



Surahammars SOK

Surahammars Skid- och Orienteringsklubb



Välkommen som ny medlem i Surahammars SOK!

Surahammars SOK bildades 1976 och har i dag cirka 170 medlemmar. Antalet medlemmar har varierat under åren och vi är nu mycket glada över att återigen se en ökning av medlemsantalet, inte minst bland de yngsta i nybörjargrupperna! En större organisation ger oss bättre möjligheter för att genomföra träningar och tävlingar på ett fortsatt framgångsrikt sätt.

Som ny i en förening är det ofta svårt att veta vad som gäller. Naturligtvis gör vi vad vi kan för att få fram information till våra medlemmar så fort och så tydligt som möjligt. Det sker idag främst via hemsidan, e-postutskick och via föreningens sida på facebook. Vi vill med det här brevet ge en kort introduktion till föreningen och vad det innebär att vara medlem hos oss. Vi hoppas att informationen ska vara intressant och enkel att ta till sig, om något är oklart eller om ni har frågor om sådant som inte framgår här är ni självklart välkomna att höra av er till någon i styrelsen, ungdomsledarna eller någon annan medlem i föreningen!

Barn- och ungdomsverksamhet

Barn- och ungdomsverksamheten är föreningens kärnområde. Det mesta av vår ungdomsverksamhet utgår från Ekängsstugan, som är vår klubbstuga i Surahammar, eller från Lindmursspåret vid golfbanan i Surahammar.

Träningar och tävlingar

Under respektive säsong anordnar föreningen 1-2 barn- och ungdomsträningar/vecka med korta jul- och sommaruppehåll. För aktuella träningstider hänvisas till någon av klubbens ungdomsledare.

Träningar och tävlingar är grunden i hela föreningens verksamhet. All träning bedrivs med utgångspunkt i att hela gruppen ska hållas samman och att alla oavsett nivå ska ges de bästa möjligheterna för att utvecklas inom idrotten. Grupper kan dock periodvis delas upp utifrån kunskapsnivå för att alla individer ska utmanas i sin träning. Gruppens sociala funktion, kompisskap och sammanhållning är viktig för att barnen ska ha roligt och fortsätta träna och tävla.

SSOK är en ideell förening som driver tränings- och tävlingsverksamhet med målet att våra medlemmar ska bli så duktiga orienterare och skidåkare som möjligt under så lång tid som möjligt. Vår träningsverksamhet är som sagt klubbens kärnverksamhet och styrelse och ledare är mycket intresserade av återkoppling och goda idéer för framtiden som kan hjälpa oss att utveckla vår gemensamma verksamhet.

Utrustning

Precis som i de flesta idrotter kräver både orienterings- och skidsporten en viss utrustning för att kunna utövas. Utrustningen är dock ofta av mycket hög kvalitet och slitaget från barn och ungdomar är ofta väldigt litet vilket gör det möjligt att låta utrustning gå i arv. För att göra upplevelsen av träning och tävling så bra som möjligt, inom både orientering och skidåkning, är det viktigt med bra kläder. Speciellt lagret närmast kroppen. Eftersom bomullsmaterial har svårt att transportera bort fukt från kroppen leder det lätt till att kroppen snabbt blir nerkyld, speciellt vid träning i kallt väder.



Surahammars SOK

Surahammars Skid- och Orienteringsklubb





Surahammars SOK

Surahammars Skid- och Orienteringsklubb



Vi rekommenderar därför att man använder sig av syntetmaterial med "andas-funktion" i så stor utsträckning som möjligt.

Orienteringsutrustning

För att delta i en orienteringstävling krävs heltäckande klädsel och bra skor, för deltagande vid tävling i föreningens namn krävs också en klubbtröja. Den tekniska utrustningen vid tävling består av en SI-pinne (stämpling vid kontroller) och en kompass. För nybörjare finns det möjligheter att låna utrustning av föreningen. Beroende på ålder och kvalitet så varierar kostnaden för utrustningen men den överstiger sällan 1 000 kr/år för ungdomar.

Skidutrustning

Inom skidåkningen är det främst skidor, stavar och pjäxor som avses som utrustning.

Kostnaden för skidutrustning varierar också den och för växande barn och ungdomar är det en bra idé att leta efter begagnad utrustning, antingen inom klubben eller via t.ex. friluftsförbundet eller blocket.se. Man bör dock se till att skidor och stavar får rätt längd, styvhet och spann för att skapa så bra förutsättningar som möjligt för en god teknik. En komplett utrustning kan, om det sköts om och underhålles rätt, hålla i flera år.

Resekostnad

Inom skid- och orienteringssporten är det ofta långa avstånd mellan hemorten och tävlingarna. Resekostnaden för att utöva sporterna är därför relativt hög. Allt deltagande på tävlingar är frivilligt och vi rekommenderar att man samåker i så stor utsträckning som möjligt till tävlingarna.

Stavlängd

I nedanstående tabell så är längder uträknade för den "normale" individen.

Egen längd [cm]	Klassisk stav längd [cm]	Skate stav längd [cm]
140	119	125
145	123	129
150	128	134
155	132	138
160	136	142
165	140	147
170	145	151
175	149	156
180	153	160
185	157	165
190	162	169

Skidlängd

Klassisk åkning: kroppslängden + 20cm (186 cm + 20 cm = 206cm). Klassiska skidor tillverkas oftast bara till längder upp till 207cm. Obs! vikt går före längd vid val av skida!



Surahammars SOK

Surahammars Skid- och Orienteringsklubb





Surahammars SOK

Surahammars Skid- och Orienteringsklubb



Fristilsåkning: kroppslängden + 10 till 15 cm (186 cm + 10 cm = 196 cm). Enligt tävlingsreglerna får inte skidan understiga kroppslängden med mer än 10cm (186cm -10cm =176cm)

Barn 0-4 år: kroppslängden + 0 cm.

Barn 5-8 år: kroppslängden + 10 till 20 cm.

Engagemang i föreningen

Surahammars SOK drivs helt ideellt där några riktiga eldsjälar ligger bakom en stor del av det dagliga arbetet i klubben. Vi ser därför gärna att såväl gamla som nya medlemmar hjälper till kring träningar, tävlingar och vid försäljning av olika produkter till förmån för föreningen. Föräldrar till barn som tränar och tävlar regelbundet förväntas engagera sig i barnens träning och föreningens arbete. Det kan t.ex. vara som hjälptränare, funktionärer eller personal i markenteriet vid tävlingar. Hittills har vi inte behövt kräva engagemang av våra medlemmar och det är fortsatt vår ambition att allt arbete i föreningen ska ske på frivillig basis.

Tveka inte att kontakta någon i styrelsen, tränare, gruppförälder eller medlemmar som varit med ett tag för att undersöka vad just du kan bidra med. Ett aktivt medlemskap skapar trivsel för oss alla!

Föräldrars roll i föreningen

Som förälder får du mer än gärna närvara vid träningar och läger som ditt barn medverkar vid. Vi uppmuntrar en bra dialog mellan ledare och föräldrar efter träningar och vid möten men vi låter ledarna sköta träningen. Det är viktigt att vi stöttar och visar uppskattning till våra duktiga ledare för att ge dem bästa förutsättningar att bedriva träning för våra barn och ungdomar.

Motivera och stötta alltid barnen i träning och tävling så att de får rätt förutsättningar att utvecklas. Var uppmuntrande och trösta när så behövs, kom ihåg att det är barnet som tävlar och inte ni som föräldrar. Ett gott uppförande i samband med träning och tävling förväntas alltid av medlemmar i SSOK.

Som förälder till idrottande barn och ungdomar är det även viktigt att du stöttar och hjälper ditt barn med kost och återhämtning för att barnet skall kunna tillgodogöra sig träningen på bästa sätt och ha energi nog att klara av både träning, skola och övrig fritid. Viktiga komponenter är bl.a.

- Grundläggande kost i vardagen
- Kost under träning och tävling. Tänk på att tävlingsdagar ofta kan bli långa och planera därför för lunch och flera mellanmål.
- Uppladdnings- och återhämtningskost
- Vätskans betydelse
- Sömnkvalitet och sömnmängd
- Avslappningsaktiviteter, aktiv vila och helvila!

Vi vill även uppmuntra föräldrar att ha en kontinuerlig kontakt med barnets träningsgrupp, ledare och andra föräldrar. Stanna gärna kvar under träningen och prata med andra föräldrar eller hjälp till som funktionär/hjälptränare.



Surahammars SOK

Surahammars Skid- och Orienteringsklubb





Surahammars SOK

Surahammars Skid- och Orienteringsklubb



Föreningens ekonomiska regler

För att en idrottsförening ska fungera och att alla ska kunna delta på lika villkor krävs en struktur kring hur föreningens ekonomi sköts. Föreningens ekonomiska regler hanteras i ett separat dokument som du som ny medlem erhåller i samband med det här brevet. Om du ändå skulle ha missat dokumentet så finns det att ladda ner från föreningens hemsida.

P-pojkarna

P-pojkarna är träningsgruppen för den lite äldre löpsugne SSOK:aren. Varje måndag springer gruppen olika slingor med karta i trakterna kring Surahammar. Åldern och erfarenhetsnivån i gruppen varierar och alla är välkomna att testa på gemenskapen i p-pojkarna. Normalt är passen cirka 8-10 km långa (45-70 min) beroende på terräng och kupering. Gruppen har funnits sedan 1997 och i år deltar cirka 15 personer under varje pass. För mer information om P-pojkarnas rundor hänvisas till Lennart Trollvad (LETRO) tel.nr:

Publicering av foton

Föreningen följer riksidrottsförbundets samt datainspektionens rekommendationer kring publicering av foton på föreningens medlemmar.

Några nyttiga internetlänkar

På hemsidorna nedan kan ni hitta det mesta av den information som finns kring föreningens verksamhet.

Föreningens hemsida: www.surahammarssok.se

Föreningens sida på facebook: www.facebook.com/surahammarssok

Västmanlands orienteringsförbund: <http://www.orientering.se/vastmanland>

Västmanlands skidförbund: www.skidor.com/vastmanland

På respektive nationella förbunds hemsida finns också massor med nyttig information om sporterna.

www.skidor.com

www.orientering.se

Butik och webbshop för orienteringsutrustning i Surahammar: www.letro.se

Anmälan till orienteringstävlingar görs normalt via sidan www.eventor.orientering.se/Events

Konton till Eventor skapas av någon av föreningens administratörer, prata med någon i styrelsen eller någon av ungdomsledarna så ordnar de en inloggning åt er.

Vi vill återigen hälsa dig varmt välkommen som ny medlem i Surahammars SOK, vi hoppas att du ska trivas i gemenskapen i föreningen. Om du har frågor eller funderingar kring medlemskapet, föreningen osv. tveka inte att höra av dig. Vi finns här för dig!

Hälsningar Surahammars SOK



Surahammars SOK

Surahammars Skid- och Orienteringsklubb

