Slik gjør vi det i Arendal Slalåmklubb

Klubbhåndbok for utøvere, trenere og foreldre

Vedtatt av styret i Arendal Slalåmklubb: _____ 2026

Innhold

1. Vår visjon 3
1.1 Hva vi vil være 3
1.2 Våre mål 3
2. Holdninger og verdier 3
2.1 Respekt og trygghet 3
2.2 Idrettsglede 3
2.3 Fellesskap og inkludering 3
2.4 Bærekraft og kostnadsbevissthet 3
2.5 Rusfri idrett 4
4. Praktisk informasjon – viktig å huske 4
5. Trening 6
6. Grupper 6
7. Alpinvettregler 8
8. Solidaritetsfond 9
9. Kultur – slik gjør vi det i Arendal Slalåmklubb 10
9.1 Utøveren 10
9.2 Treneren 10
9.3 Gruppeledere 11
9.4 Foreldre 11
Foreldrevettregler 12
10. Forankring i klubbens statutter 12
11. Organisering og ansvar (kortversjon) 12

1. Vår visjon

Trygghet-Glede-Mestring

1.1 Hva vi vil være

Arendal Slalåmklubb skal være en inkluderende og utviklende alpinklubb der barn, unge og voksne opplever mestring, trygghet og idrettsglede.

1.2 Våre mål

- Være en attraktiv alpinklubb med høy kvalitet på trening og aktivitet.
- Skape et trygt, inkluderende og sosialt miljø.
- Utvikle gode holdninger og sterke verdier.
- Bidra til sportslig utvikling for alle nivåer.
- Være godt organisert og økonomisk ansvarlig.
- Bidra til inkludering og opplæring i norsk skikultur.
- Bidra positivt til lokalmiljøet og alpinsporten i regionen.

2. Holdninger og verdier

2.1 Respekt og trygghet

Vi oppfører oss hyggelig mot hverandre og viser respekt overfor treneren, treningskamerater og alle vi møter i idretten. God folkeskikk er en selvfølge.

2.2 Idrettsglede

Det skal være gøy å trene og konkurrere i Arendal Slalåmklubb. Glede og trivsel er grunnlaget for utvikling.

2.3 Fellesskap og inkludering

Arendal Slalåmklubb skal være et inkluderende idrettsmiljø som skaper glede, entusiasme, tilhørighet og utvikling. Vi blir bedre sammen – gjennom trygghet og respekt gjør vi hverandre gode.

2.4 Bærekraft og kostnadsbevissthet

Klubben tilrettelegger for kostnadsreduserende og utslippsreduserende tiltak balansert mot gode sportslige rammer.

- For barn prioriterer vi mest mulig trening, samlingsdager og renn i nærområdet der det er mulig.
- Vi oppmuntrer til grunnleggende utstyr – gjerne brukt – for barn og ungdom.

- Vi forsøker å tilrettelegge for transport og overnatting til moderate kostnader ved samlinger og renn.
- Før sesongstart har klubben eget bruktmarked der det er mulig å kjøpe/selge utstyr.
- Klubben har egen facebookside for kjøp og salg.
- På hver torsdagstrening er det mulig å låne utstyr gratis. Dette forutsettes at det meldes inn på forhånd.

2.5 Rusfri idrett

Klubben forholder seg til idrettens retningslinjer for alkohol og doping. Barn og unge skal møte et trygt og rusfritt idrettsmiljø. Trenere, ledere og foreldre skal fremstå som gode forbilder.

Det er fra 1. januar 2026 forbudt å røyke på lekeplasser og utendørs idrettsområder, jf. tobakksskadeloven § 28. Forbudet gjelder både tobakksvarer og e-sigaretter/vape.

4. Praktisk informasjon – viktig å huske

- **Innsjekk:** ALLE registreres inn ved ankomst i innsjekk og får utdelt vest.
- **Vester:** Alle får vest med farge etter hvilke gruppe de er på. Viktig at vesten er på under hele trening, og leveres til innsjekk ved treningens slutt.
- **Hjelm**: Alle hjelmer skal ha tape med navn på utøveren. Det er hjelmpåbud for ALLE og hjelm kan lånes i skiutleien.

- **Yttertøy**: varmt yttertøy, buff og varme votter.
- **Ryggskinne**: Anbefaler på det sterkeste bruk av ryggskinne for alle som ferdes i bakken.
- **Varme**: Det anbefales varmeposer i votter og sko på kalde dager. *(Illustrasjonsfoto)*

- **Utstyr og sikkerhet**: Ski og bindinger skal være tilpasset barnets størrelse og nivå. Klubben hjelper gjerne med vurdering og justering. Se størrelsesguide: https://www.arendalslalomklubb.no/
- **Oppmøte**: Møt opp i god tid før trening slik at utøverne er klare når økten starter. Senest 30 min før.
- **Ikke kjøring i bakken før trening!** Vi klargjør for treining.
- **Gratis utlån av utstyr på torsdagstreninger**: Behov for utlån må meldes inn senest tirsdagen før via eget dokument som deles i Spond. Skiutleien er åpen fra 17.00 kom i god tid før trening dersom du skal låne utstyr.
- **Gruppeinndeling**: Gruppene er basert på ferdigheter barna innehar - det er seks grupper fra nybegynnere til avansert. Det å sette dette kan være vanskelig for dere foreldre - men enda vanskeligere for oss før vi har sett de i trekket. Men om mulig, meld inn fargen og nivået basert på beskrivelsen. Barna får egne vester og disse flytter vi rundt på etterhver, men vi bør ha et utgangspunkt.
- **"Straighthlining"** - utforkjøring fra toppen er ikke tillatt. Vi er mange i bakken, og da må farten holdes nede - vi ønsker ikke unødige ulykker som fart fører med seg. Dette kan medføre bortvisning fra trening den dagen.
- **Heisen:** Sikksakk-kjøring kan føre til avsporing av wire til heisen og kan være livsfarlig. Tulling i heis fører til bortvisning. Heisen skal kun slippes på anviste plasser.
- **Medlemskap**: Alle som står på ski må være medlem i klubben. Dette gjelder også de som er med på frikjøring etter trening. Dette for at gruppeforsikringen skal gjelde ved ulykke. Alle som er med på turer i regi av klubben og ønsker å benytte seg av rabatterte skikort må også være medlem.
- **Spond**: benyttes som kommunikasjonskanal, betalingskanal og medlemsregister. Alle må være registrert her og ha appen. Registreringslink for innmelding: https://club.spond.com/landing/signup/as/form/D6A9789E1E424D47ABA6849ACA619D6F
- **Medlemsavgift**: Sendes alle medlemmer og må være betalt før første trening/tur.

- **Treningsavgift** betales for de som er deltakere på trening og/eller renn. Treningsavgift sendes ut i spond.
- **Skilisens:** For å kunne delta i terminfestede skirenn må utøvere fra fylte 13 år ha skilisens. Du kan enten løse engangslisens for et enkeltrenn eller årslisens for hele sesongen. Ikke behov for å delta på treninger. Link til kjøp av lisens: https://www.skiforbundet.no/om/skilisens/
- **Sesonglengde:** ASLK er ikke ansvarlig for lengden på sesongen på vår hjemarena Vegårshei.

5. Trening

Før trening: Møt opp i god tid med riktig utstyr vær klar til å starte trening 18.00.. Skal du låne utstyr vær tidlig ute. Skiutleien åpner kl 17.00.

Gruppeledere følger hver gruppe - der er inntil to gruppeledere per gruppe. En kjører forrest og en plukker opp siste kjører. Gruppene står i kø etter farge.

Trener(e) står på her stasjon. Det er fem stasjoner inkludert skiskolen. Det er viktig at barna følger med på treningen - vi er ganske strenge her. Barn som ikke kan følge dette, får beskjed om å evt dra ned på sletta og ta seg en pause. Ved å følge undervisningen så blir det også brattere læringskurve. Det er frikjøring som en godbit siste delen. Ta gjerne en prat med barna om dette på forhånd.

Vester Alle får vest tilhørende sin gruppefarge. Gruppeledere, trenere og frivillige har oransje vester.

Frikjøring: Fra 1930 er det frikjøring for alle. Her er det fritt frem for alle å bruke hele anlegget. Dette er oftest der hvor de fleste ulykkene skjer, så gi klar beskjed til barna om alpinvettreglene. KUN de som er medlemmer av klubben kan benytte seg av frikjøring.

Etter trening: Alt utstyr som er lånt leveres tilbake. Alle bidrar til at gjerder settes på plass, staur ryddes inn, nett rulles sammen, utstyr samles inn.

6. Grupper

Gruppene er basert på ferdigheter barna innehar - det er seks grupper fra nybegynnere til avansert. Det å sette dette kan være vanskelig for dere foreldre - men enda vanskeligere for oss før vi har sett de i trekket. Men om mulig, meld inn fargen og nivået

basert på beskrivelsen. Barna får egne vester og disse flytter vi rundt på etterhver, men vi bør ha et utgangspunkt.

Ved oppstart av trening går barna til sin følgetrener som står ved siden av vestene med rett farge.

Gruppe 1 – Gul

Skiskole arrangeres for de barn og unge som har liten til ingen erfaring med å stå på ski. Skiskolen pleier å bli avviklet etter 3-4 ganger, hvor barna da er på et nivå hvor de kan gå inn i den ordinære alpintreningen i gul gruppe. Flesksibel nedre grense på 5 år.

Gul gruppe-Øver på plogsvinger i enkelt terreng, klarer heis med hjelp. Kan kjøre med voksne i grønn og blå løype. Trenger bremsehjelp når det blir bratt. Trening torsdager.

Gruppe 2 – Grå

Kjører sammenhengende plogsvinger i variert terreng. Stopper trygt i alt terreng. Kjører røde løyper med trygghet i plog men syns røde heng er vanskelige. Trening torsdager.

Gruppe 3 – Blå

Kjører parallelle ski i lett terreng, ploger av og til når det er vanskelig. Stopper trygt i alt terreng. Kjører røde løyper med trygghet men syns røde heng er vanskelige. Trening torsdager.

Gruppe 4 – Rød

Kjører parallelle ski med staver. Skrensesvinger trygt. Kjører trygt røde løyper og heng og har begynt å teste svarte løyper men med litt usikkerhet. Trening tirsdag og torsdag.

Gruppe 5 – Grønn

Kjører parallelle ski med stavisett. Kjører noen skjærende carving svinger i lett terreng. Kjører trygt sorte løyper men med lavere hastighet.Trening tirsdag og torsdag.

Gruppe 6 – Orange

Dette er konkurransegruppen vår. Hovedtrener inviterer barn til å delta på denne.Kjører skjærende carvingsvinger med aktiv stavbruk. Kjører sorte løyper med høy hastighet og trygghet. Øver på skjærende kortsvinger, kulekjøring og bratt offpiste. Trening tirsdag og torsdag.

- Freeski

Freeski er en type alpin som involverer triks, hopp, og andre elementer som er vanlig å finne i terrengparker. Her lærer man å hoppe/lande riktig, bruke rails, bokser, hopp og half-pipes på en leken og utviklende måte. Treninger tirsdager.

- Masters

For voksne alpinister, primært for moro, trening, og vedlikehold av skiferdigheter, men også med mål om deltakelse i NM Masters Alpint. Gruppen har ukentlige treninger tirsdager og tilbyr et aktivt miljø for voksne som ønsker å fortsette med alpint.

7. Alpinvettregler

10 REGLER FOR ALPINE SKILØPERE OG SNOWBOARDERE

1. ANSVAR FOR Å UNNGÅ SKADE

Du må forholde deg slik at du ikke skader deg seg selv eller andre.

2. AVPASS FARTEN ETTER FORHOLDENE

Du må kjøre kontrollert og avpasse fart og kjøremåte etter ferdighet, terreng, føreforhold og trafikk

3. VIKEPLIKT

Kommer du bakfra (ovenfra), har du ansvaret for å unngå kollisjon.

4. FORBIKJØRING/ UTFORKJØRING

Det er forbudt å kjøre rett utfor unntatt under organisert trening. Kjører du forbi en annen skiløper/ snowboarder, må du gi vedkommende tilstrekkelig plass for såvel kontrollerte som ukontrollerte bevegelser.

5. STARTE, KJØRE INN I ELLER SVINGE OPPOVER I NEDFARTEN

Kjører du inn i eller svinger du oppover i en nedfart, må du påse at dette skjer uten fare for deg selv eller andre.
Det samme gjelder for kjøring etter stans.

6. STOPP I NEDFARTEN

Stopp ikke opp eller sitt på trange eller uoversiktlige steder.

7. TIL FOTS I NEDFARTEN

Er du til fots, må du kun benytte ytterkantene av bakken.

8. SKISTOPPERE/FANGREMME

Skistoppere / fangremmer er påbudt. Kontroller at bindingene er riktig innstilt

9. RESPEKTER SKILT

Følg skilting, merking og anvisninger.

10. HJELP TIL VED ULYKKER

Ved skader har enhver plikt til å hjelpe. Vitner og medvirkende plikter å oppgi personalia.

8. Solidaritetsfond

ASLK ønsker at alle barn og unge skal få mulighet til å delta i idrettslaget vårt, uansett familiens økonomi! Sammen finner vi gode løsninger for deg og ditt barn!

ASLK Solidaritetsfond er et supplement til Fritidskassa i Arendal Kommune. Det er derfor viktig at det søkes støtte fra Fritidskassa før det søkes støtte fra ASLK Solidaritetsfond. Les mer om Fritidskassa i Arendal Kommune her

Du kan søke Solidaritetsfond om:

1. Støtte til medlemskontingent og aktivitetsavgifter
2. Deltakelse i renn, familieturer eller andre arrangementer
3. Reiseutgifter
4. Treningsutstyr
5. Sosiale samlinger
6. Annet

Du sender søknaden til: arendal.slalomklubb@gmail.com

Søknaden må inneholde:

- Navn på barnet/ungdommen
- Navn på søker
- Hva søker du støtte til
- Begrunnelse for søknad

Du kan også ta kontakt med leder på ellen.knudsen@outlook.com for støtte og hjelp til å finne gode løsninger i en utfordrende hverdag.

Alle opplysninger blir behandlet konfidensielt, og utvalget i solidaritetsfondet har taushetsplikt.

9. Kultur – slik gjør vi det i Arendal Slalåmklubb

9.1 Utøveren

Arendal Slalåmklubb ønsker å utvikle selvstendige utøvere som er opptatt av mestring og som bidrar til et godt miljø der alle føler seg trygge og velkomne.

- **Mestring:** Vi er opptatt av at barn skal være allsidige. Treningen legges til rette slik at mestring er realistisk og progresjonen oppleves tydelig. Mestring gir selvtillit og motivasjon.

- **Selvstendighet:** Utøverne skal få utfordringer og muligheter til å utvikle seg til å bli selvstendige idrettsutøvere. Utøveren har ansvar for egen utvikling, og det krever innsats og ansvarlighet.

    - Være fokusert på egen treningsutvikling.
    - Delta på trening for å trene – ikke for å bli trent.
    - Holde avtaler og møte med riktig utstyr.
    - Velge allsidige treningsformer når det er mulig.
    - Samspille med andre utøvere for å nå felles og individuelle mål.
    - Bidra på alle treninger og hjelpe hverandre.

- **Tilhørighet:** Alle skal kunne være seg selv. Vi motarbeider mobbing og inkluderer alle på trening og i konkurranser. Vi gleder oss over andres prestasjoner og sørger for at alle føler seg velkomne.

9.2 Treneren

Som trener skal du oppfordre og legge til rette for at alle følger klubbens verdier og spilleregler. Du har ansvar for treningsgruppen og for at utøverne får et sportslig og sosialt tilfredsstillende tilbud.

Som trener i Arendal Slalåmklubb skal du bidra til:

- Mestring, selvstendighet, glede og tilhørighet for utøveren.
- Positive erfaringer med trening og konkurranse.
- Et godt sosialt miljø, lagånd og vennskap.
- Samarbeid og god kommunikasjon med andre trenere, ledere og foreldre.

Retningslinjer for trenere:

- Alle trenere og grupppeledere har politiattest.
- Vær et godt forbilde.
- Møt presis og godt forberedt til hver trening.
- Vær veileder, inspirator og motivator.
- Bry deg litt ekstra og involver deg i utøverne.
- Bli kjent med utøvernes individuelle mål og opplevelser av treningen.
- Søk å utvikle selvstendig vurderingsevne hos utøverne.
- Vis god sportsånd og respekt for andre.
- Gi alle utøvere oppmerksomhet og passende utfordringer.
- Gi beskjed til koordinator om utøveren skal opp/ ned nivå.

Innholdet i treningen skal være preget av:

- Målrettet plan og tydelig struktur.
- Progresjon i opplevelser og ferdigheter.
- Nye utfordringer som gjør at utøverne flytter grenser.
- Effektiv organisering og sikker gjennomføring.
- Saklig, presis og positiv kommunikasjon.
- Kreative løsninger og fleksibilitet ved behov.

9.3 Gruppeledere

Alle treninger har gruppeledere for hvert nivå.

- Følger gruppa mellom stasjoner
- Ansvarlig for at alle barn/ungdom følger instruksjoner.
- Motiverer utøveren og hjelper når det trengs.
- Passer på at alle er med, har det bra og
- Kommuniserer med koordinator og trenerne.

9.4 Foreldre

Arendal Slalåmklubb ønsker engasjerte foreldre som er interesserte i barnas aktiviteter og som bidrar til et godt miljø. Mye av aktiviteten er basert på frivillig innsats.

Klubben er avhengig av at foreldre bidrar i forbindelse med:

- Treninger- praktisk tilrettelegging for at barna skal kunne trene
- Skirenn og arrangementer.

- Treningssamlinger og turer.
- Sosiale tiltak i grupper og klubb.
- Dugnader og andre klubboppgaver ved behov.

Foreldrevettregler

- Vi forventer at foreldre går igjennom klubbens sikkerhetsregler med barna før de møter på første trening.
- Respekter klubbens arbeid og denne håndboken.
- Engasjer deg – men husk at det er barna som driver idrett, ikke du.
- Respekter treneren og anerkjenn trenerrollen overfor barnet ditt.
- Det er trenerens oppgave å gi faglige tilbakemeldinger på trening – ikke foreldres.
- Kom gjerne med innspill i etterkant, med konkrete forslag til forbedring.
- Unngå negativ og ensidig kritikk – det virker mot sin hensikt.
- Lær barna folkeskikk. Gå foran som et godt eksempel.
- Lær barna å tåle både medgang og motgang.
- Motiver barna til å være positive på trening.
- Vis god sportsånd og respekt for andre.
- Ved uenighet: Snakk med den det gjelder – ikke om.
- Respekter tobakksforbudet for idrettsanlegg.
- Hjelp barn som trenger en ekstra hånd. Ikke vær redd for å si ifra til andres barn.
- Husk at det viktigste er at barna trives og har det gøy!

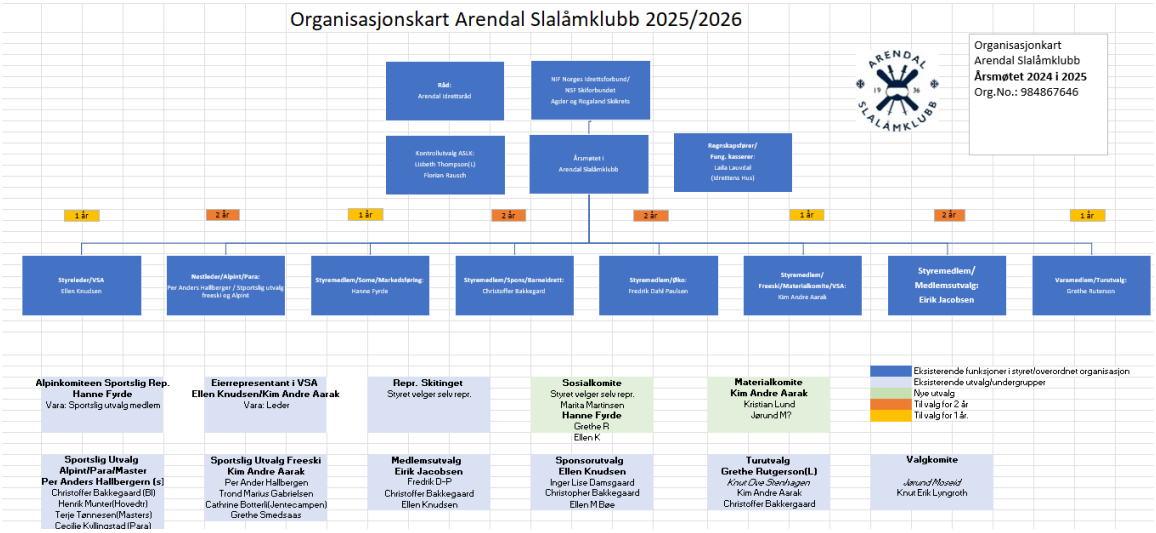
10. Forankring i klubbens statutter

Denne håndboken er et verdidokument og et praktisk styringsverktøy for Arendal Slalåmklubb. Den utfyller klubbens statutter av 1936 (sist revidert 23. mars 2025) og skal forstås i samsvar med disse. Se hjemmeside.

Ved motstrid mellom håndboken og klubbens statutter eller regelverk fra Norges Idrettsforbund, gjelder alltid statutter og overordnet regelverk.

11. Organisering og ansvar (kortversjon)

- Årsmøtet er klubbens øverste organ og avholdes innen utgangen av mars hvert år.
- Styret leder klubben i tråd med vedtak fra årsmøtet og gjeldende statutter.
- Medlemskap forutsetter betalt kontingent via Spond.
- Deltakelse på trening forutsetter gyldig medlemskap og betalt treningsavgift.
- Klubbens arbeid skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd.



Sammen skaper vi et miljø preget av glede, mestring, trygghet og fellesskap – på og utenfor bakken.