



Rutiner og tips for deltakelse i skirenn for barn i Årvoll ILs skigruppe

En ny skisesong er i gang! Nye barn er gamle nok til å delta i skirenn, og i Årvoll IL ønsker vi at mange vil delta på skirenn. 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.

Klubben har en terminliste for prioriterte skirenn hvor klubben dekker startkontingent. Denne finner dere på hjemmesiden vår. Det vil stort sett komme mer informasjon fra trenerne i det enkelte årskull om de aktuelle skirennene, inkludert link til hvor man melder på barnet. Dette skjer nesten alltid gjennom "minidrett.no", samme portal som anvendes for betaling av medlemskontingent.

Gå du inn på det aktuelle arrangement på terminlista til Oslo Skikrets 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 grunnsmørning kvelden før. Prioriter slike forberedelser av skia! Det er viktig for at barna skal få en god opplevelse at de har ski som fungerer greit, men forberedelse av ski trenger ikke være noen stor greie.

Har barnet felleski slipper du å tenke på smørning. Er rennet i fristil så kan barnet å velge å gå akkurat som det vil.

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 både før og etter selve skirenn. Ofte vil vi også ha avtalt oppmøtested for felles avreise og samkjøring fra Årvoll. Det blir mye mer sosialt, gøy, og miljøvennlig og reise til og fra sammen med andre.

- ♣ 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. Trenerne/lagledere fra klubben vil normalt sørge for dette.

- ♣ Ta på barnet startnr på den trøya/jakke som skal være på under selve rennet. Tidtakingsbrikke er som regel i startnr.

♣ Ved stafett vil trener/lagleder samle barna i god tid før start, og sikre at alle vet hvem de skal veksle med.

♣ 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. Klubben har også en smørekoffert som ofte finnes ved felles "Samlested"

♣ 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 for å bli kjent med den før rennet. 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. 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 som har 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 når de går skirenn. Varmen kommer fort når innsatsen er stor.

Ha med klær til før og etter rennet etter vær og vind. Varme og tørre barn er blide barn.

Tenk på at det kan være litt avstander og kø til kiosker, toaletter osv. Alltid lurt å ha litt mat og drikke tilgjengelig i sekken og planlegge inn toalettbesøk i god tid før barnet må stille opp i startområdet.

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!

På skiforbundets sider kan dere finne mer informasjon om regler om langrenn for barn og retningslinjer for god opptreden under skirenn.

<https://www.skiforbundet.no/langrenn/skirenn/regler-og-retningslinjer/for-barn-og-ungdom/>