



SPORTSPLAN for Lier IL - Skigruppa

2016-2020

Vedtatt juni 2016

Innhold

INNLEDNING	3
VERDISYN.....	4
SPORTSLIG MÅLSETNINGER 2016 – 2020:.....	5
FORVENTNINGER.....	6
UTØVERE	6
TRENERNE.....	7
FORESATTE - tips og forventninger	8
ROLLER.....	9
STYRET	9
TRENERKOORDINATOR/TEAM	9
OPPMANN LANGRENN	9
OPPMANN SKISKYTING.....	10
KLUBBENS TILBUD TIL TRENINGSGRUPPENE	11
Skigruppas retningslinjer for trening og kulde	12
Skigruppas retningslinjer for utøverstøtte	12
KJEKT Å VITE - OG OFTE STILTE SPØRSMÅL.....	13
KILDER.....	14
VEDLEGG.....	15
NORGES SKIFORBUNDS FORELDREVETTREGLER	15
OPPTAKSKRITERIER – SKISKYTING	15
RULLESKIVETT	15

SPORTSPLAN for Lier IL – Skigruppa, 2016-2020

INNLEDNING

Formålet med denne sportsplanen er å angi rammene for og klargjøre forventningene til den sportslige organiseringen og treningen for de ulike årstrinn i aldersgruppen fra 2. trinn og oppover i skigruppa i Lier IL.

Ambisjonen er at den organiserte treningen i skigruppa samordnes, og at samtlige har et felles syn på hvordan denne skal gjennomføres for de ulike trinnene.

Målgruppen for planen er klubbens trenere, utøvere/medlemmer, foreldre og styret. Skigruppa i Lier IL forventer at alle som er involvert i klubbens arbeid har gjort seg kjent med denne planen, og at de følger de retningslinjer som planen gir. Denne planen er gjeldende for langrenn og skiskyting i Lier IL.

Sportsplanen er gjeldende for en fireårs periode fra 2016-2020. Meningen er at dette dokumentet videreutvikles i perioden. Gjeldende sportsplan skal være publisert på skigruppas hjemmeside. Planen er utarbeidet av et utvalg som er utnevnt av styret og vedtatt på årsmøte i Skigruppa i Lier IL i 2012, og deretter revidert for ny periode, 2016-2020.

Arbeidet har vært basert på retningslinjer fra Norges Skiforbund.

Lier, 25.06.2016

.....

VERDISYN

Lier idrettslag - "Best på inkludering og trivsel".

Lier Idrettslag sine verdier er: **Fair play - Omtanke - Entusiasme - Idrettsglede.**

Fair play

- Vi viser respekt for lagkamerater, utøvere fra andre klubber, trenere og støtteapparat.
- Vi støtter klubbens verdier gjennom vår opptreden.
- Vi tar avstand fra mobbing, rasisme og all annen dårlig oppførsel.
- Vi er gode tapere OG vinnere.
- Vi bidrar til at alle har det gøy.
- Vi gir oppmuntring i med- og motgang.

Omtanke

- Vi bryr oss om hverandre og de rundt oss.
- Vi tar vare på hverandre.
- Vi er oppmerksomme på andres behov.
- Vi tenker igjennom hvordan våre handlinger påvirker andre.

Entusiasme

- Vi heier positivt på alle.
- Vi engasjerer oss og deltar aktivt i klubben.
- Vi bærer stolt klubbens logo.

Idrettsglede

Idrettsglede er de gode opplevelsene man får gjennom idrettsaktiviteten.

- Vi gir alle en følelse av mestring.
- Vi bygger opp under vennskap, fellesskap og gode sosiale relasjoner.
- Vi lar idretten forbli lek.

Alle ledere og foreldre, på alle nivåer, skal ha ansvar for modellatferd

Skigruppa i Lier IL sitt motto er SKI- OG TRENINGSGLEDE FOR ALLE I LIER!

SPORTSLIG MÅLSETNINGER 2016 – 2020:

Skigruppa i Lier IL omfatter pr juni 2016 176 aktive utøvere innen langrenn og skiskyting i aldersgruppen 8 – 20 år.

Hovedfokuset vårt er at alle, både barn, ungdom og voksne som går på ski og er med på treninger i klubbens regi, skal ha en positiv og lekorientert tilnærming til idretten. Det være seg treninger, samlinger eller konkurranser.

Hovedmålet er at den enkelte utøver skal oppnå personlig fremgang og utvikling. Dette for at den enkelte skal fortsette med langrenn/skiskyting og gjerne få dette som en av sine hovedsatsinger på sikt.

Skigruppa i Lier IL har således definert følgende målsetninger for perioden 2016 – 2020:

- Gi et godt, meningsfylt og variert skiidrettstilbud.
- Gi alle som deltar et positivt, sunt og trygt miljø.
- Skape bredde i de yngre årsklassene 2.-5. trinn (8-11 år) og gjennom skileik og allsidig aktivitet skape skiglede, grunnleggende skiferdighet og motivasjon som fundament for videre utvikling i de eldre årsklassene.
- Utvikle gode skiløpere med høy kompetanse innen langrenn og skiskyting som senere, etter at den aktive karrieren er over, kan bidra aktivt som trenere og ledere.
- Ha et juniortilbud, gjerne i samarbeid med naboklubber og ski- og skiskytterkretsens Team og lag.
- Langrenn- og skytetrening skal følge utviklingstrappene utviklet av henholdsvis Norges Skiforbund og Norges skiskytterforbund.
- Arbeide for å skape en aktiv, engasjert og bidragsytende foreldregruppe. Engasjere og benytte medlemmene sine totale ressurser på en best mulig måte.
- Arbeide aktivt med å utvikle, beholde og rekruttere kompetente og ressurssterke trenerkrefter.
- Tilby trenerkurs til nye og eksisterende trenere. Skigruppa dekker kursavgift for trenerkurs og eventuelt andre relevante kurs i regi av kretsen og forbundet.
- Skigruppa skal fremme en dopingfri idrett.
- Skigruppa skal være en pådriver for et positivt kroppsbilde og prestasjonsutvikling skal ikke gå på bekostning av utøvernes helse.

LANGRENNSTRENING

- Variert trening og aktivitet (ikke nødvendigvis bare organisert trening).
- Trening på basisferdigheter.
- Ikke for tidlig spesialisering. Trening og aktivitet skal gi allsidig, grunnleggende aktivitet og ferdighetslæring.
- Det er en fordel at det drives med flere idretter (i langrenn regnes ideell alder for å spesialisere seg som 16-17år). Utøvere som allikevel ønsker å spesialisere seg noe tidligere eller senere skal få rom for dette, og få kvalitativ god oppfølging.

SKYTETRENING

- Utøvere og foresatte skal delta på sikkerhetskurs arrangert av skigruppa før de får delta på trening/konkurranser.
- Klubbens trenere skal ha fokus på sikkerhet på alle alderstrinn.

- Treningene skal ha to hovedmål: 1. Utvikle ferdigheter innen skyting 2. Skape en trygg og inkluderende arena for utøvere på alle ferdighetsnivåer.
- Treningene skal være varierte, og det er basisferdigheter innen skiskyting som skal danne grunnlaget for videre utvikling innen skytedelen av skiskyting.
- Gradvis utvikling av basisferdigheter, som beskrevet på side 11.
- Positive fokus og tilbakemeldinger til utøverne skal stå i fokus for treneren.
- Enhver skytetrening bør bygges i tre deler: Basis (uten press og puls), Middels press, og Høy (gjærne en konkurranse). Utgangspunktet er at alle utøvere skal føle mestring samt kjenne på hva de må jobbe videre med.

FORVENTNINGER

UTØVERE

Sunn treningskultur

- Være positive og inkluderende ovenfor hverandre og trenerne.
- Ha en positiv innstilling til å trene.
- Har (eller får gjennom skileik) grunnleggende skiferdigheter (som plogging og fiskebein), kan ta på og av ski selv, og ta ansvar for sitt eget utstyr før og etter trening.
- Følge med og gjennomføre trenerens instruksjoner. Ikke skape forstyrrelser i treningsgruppen.
- Møte presis på trening med riktig utstyr.
- Utøvere som er med i skiskyting skal trene og representere skigruppa i Lier IL både i skiskyting og i langrenn.
- Være fokusert og gjøre ditt beste.
- Utøvere skal ikke stille på trening ved sykdom.

Gode holdninger og positiv klubbfølelse

- Eldre utøvere/medlemmer forventes å stille opp på dugnad for skigruppa.
- Utøvere bør være med på samlinger. Utøvere som ikke lenger bor i Lier (for eksempel går på NTG) oppfordres til å delta på samlinger når det passer.
- Utøvere skal normalt bruke Skigruppa i Lier IL sin trenings- og konkurransedress, både for å bidra til klubbfølelse og profilere eventuelle sponsorer. Dette er et krav i forbindelse med KM, hovedlandsrenn, NC og NM. Unntak for utøvere på NTG og organiserte team.
- Dersom utøver ønsker å delta i konkurranser i både langrenn og skiskyting skal det løses lisens i begge grenene (fra 13 år).

Utstyr

- Det forventes at utøvere fra og med 6. trinn skaffer seg egne ruller for skøyting. For yngre årsklasser er dette ikke nødvendig.
- Skigruppa har et visst antall lånevåpen som kan disponeres av deltagere på skiskytterkolen. Foreldrene er ansvarlige for vedlikehold og forsvarlig oppbevaring.

TRENERNE

Alle trenere skal tilstrebe å hilse på barna/utøverne med navn.

Ønsket trenerkompetanse for hovedtrenere i bestemte alderstrinn:

- Alle trenere bør ha skileik-lederkurs.
- Til og med 12 år: T1 kurs eller annen relevant utdanning eller kompetanse.
- Fra 13 – 14 år: T1 – T2 kurs eller annen relevant utdanning eller kompetanse.
- Fra 15 – 16 år og junior: T2 kurs eller annen relevant utdanning eller kompetanse.
- Senior: T3 – T4 kurs eller annen relevant utdanning eller kompetanse.

All aktivitet skal planlegges og utføres i henhold til Skigruppa i Lier IL sin Sportsplan.

Trenerne har et stort ansvar for å ta vare på alle utøverne gjennom et godt samspill og god kommunikasjon.

Trenerne tar hensyn til at det er to idretter og flere aldersgrupper på trening og tilrettelegger treningene i den grad det er mulig i forhold til konkurranser for de respektive gruppene.

Trenerne opptre lojalt mot det som bestemmes på ledernivå og gjennomfører dette til beste for klubben og alle utøverne. Vær gjerne uenig, men vurder sted og tidspunkt for å ta det opp.

Vær samarbeidsvillig ovenfor medtrenere, foreldregruppa og andre.

Si ifra og gi tips til foreldre ved for eksempel mangler/feil utstyr for utøverne.

Trenerne skal stimulere til allsidig aktivitet utenom organisert trening.

Hjelpe utøverne med å sette realistiske forventinger til seg selv.

FORESATTE - tips og forventninger

Treninger og utstyr

- Sørge for at barnet møter presis på trening med riktig joggesko (barmark), ski, støvler, staver (i riktig lengde og med justerte stropper) og er riktig kledd for god bevegelse og ikke for varmt.
- Sørge for klargjorte ski med festesmøring til klassisk trening, og rensede ski uten festesmøring til skøytetrening.
- Forklare barna hvordan det forventes at de oppfører seg på trening, bl.a. at de hører på trenerne, og ikke skaper forstyrrelser.
- Sørger for at utøvere har personlig Emit-brikke fra 7. klasse i skiskyting og 9. klasse i langrenn.
- Sørger for at lisens er betalt for utøvere fra de er 13 år.
- Foresatte til utøvere innen skiskyting må delta på sikkerhetskurs for håndtering av våpen i skigruppas regi. Alle foreldre, spesielt i de yngste klassene, oppfordres til å være tilstede på alle skytetreninger.
- Betale medlemsavgift til Lier IL og aktivitetsgebyr til skigruppa.

Sunn treningskultur og gode holdninger

- Gi ros og oppmuntring, i medgang og i motgang, til alle i miljøet – ikke bare til ditt eget barn.
- Fokuserer på skiglede og framgang. Vær ikke opptatt av resultater – spør heller om barna har hatt det moro og om hva som har vært bra.
- Tenk på at ditt eget barn skal ha glede av idretten i mange år – tilpass rennprogrammet etter barnas motivasjon. Målet er at han eller hun skal få lyst til å delta flere ganger.
- Sørge for riktig og fornuftig utstyr, uten å overdrive for å motvirke unødvendig utstyrspress.

Positiv klubbfølelse

- Følge med på klubbens nettside med informasjon og oppgavefordeling i forbindelse med renn, trening, aktiviteter og dugnader.
- Engasjere seg i miljøet, og være positiv til å stille opp for klubben. Være behjelpelig på trening, klubbrenn og andre aktiviteter i klubbens regi. Det er positivt om foresatte deltar i treningsaktivitetene for de yngre gruppene. Barn ønsker at foreldrene er med og at de viser interesse.
- Være lojal mot klubben og prinsippene i Sportsplanen. Har du kommentarer/innsspill, så er de velkomne hos de ansvarlige i skigruppa.

Dugnader

- Stille opp på dugnad for skigruppa. Dette gjelder bl.a. følgende: oppgaver ved arrangement av skirenn og skikarusell, andre arrangementer, snøproduksjon, inntektsbringende dugnader, vedlikehold av skytebanen og snøproduksjonsanlegget, rydding av skiløyper, etc.
- Stille opp på dugnader på tvers av langrenn/skiskyting uavhengig av om barnet ditt deltar i kun en gren.
- Dersom foresatte ikke kan stille på dugnad, må de selv sørge for å bytte/skaffe erstatte.

ROLLER

Her beskriver vi rollene til sentrale aktører i skigruppa

STYRET

- Styret har hovedansvaret for oppfølging av Sportsplanen, og skal arrangere årlig gjennomgang for alle i trenerteamet.
- Styret har ansvar for regelmessig å gjøre Sportsplanen kjent for alle i skigruppa.
- Styret skal arbeide med å utvikle, beholde og rekruttere trenere som en prioritert oppgave, bl.a. gjennom å tilrettelegge trenerkurs for nye og eksisterende trenere.
- Styret skal tilrettelegge for smørekurs for eldre medlemmer og foreldre.
- Styret skal legge til rette for bestilling og salg av klubbutstyr (dresser, lue etc.).
- Styret skal inngå samarbeidsavtaler med sportsbutikker og andre aktører for å gi våre utøvere og medlemmer best mulig tilbud på anbefalt utstyr, faglig veiledning og aktiviteter.
- Skigruppa ønsker å ha representanter i kretsstyret og i idrettens organer, som målbærer klubbens holdninger og synspunkt. Styret har ansvar for at det er en tett og jevnlig dialog mellom styret og representantene.

TRENERKOORDINATOR/TEAM

- Trenerkoordinatorene skal samordne den organiserte treningen i samarbeid med trenerteamet.
- Trenerkoordinatorene er bindeledd mot leder og styret i Skigruppa i Lier IL.
- Trenerkoordinator samordner treningssamarbeid med andre klubber (og evt. team)
- Trenerkoordinatorene bør få neste sesongs gruppeinndeling og trenere på plass innen 15. mai.
- Retningslinjer for mengde og type trening i ulike alderstrinn følges opp av hovedtrener for treningsgruppen. Utviklingstrappa utarbeidet av Norges Skiforbund legges til grunn i treningsplanleggingen.
- Skigruppa skal ha trenerkoordinator med ansvar for henholdsvis yngre og eldre utøvere, gjerne egen koordinator for langrenn og skiskyting.

OPPMANN LANGRENN

Oppmann langrenn er bindeleddet mellom utøvere/foreldre og skigruppa for den delen som ikke omhandler trening og sørger for at informasjon fra klubb/krets/forbund videreformidles til utøvere og foreldre.

Oppgaver:

- Hjelp med medlemskap, betaling av aktivitetsgebyr etc.
- Hjelp med påmelding til renn
- Organisere familiesamling på snø
- Organisere klubben på renn
 - Fordele oppgaver og informere (på klubbens hjemmesider, Facebook osv.)
 - Oppgaver: startnummer, smørehjelp, klubbvimpel. Sekundering for utøverne fra HL-alder og eldre som trening for landsrenn.
- Organisere klubbmesterskap langrenn.

OPPMANN SKISKYTING

Oppmann skiskyting er bindeleddet mellom utøvere/foreldre og skigruppa for den delen som ikke omhandler trening og sørger for at informasjon fra klubb/krets/forbund videreformidles til utøvere og foreldre.

Oppgaver:

- Hjelp med medlemskap, betaling av aktivitetsgebyr etc.
- Rekruttering av nybegynnere, oppstart av nybegynnergruppa.
- Skrive bekreftelser i forbindelse med våpensøknader.
- Oppfølging av lisenser.
- Hjelp med påmelding til renn
- Organisere felles overnatting ved krets og regionale renn der det er behov
- Organisere klubben på renn
 - Fordele oppgaver og informere (på klubbens hjemmesider, Facebook osv.)
 - Oppgaver: innskyting, startnummer, smørehjelp, klubbvimpel. Skrumelding og sekundering for utøverne fra HL-alder og eldre som trening for landsrenn.
- Organisere klubbmesterskap skiskyting.

KLUBBENS TILBUD TIL TRENINGSGRUPPENE

Fra 2.-5. trinn starter skitreninga uka etter høstferien. Fra 6. trinn er det treningsoppstart ved skolestart. Fra og med 9. trinn vil det være varierende grad av organisert trening om sommeren.

Treningsgruppene deles inn etter alder. To års intervall er hovedregel. Det bør være minst to trenere pr. gruppe (avhengig av størrelse). En trener pr. 12-13 barn er en grei "mal" for organisering. En gruppe bør bestå av min 6 – 10 utøvere og maks 20-25 utøvere, med noen flere i den yngste gruppa. Den yngste gruppa teller mange utøvere, noe som løses med flere trenere og deling av gruppa når det er hensiktsmessig.

Treningsgruppe	Skytetrening	Skitrening
Nybegynnergruppa	Sikkerhet på skytebanen og i omgang med våpen. En foresatt pr utøver er med på treningene. 1 skytetrening i uka	
2.-5. trinn	1 ren skytetrening i uka	Basert på lek, balanse og grunnleggende skiferdigheter
6.-7. trinn	1 ren skytetrening i uka	2 økter i uka. Mye lek og moro med innslag av høy intensitet. Rulleski 1 gang i uken på høsten. Basis styrke.
8.-9. trinn	1 ren skytetrening og en kombitrening i uka. Starte med tilvenning til stående skyting.	2 økter i uka med høy intensitet. Rulleski 1 gang i uken på høsten. Lavere intensitet i rennesongen. Basis styrke. Organiserte langturer. Testløp. Treningsplaner.
10. trinn og eldre	1 ren skytetrening og en kombitrening i uka	2 økter i uka med høy intensitet. Rulleski 1 gang i uken på høsten. Lavere intensitet i rennesongen. Basis styrke. Organiserte langturer. Testløp. Treningsplaner og treningsdagbøker.
Utvikling av basisferdigheter i skyting	<ul style="list-style-type: none"> • Skiskytterkolen: alle nybegynnere gjennomfører skiskytterkolen ved oppstart • Nybegynnere: Bli kjent med våpen og sikkerhetsregler. • 11-12 år: Avtrekk- og pusteteknikk • 13-14 år: Som 11-12 år pluss drill med reim • 15-16 år: Som 11-14 år pluss innføring av stående skyting. • Junior/senior: Perfeksjonering av drill, fortsatt fokus på presisjon, økende fokus på hurtighet og mentale 	

Trenerne er ansvarlig å styre intensiteten på de organiserte treningene. Det betyr at treningsgrupper kan deles mellom de som har gått/skal gå renn og ikke.

Hovedregelen må være at trenere kan trene grupper der egne barn deltar og at barn tilhører sin aldersgruppe. Barn av trenere kan hospitere opp hvis treneren trener eldre aldersgrupper enn barnet tilhører.

Skigruppa oppfordrer til samarbeid med naboklubber der det er hensiktsmessig, for eksempel for å styrke treningsgruppene eller å utnytte trenerressurser til beste for klubbene.

Skigruppas retningslinjer for trening og kulde

For utøvere i 5. trinn og yngre avholdes det generelt ikke organisert trening når det er under -12°C. Beslutning om avlysing tas av ansvarlig trener. For utøvere fra 6. klasse og eldre avholdes det generelt ikke organisert trening når det er under -15°C. Beslutning om avlysing tas av ansvarlig trener. Utøvere anbefales å bruke kuldemaske ved temperaturer under -10°C og skal bruke kuldemaske ved temperaturer under -12°C.

Skigruppas retningslinjer for utøverstøtte

For utøvere som representerer Lier IL i NC og NM og HL har skigruppa et mål om å gi utøverstøtte på linje med andre klubber, så langt økonomien tillater det. Støtten forutsetter start i konkurransen, men er ikke avhengig av resultat. Reise dekkes ut fra rimeligste offentlige kommunikasjon.

Utøversøtten fastsettes på årsmøtet. En forutsetning for å få utøverstøtte er at utøverne bidrar tilbake til klubben, for eksempel trening av yngre utøvere, deltakelse på klubbmesterskap, samlinger o.l. De eldre utøverne er gode forbilder for de yngre, og klubben forventer at de stiller opp for klubben når det er mulig.

KJEKT Å VITE - OFTE STILTE SPØRSMÅL

Hvor finner jeg løpende informasjon?

På klubbens hjemmeside. Her legges all informasjon om treninger, konkurranser, aktiviteter og dugnader ut. www.lieril.no. Andre informasjonskilder er Facebookgruppen [Lier IL ski/skiskyting](#). De ulike treningsgruppene har også sine gruppesider på Facebook. Informasjon om disse gruppene fås av trenerne i gruppa.

Hva er det anbefalt at de yngste barna har av skiutstyr?

5. trinn og yngre: Ett par ski, to par staver (skøyting og klassisk) og ett par skistøvler, helst kombistøvler.

6. trinn og eldre: To par ski og to par staver (skøyting og klassisk), kombistøvler og rulleski (skøyting).

Hva slags "brikker" snakkes det om?

Dette er elektroniske tidtakerbrikker (Emit) som skal benyttes i Hovedlandsrenn og Norgescuprenn og stadig flere andre renn. Utøvere fra 13 år anbefales å kjøpe egen brikke. Hvis ikke må de selv dekke leie av brikke på skirenn. Nærmere informasjon finner du her:

<http://www.skiforbundet.no/langrenn/skirenn/tidtakerbrikker/>

Hva er en treningsdagbok og hvem bør bruke det?

Dette er en logg utøverne skriver om sin treningsaktivitet. Utøvere i skigruppa skal føre treningsdagbok fra 10. trinn.

Hvilke skirenn anbefaler dere for de yngste gruppene?

Vi anbefaler at utøvere som har lyst deltar på kretsens skirenn og vår egen skikarusell så tidlig som mulig. Alle er velkomne i skigruppa selv om de ikke ønsker å gå skirenn. Aktuelle renn: **Sparebank1-cup** i langrenn og skiskyting, Årbogenrennet, Eiker skifestival, ROS-sprinten og Konnerudrennet. **Bendit skiskytterfestival** på Liatoppen anbefales for skiskyttere. Dette er sesongavslutning for skiskyttere i Norge og et svært populært og flott arrangement. NB! Fulltegnes på svært kort tid.

Ta kontakt med trener/oppmann dersom det er noe du lurer på.

Hvilke skirenn dekker skigruppa startkontingent for?

Skigruppa dekker startkontingent ved renn på terminlista til Skiforbundet/Skiskytterforbundet.

Turrenn og Skikarusellen dekkes ikke.

Etteranmeldelse og utøvere som ikke stiller til start må dekke deltageravgiften selv.

KILDER

NIFs verdiarbeid: <https://www.idrettsforbundet.no/tema/nifs-verdiarbeid/>

Utviklingstrapp – langrenn:

<http://www.olympiatoppen.no/fagavdelinger/trening/treningsplanlegging/utviklingstrapper/langrenn/page2662.html>

Utviklingstrapp - skiskyting: http://www.skiskyting.no/filestore/Trening/Utviklingstrapp_NSSF09.pdf

Idrettens foreldrevettregler (ski/skiskyting):

http://www.skiskyting.no/no/organisasjon/lover_og_regler/nssf_foreldrevettregler/

Rulleskivett: <http://www.skiforbundet.no/oppland/nyhetsarkiv/2014/6/rulleskivettregler/>

VEDLEGG

NORGES SKIFORBUNDS FORELDREVETTREGLER

Norges Skiforbunds retningslinjer for langrenn og god opptreden:

1. Alle skal sitte igjen med gode skiopplevelser, enten det er på trening, samling eller i konkurranse – bruk derfor positive uttrykk, og unngå ukvemsord!
2. Vi heier på alle utøvere, uansett klubb, ferdighet og alder når vi står langs løypa.
3. Vi respekterer arrangørens, funksjonærenes og TDs avgjørelser og regler, og forholder oss til dette.
4. Vi bidrar til en fornuftig holdning hva gjelder skiutstyr til barn. Dette betyr at en unngår de dyreste produktene for yngre utøvere.
5. Konkurranseløypa er for de som konkurrerer. Ha respekt for konkurrentene!
6. Det er forbudt å følge etter utøvere, uansett alder, i mer enn 30 meter (ref. regel 341)
7. Klager under konkurranse skal rettes skriftlig til TD.

OPPTAKSKRITERIER – SKISKYTING

Nybegynnere i skiskyting tas opp etter følgende prioritet:

1. Søsken av andre skiskyttere
2. Barnets ansiennitet i skigruppa (langrennstrening)
3. "Førstemann til mølla"

Vi følger skiskytterforbundets anbefalinger for alder. Dvs. at du går i 3. klasse det året du begynner.

Skiskytingstrening består av skitrening og skytetrening. Det vil si at du også trener ski i Lier IL, og skiskyttere som ønsker å konkurrere i langrenn, skal representere Lier IL.

Søknadsfrist: 01.08. Oppstart av nybegynnergruppa: uke 41.

Opptak forutsetter deltagelse i dugnader.

Styret håndterer eventuelle unntak.

RULLESKIVETT

1. Løperen skal være godt trent i å beherske rulleski, særlig bremsing og vending.
2. All opplæring og undervisning av nybegynnere skal foregå på avskjermede områder uten motorisert trafikk.
3. Rulleskiløpere er definert som gående i trafikken. Trening for yngre bør foregå på sykkelsti eller andre bilfrie, godt asfalterte steder.

4. Det er lov til å benytte veibanen til trening der forholdene tilsier det. Det er allment akseptert at i veibanen går rulleskiløpere på høyre side.
5. Dersom man må trene på vei med motorisert trafikk, bør dette være på oversiktlige områder.
6. Vær tydelig og gjør deg forstått i trafikken. Ta hensyn til andre trafikanter, ikke glem at du er den myke.
7. Treningen bør helst foregå i godt dagslys eller på godt belyste områder uten motorisert trafikk om kvelden.
8. Refleks er obligatorisk dersom lysforholdene tilsier det, men det anbefales på all trening langs veien. Bruk vest og reflekstape på enden av rulleski og staver samt foran og bak på hjelm.
9. Godkjent sykkelhjelm bør brukes til enhver tid. Glem heller ikke briller. Rulleskipigger har ikke trinse og veien til øynene er kort.
10. Norge får stadig flere lukkede rulleskianlegg. Disse bør benyttes til trening der dette er praktisk mulig.