hovedmål:

- Godt treningsmiljø
- Trygghet og sykkelglede
- Alle skal føle seg velkomne i gruppa uansett nivå.

Ferdighetsmål/progresjon:

- Alle: Grunnleggende sykkelbalanse
- Alle: Beherske gir/bremser på egen sykkel
- Alle: Sykle på gress og enklere stier uten å gå av sykkelen.
- Gruppe 2 og oppover: Utfordre seg selv i lengre stipartier.
- Gruppe 3 og oppover: Finne glede i utholdenhetsaktiviteter.

3. Kommunikasjon og kontaktpunkt

- Foreldre må enten være til stede eller tilgjengelig på telefon når barna er på trening.
- All kommunikasjon og fortløpende informasjon skjer i en lukket gruppe på Facebook som heter Bingsfoss SK barne- ungdomsgruppe.
- Etter barnet er meldt inn i klubben (se neste punkt) så må du finne denne gruppen på Facebook og klikke på «Bli medlem». Det er i denne gruppa at treninger blir annonsert.

4. Medlemskap – treningsavgift – drakter

- Det er mulighet for to prøvetreninger før innmelding, men for barn fra 13år og oppover så vil ikke klubbens forsikring gjelde før barnet er meldt inn i klubben og medlemsavgift betalt. For barn opptil 13år så gjelder NIFs barneidrettsforsikring også i prøveperioden.
- Innmelding utføres via klubbens hjemmeside: www.bingsfoss.no
- Medlemskontingenten er kr. 250,- for barn, kr. 450,- for voksen og kr. 700,- for familie.
- I tillegg kommer treningsavgift for hele sesongen på kr. 300,-. Treningsavgiften sendes ut ca. 2 uker etter oppstart.
- Vi oppfordrer alle til å bruke klubbens drakt på felles trening og ritt. Drakten kan kjøpes via en nettbutikk klubben har avtale med. Nettbutikken er åpen for bestilling fra klubbens medlemmer ca. 2 ganger i året. Det sendes ut mail til alle medlemmer når nettbutikken er åpen, samt at det varsles i klubbens facebook-grupper.



Blaker
SPAREBANK



Mekonomen



BINGSFOSS SK

5. Treningsområder og tider

- Onsdager kl. 1800 – 1930: Trening for hele gruppa ved Sørumsand skole. Gruppe 3 og ungdom trener til kl 2000.
- Mandager kl. 1800 – 2000: Trening for gruppe 3 og ungdomsgruppa ved Skogkanten barnehage.
- Den yngste gruppa vil være mye i skolegården og nærområdet og unngår trafikkerte områder.
- Gruppe 2 bruker hele Sørumsandområdet og noe trafikkerte områder (F.eks. Bingenrunden).
- Gruppe 3 og ungdom trener i varierte miljøer både på landevei og i terreng.
- Treningen pågår i periodene fra ca. etter påske til skoleferien og fra etter skoleferien til høstferien.
- Resten av året håper vi å kunne tilby spinning for de eldste en dag i uka.

6. Sikkerhetsutstyr og kontroll av sykkel

- Sykkelhjelm og hansker er obligatorisk sikkerhetsutstyr.
- Sykkelen må sjekkes av den enkelte før trening. Begge bremses, gir og dekk må være i orden.
- Holker/endeplugg på styret er et absolutt krav. Åpne styrerør kan gi stygge skader.
- Sko må både beskytte og sitte godt på foten for at barnet skal ha kontroll på sykkelen (sandaler/store støvler er uegnet). Pass på at liss og buksebein ikke kan komme inn i kjedet.
- Barn som møter uten hjelm, med åpne styrerør eller med bremses som ikke fungerer vil bli sendt hjem fra trening av hensyn til egen og andres sikkerhet.



Blaker
SPAREBANK



Mekonomen



BINGSFOSS SK

7. Sikkerhetsregler og forebygging av skader

- Se over sykkelen før trening, gir – dekk – bremseser.
- Møt opp i god tid.
- Si fra hvis du forlater treningen.
- Si fra eller grip inn om du ser noe som virker farlig (også før treningen starter opp).
- Ta kun med vann på trening – saft fungerer dårlig til å skylle vekk grus fra skrubbsår og klær.
- Alle trenerne har førstehjelpsutstyr tilgjengelig.
- Det er utarbeidet egen førstehjelpsinstruks for trenerne i gruppa.
- Foreldre må være tilstede eller tilgjengelig på telefon.
- Skader vil forekomme, men skal ikke skje på grunn av uansvarlige øvelser og aktiviteter.
- NIFs barneidrettsforsikring gjelder for alle barn under 13 år som er registrerte medlemmer i klubben. I tillegg har klubben egen ulykkesforsikring for alle medlemmer.
- Barn over 13 år oppfordres til å ta egen sykkellisens både for utvidet forsikring og for å delta på ritt (mer info lenger ned).

8. Øvrige krav til utstyr

- Vi ønsker ikke noe utstyrspress i gruppa. Det er ikke krav om å ha en egen "treningssykel". På fellestreningene kan man fint bruke den sykkelen som brukes til andre fritidsaktiviteter/skole.
- Bruk heller en sykkel som er litt for liten enn en som er litt for stor, men det er en fordel for de aller yngste om de har en sykkel uten navbrems (bremses når du trår bakover).
- Sykkel sko og klikkpedaler kan gjerne brukes av barn med en del sykkel erfaring, men det må ha blitt innøvd noe hjemme først. Ta kontakt med trenerne før dere sender barna på trening med slikt utstyr.
- De eldste gruppene legger også opp til landeveistrening. Dersom noen ønsker å prøve ut dette, har vi **landeveissykler til utlån** i klubben. Ta kontakt med styret, post@bingsfoss.no.



Blaker
SPAREBANK



TRENTO



Mekonomen



BINGSFOSS SK

9. Ritt og cup

- For medlemmer fra 13 år og oppover så oppfordrer vi til kjøp av lisens.
Se <https://sykling.no/lisens/>. Lisens er obligatorisk for å kunne delta i ritt. Det er også ett alternativ å kjøpe engangslisens pr. rittdeltakelse.
- Oversikt over sykkelritt i Norge finner du her: <http://sykling.no/sykelritt/terminliste/>
- Klubben dekker normalt ½-parten av deltakeravgiften til barn og ungdom i gruppa. Dette gjelder ritt som ligger i terminlista, ref. forrige punkt. Dersom man ønsker dekning for andre ritt, skal det være avklart med gruppeleder på forhånd.
- Ritt som medlemmer av klubben pleier å delta på er:
 - Stomperudrittet (vårt eget klubbmesterskap)
 - Elgtrittet
 - Nes Cup
 - Kalas Cup
 - Landeveiscupen
 - Ungdomsbirken

10. Dugnad og foreldreband

- Barnegruppa i Bingsfoss sykkelklubb er foreldrebasert. Det vil si at det er foreldre til barn i gruppa som er trenere og ledere. De som har barn i gruppa må stille opp på dugnad dersom det er behov for det i løpet av sesongen. Det kan f.eks. bli aktuelt med dugnad i klubbens sykkelanlegg i Texasdalen.
- Styret ønsker stadig å ta imot **forslag om nye aktiviteter og sosiale arrangementer**. Styret ser etter personer som ønsker å bidra i flere områder som for eksempel sekretær og sportslig arbeid, administrasjon og drift av anlegg, sosial komite og sponsor komite. Støtt gjerne klubben ved å melde din interesse til styret!

Klubbens styret kan kontaktes på post@bingsfoss.no