



ATLETIK & MOTION

Randers Sportsklub Freja Atletik

En forældre- og børnemanual

En introduktion til atletikken for børn og forældre i Randers Freja Atletik & Motion!

Udarbejdet af Sportsudvalget i Randers Freja Atletik & Motion.

Udgave november 2021

Med forbehold for fejl, ændringer, gentagelser og truckfahl.

SPortsUdvalget

13-11-2021

Indholdsfortegnelse

Nyheder og opdateringer - se www.randersfreja.dk - tryk på *Atletik*

Indholdsfortegnelse	side 2
Indledning	side 3
○ Hvad er Randers Freja Atletik & Motion	
Træning	side 4
○ Træningsgrupper	
○ Sandkasseatletik	
○ Børneholdet	
○ Ungdomsholdet	
○ Seniorholdet	
○ Ordensregler - Hvordan agerer man?	
○ Oprykning til en anden gruppe	
○ Specialgrupper og weekendtræning	
○ Træningstider i de forskellige grupper	
○ Mellem- & langdistance	
○ Vintertræning	
○ Sommertræning	
○ Træningssted for alle grupper	
○ Påklædning	
○ Ferie	
Stævner og Arrangementer	side 8
○ Atletiksæsonen	
○ Terminsliste	
○ DGI stævner	
○ DAF stævner	
○ Klubbens stævner og motionsløb	
○ Tilmelding til stævner	
○ Klubbetøj	
○ Til stævnet; opvarmning	
Skader	side 11
○ Forebyggelse	
○ Behandling	
Klubben	side 13
○ Formål	
○ Indmeldelse	
○ Kontingent	
○ Hjemmesiden	
○ Forældrehjælp	
○ Kontakt	

Indledning

Randers Freja Atletik & Motion er en atletik- & motionsforening baseret på frivillig arbejdskraft.

Atletikafdelingen er den oprindelige, og dermed ældste forening under Randers Sportsklub FREJA, som blev stiftet i 1898.

De øvrige afdelinger i Randers Sportsklub FREJA er fodbold, håndbold og Triathlon. Randers FC(fodbold) & Randers HK (håndbold) er overbygninger på Randers Sportsklub FREJA med selvstændige bestyrelser.

Randers Sportsklub Freja Atletik er en selvstændig afdeling med egen bestyrelse og regnskab. Bestyrelsen vælges på den årlige generalforsamling i februar. Bestyrelsen består af formand, kasserer, sportsudvalgsformand, , en repræsentant fra hovedbestyrelsen for de 4 afdelinger i Randers Sportsklub FREJA og en sekretær.

Træning

Træningsgrupper

Børne- & ungdomsafdelingen er opdelt i følgende træningsgrupper, som hver har en beskrevet målsætning.

Sandkasseatletik

Børnene på holdet er ca. 4-5 år. Alle kan være med. Du får mulighed for at løbe både kort og langt, løbe stafet- & hækkeløb, springe højde- og længdespring, kaste med bold, spyd, diskos og støde kugle mv. På Sandkasseatletik fokuseres der meget på, at børnene får en bred og alsidig bevægelseserfaring samt glæden ved at bevæge sig. Vi bruger derfor en del tid på lege baserede øvelser, der mere eller mindre har relation til atletikken.

Børneholdet

Børnene på holdet er ca. 6-11 år. Alle kan være med. Du får mulighed for at løbe både kort og langt, løbe stafet- og hækkeløb, springe højde-, stang- og længdespring, kaste med spyd, diskos, hammer og støde kugle mv. På børneholdet bruges der til dels tid på lege baserede atletikøvelser for at bevare glæden, men der bruges ligeledes en del tid på at lære atletikkens bevægelsesmønstre og grundmetodikker inden for løb, spring og kast. Alle får et bredt kendskab til de forskellige atletikdiscipliner. Her vil være tilbud om deltagelse i stævner.

Ungdomsholdet

Børnene på holdet er ca. 12-13 år. Alle kan være med. Du får mulighed for at løbe både kort og langt, løbe stafet- og hækkeløb, springe højde-, stang- & længdespring, kaste med spyd, diskos, hammer og stødekugle.

På ungdomsholdet kan man stadig støde på lege baserede atletikøvelser. Men der fokuseres mere på styrke og konditionsdelen samtidig med, at der bruges tid på at lære atletikkens bevægelsesmønstre og grundmetodikker inden for løb, spring og kast. Alle får her et bredt kendskab til de forskellige atletikdiscipliner og får mulighed for at specialisere sig lidt mere i de enkelte øvelser. Her vil være tilbud om deltagelse i stævner ca. 11 - 12 gange om året.

Seniorholdet

Deltagerne på dette hold er fra 14 år og op. I denne gruppe ved næsten alle, hvad rigtig atletik er, og det sætter naturligvis sit præg på træningen. Der kommer dog stadig nye medlemmer til, og bl.a. derfor skal vi stadig igennem alle øvelser. Vi glemmer dog aldrig det legende element og den brede bevægelseserfaring, men nu er træningen mere tilrettelagt efter øvelserne, og vi prøver at tage til flere konkurrencer. Vi deltager også i holdkampe mod andre klubber fra hele Jylland og Fyn. For de ældste i gruppen er det tid til en begyndende fordybelse, og i denne alder begynder de unge virkelig at vælge deres egne discipliner.

Fællestræningen vil stadig være samlingspunktet for de unge, men træningen vil i højere grad være lagt an på den enkeltes ønsker om disciplinvalg.

Stævnetilbuddene er mange i denne aldersgruppe, og vi deltager også i holdturneringer. Det er i høj grad op til den enkelte, hvor meget der konkurreres.

Ordensregler - Hvordan agerer man?

Når man træner og opholder sig på klubbens træningsområder, er der visse uskrevne regler for, hvordan man bevæger sig.

I Atletikhallen er vi mange mennesker, der træner, og derfor er det meget vigtigt, man bevæger og opfører sig, så man ikke er til skade og fare for sig selv og andre.

Det er vigtigt, man orienterer sig, før man går over spring- og sprintbanerne. Dette gælder både på Stadion og i Atletikhallen.

Boldspil på Langvang og i Atletikhallen er ikke tilladt, medmindre man har fået lov af sin træner.

Når man træner i kasteburene, er det vigtigt, man følger trænerens instrukser, så vi undgår farlige situationer. Det gælder både håndtering af redskaber og ophold på området.

Af hensyn til dem, der træner og konkurrerer, frabedes rygning i umiddelbar nærhed af trænings- og konkurrenceområder.

Når man opholder sig på stadion og på de andre træningsområder, forventer vi, at man behandler faciliteterne og redskaberne ordentligt. Ligeledes lægger man redskaber på plads, efter man har brugt dem. Udøver man hærværk mod vores faciliteter og redskaber, forbeholder vi os ret til at kræve erstatning. Hvis man kommer til at ødelægge noget, skal man kontakte René Kvist.

I Randers Freja Atletik & Motion skal der være plads til alle. Hvis nogen bliver udsat for mobning og drilleri, beder vi Jer henvende Jer til jeres træner, og der vil straks blive taget hånd om problemet.

Vi skriver og mener, at der skal være plads til alle, men vi forventer at når Jeres barn ønsker at deltage i træningen skal følgende efterleves:

Være lydhor overfor trænerens vejledning! Dvs. at efterleve de ønsker trænerne stiller for dagens træningspas. Hvis man af den ene eller anden grund ikke kan eller vil efterleve disse ønsker, må barnet opholde sig på træningsstedet efter trænerens anvisning, så barnet ikke er til gene for træningen og/eller påvirker de andre børn.

Oprykning til en anden gruppe

Indplacering i grupperne sker fortrinsvis efter alder. Hvis man har ønske om at træne med i en anden gruppe, skal man tale med sin træner herom.

Om man kan rykkes op i en anden gruppe, afhænger af mange faktorer, heriblandt modenhed, teknisk niveau, ambitioner, og om der er plads i gruppen.

Specialgrupper og weekendtræning

Som et ekstra tilbud tilbyder trænerne ekstra træning om søndagen, inden for hvert af atletikkens hovedområder.

Ekstratilbuddet er fortrinsvis til de atleter, der er 13 år og derover, eller som har opnået et sådant niveau, at de har brug for yderligere træning for at udvikle sig og blive bedre. Hvis man har et ønske om at træne i weekenden, skal man tale med sin træner herom.

Når man træner i weekenden, skal man lave en aftale om træningstid og sted med træneren.

Som udgangspunkt kontakter man sin træner, hvis man af den ene eller anden grund er forhindret i at møde op til træning.

Tilbuddet om specialtræning/weekendtræning kræver som minimum, at man også møder op til den "almindelige" atletiktræning hver tirsdag og torsdag og her får en aftale med Rene Kvist, før man kan starte på weekend-"holdet".

Meningen med weekendtræningen er at gå mere i dybden med specielle øvelser og teknik.

Træningstider i de forskellige grupper : se hjemmesiden.

Sandkasseatletik, børneholdet og ungdomsholdet træner **ikke** i skoleferier og på skolefridage!

Løb: Træning

Gruppen, der træner kl. 18.30, træner parallelt med teknikgruppen, så der er mulighed for fælles træning, hvis dette er nødvendigt, men også for at klubbens unge "ser" hinanden. Der startes med opvarmning, hvorefter træningen splittes, så hver enkel atlet kan gennemføre den personligt planlagte træning.

Gruppen der træner kl. 17.15 varmer op i inddelte grupper. Disse grupper er baseret på tid, hvilket betyder, at hver gruppe løber efter forskellige km-tider. Efter opvarmningen inddelles løberne i grupper alt efter, hvad den enkelte ønsker at træne op til (fx 5km, 10km, ½ maraton og maraton).

løbetræningen forgår på Langvang Atletikstadion. På hverdagsaftnerne trænes der på banen eller på øvelsesterænet bag Langvang stadion.

I weekenden trænes der enten på Langvang stadion i Fladbro Skov eller i Fussingø Skov.

Træningssted for alle grupper

Langvang atletikstadion eller hallen, Mariagervej 182, 8900 Randers. Vi mødes inde på stadion ved tribunen. Hvornår hver sæson strækker sig fra er beskrevet først i næste kapitel. (side 6)

Påklædning

Selvom vi træner indendørs, skal man stadig have udendørstøj med. Vi varmer ofte op med en løbetur i området udenfor. Hvis opvarmningen ikke skal virke som nedkøling, er det altså en god ide at have varmt tøj på. Det samme gælder for udendørssæsonen. I perioder er det nødvendigt at have overtrækstøj med, så man ikke bliver kold og får skader. Med hensyn til sko kan man det første stykke tid nøjes med et par ganske almindelige løbesko. Senere kan man begynde at investere i specialsko, så som pigsko og/eller kastesko. Indkøb af specialsko bør ske i samråd med trænerne, så man ikke investerer i forkerte sko.

Ferie

Sandkasseatletik, Børneholdet og Ungdomsholdet følger skolernes ferier.

Dog træner seniorgruppen og løbegrupperne i sommerferien, efter aftale med trænerne, så man kan holde formen ved lige til sensommerens mesterskaber. Før ferien kommer der en plan over, hvornår der er træning for de forskellige grupper.

Stævner og arrangementer

Atletiksæsonen

Atletiksæsonen består af en vintersæson som er indendørs og en sommersæson, som er udendørs.

Udendørssæsonen på og omkring Langvang Atletikstadion starter i ultimo april og slutter sidst i september.

Indendørssæsonen, med udgangspunkt i Atletikhallen, starter i september og slutter ultimo i april.

Terminsliste

Løbende får atleterne i børne- & ungdomsafdelingen en terminsliste af træneren, over hvilke aktiviteter der tilbydes i den kommende periode/sæson, henholdsvis ude/inde. Hvis der kommer ændringer på terminslisten vil en ny liste blive omdelt til træning og offentliggjort på vores hjemmeside.

DGI Stævner

DGI stævnerne er fortrinsvis for de yngste grupper, det vil sige grupperne 6-9, 10-11 og 12-13 års grupperne, men ældre børn/unge kan også sagtens deltage. Stævnerne bliver holdt i Randers og omegn.

Eksempler på DGI stævner er *Nålestævner* i marts, maj, august, september & november. Stævnerne i marts og november afholdes indendørs i hallen. De øvrige stævner afholdes på Langvang Atletikstadion. Randers Freja Atletik & Motion arrangerer *Nålestævnerne*.

Et *Nålestævne* er et atletikstævne, hvor atleten kan vinde en guld-, sølv- eller bronzenål, hvis han/hun som minimum deltager i et løb, et spring og et kast. Som medlem i Randers Freja Atletik & Motion har sportsudvalget besluttet at man højst må deltage i 4 øvelser på en stævneaften, da det er meget svært at have tid til at fokusere på flere end 4 øvelser ved et stævne, der varer 2-2½ time.

Regionsstævner er en holdturnering for de 8-13 årige børn. Der kæmpes i mixgrupperne 8-9, 10-11 & 12-13 år. *Regionsturneringen* afvikles for de østjyske hold over to runder. 1. runde afvikles midt i maj i Silkeborg, mens 2. runde afvikles midt i juni i Randers. Der uddeles medaljer til de 3 bedste hold i hver aldersgruppe efter 2. runde.

Regionsmesterskaberne afvikles i slutningen af maj/begyndelsen af juni og her stiller atleten op i de øvelser (dog max. 4 øvelser), han/hun ønsker. Hvis atleten har bedste resultat i en disciplin i sin aldersgruppe er han/hun Regionsmester i sin aldersgruppe. Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 & 3 i hver øvelse.

Resultaterne i de 2 runder af *Regionsturneringen* samt resultaterne ved *Regionsmesterskaberne* danner baggrund for udtagelse til *Regionsfinalen*, der afvikles over en lørdag sidst i august enten i Jylland eller på Fyn.

Alle DGI stævner på nær *Regionsfinalen* starter kl. 18.00 på en hverdagsaften, og det tilstræbes, at stævnet slutter senest kl. 20.30.

Som medlem af Randers Freja Atletik & Motion skal man ved ovennævnte DGI stævner optræde i Randers Atletikklub Frejas officielle klubdragt.

Der er ingen brugerbetaling ved disse stævner. Klubben betaler alle startpenge. Enkelte forældre må efter nærmere aftale påregne at køre i egen bil til 1. runde af Regionsturneringen i Silkeborg.

DAF stævner

DAF (Dansk Atletik Forbund se evt. www.dansk-atletik.dk) står for de fleste af de stævner og mesterskaber, vi deltager i - både som klub/hold og individuelt.

Det er også i DAF regi, der afholdes de store mesterskaber som *DM ungdom*, *Vestdanske Mesterskab ungdom*, *Landsturneringen for ungdom* m. fl.

Når man deltager ved sådanne stævner påskriver DAF's regler, at man har gyldigt klubtøj på. Det vil sige, at det skal være Randers Freja Atletik & Motion officielle klubdragt. Klubdragten er beskrevet længere nede her på side 9.

Klubbens stævner og motionsløb

Randers Freja Atletik & Motion arrangerer enkelte motionsløb i samarbejde med Atletikkens Venner og/eller Amtsavisen og andre sponsorer.

Doktorparkløbet, der afvikles i tidsrummet kl. 13-15 en lørdag sidst i april, arrangeres af Randers Freja Atletik & Motion og Amtsavisen og er et motionsløb for skolebørn(0.-7.klasse).

Fladbroløbet, der afvikles kl. 10.00-ca. 12.00 den første søndag i maj, arrangeres af Atletikkens Venner, der er en støtteforening for Randers Freja Atletik & Motion. Fladbroløbet er et motionsløb for alle, der kan løbe enten 5,6 eller 10,4. Randers Freja Atletik & Motion opgave ved dette løb er at stille med hjælpere: Vejvisere, tidtagere osv.

Skole OL der afvikles for byens kommunale 5.-6. klasser i tidsrummet kl. 8.00-15.00 på en skoledag midt/sidst i maj måned. Randers Freja Atletik & Motion opgave til dette stævne er at arr. og stille med dommere og hjælpere.

Nålestævnerne der afvikles på Langvang Atletikstadion, arrangeres af Randers Freja Atletik & Motion.

Tilmelding til stævner

Tilmelding til DGI og DAF stævner foregår altid gennem træneren eller på vores hjemmeside. Man skal tale med sin træner om, hvilke discipliner man vil tilmeldes i. Cirka en måned før stævnet får man til træning en informations seddel om stævnet, dette afhænger af hvilken type stævne det er. Denne informations seddel kan også ses på vores hjemmeside. Nederst på sedlen er der en talon, som skal udfyldes og afleveres til træneren inden tilmeldingsfristen. Det er vigtigt, at man overholder tidsfristen, da en eftertilmelding til stævnet er meget dyr. Melder man sig til transport og overnatning i forbindelse med stævnet, er denne tilmelding bindende. På enkelte ture er der en brugerbetaling, som betales over mobilpay 80942 husk og skriv hvad betalingen dækker og atlet navn.

Klubtøj

Som medlem af Randers Freja Atletik & Motion skal man til alle stævner, hvor klubben i den forbindelse har omkostninger, stille op i klubtøj.

Klubben har et lager af både klubdragt og singlet/top, der kan købes hos Carlo Regnarsson Mains eller Rene Kvist.

Til stævnet, opvarmning

Herunder er der nogle retningslinier for, hvad man som aktiv atlet skal og ikke skal, når man er til et stævne. Ved stævnerne vil der altid være en træner til stede, som vil assistere med diverse problemer samt under konkurrencen.

- Det tilstræbes at atleten er på stadion en time inden sin første disciplin, da ændringer kan forekomme.
- Overtrækstøj, klubtrøje og shorts (evt. klub T-shirt) samt pigsko skal medbringes og bruges.
- Det er selvfølgelig vigtigt at spise, men ikke 15 minutter før man skal i ilden, spis i god tid og husk at drikke en masse, især vand. Det er en god idé at medbringe en energidrik til under/efter konkurrencen.
- Opvarmning starter man på 45-60 minutter før starttidspunktet på disciplinen, så man kan nå at jogge, strække ud, lave bevægelighed, koordination/løbeskole, stigningsløb og være ved start 10-15 minutter før start.
- De sidste 10-15 minutter før øvelsesstart bruges på at:
 - Springdiscipliner: tilløb, prøvespring...
 - Kastediscipliner: tilløb, prøve kast/stød...
 - Sprintdiscipliner: blokindstilling, prøvestarter, prøveløb.Til løb der er længere end 400m, skal man jogge, lave udstrækning og 3-6 lange stigningsløb, så her starter man 30 min. før, men alt dette vil træneren også assistere med ude til stævnet.

HUSK!

Atleten skal altid respektere andre, der er i gang med konkurrence, dvs. man står ikke og snakker ved siden af løbere, der er kaldt i startblokken. Man krydser ikke længde- og stangsprings- tilløbsbaner uden at se sig for, og hvis der springes højde, går man udenom tilløbsområdet, på den måde er det meget nemmere for alle være på stadion sammen med mange andre idrætsfolk.

Skader

I forbindelse med træning og konkurrence i atletik kan der opstå skader. Ofte er det blot småskader, som ikke kræver yderligere behandling end hvile, men i nogle tilfælde kan der opstå alvorlige skader i muskel- og/eller senevæv samt i diverse led. Disse skader skal naturligvis behandles evt. i samråd med egen læge eller af en fysioterapeut.

At man får en skade er ikke altid ensbetydende med en lang pause fra fysisk aktivitet. Faktisk anbefales det, at kun den beskadigede kropsdel holdes i ro. Alle andre dele af kroppen bør trænes med aktivt muskelarbejde. Dette medfører, udover at man holder sig i form, at genoptræningsperioden forkortes betydeligt.

Af disse grunde tilrådes det, især gældende for de ældre aldersgrupper, at man kommer til træning, selvom man har en skade. Herved vil trænerne bestræbe sig på at lave et alternativt træningsprogram, således at den skadede kropsdel ikke belastes.

Forebyggelse af skader og forebyggende træning

I den daglige træning er et af målene at skabe en god grundkondition, som er særdeles vigtig for at undgå skader. Mange ulykkestilfælde såvel som overbelastningsskader forekommer oftere hos idrætsudøvere med en dårlig grundkondition end hos udøvere med en god.

Grundig opvarmning spiller ligeledes en vigtig rolle i forebyggelsen af skader. Hensigten med opvarmningsøvelser er at forberede kroppens væv og funktioner på selve idrætsaktiviteten.

Opvarmningsøvelser har til formål at øge energiomsætningen og temperaturen i musklerne, hvilket resulterer i en forbedret nerve-muskelfunktion, dvs. koordination. Ved opvarmningen forbedrer man således sin teknik og nedsætter sin risiko for skader.

Bevægeligheds- og smidighedstræning er en tredje faktor, som nedsætter risikoen for skader. Dette har bl.a. til formål at øge bevægeligheden i leddene. Det er vigtigt at holde leddene tilstrækkeligt bevægelige, så de kan udføre de bevægelser og modstå den belastning, de udsættes for, når man træner. Ledbevægeligheden bliver bedre efter grundig opvarmning. En god ledbevægelighed er både præstationsforbedrende og skadeforbyggende. Derudover medfører træningen af bevægelighed, at musklerne udspændes, og man får en øget blodgennemstrømning i vævet omkring leddene. Risikoen for fibersprængninger og blødninger i musklerne mindskes ligeledes.

Grundprincipper for behandling af skader

Intro

Ved pludselig og akutte skader, f.eks. forstuvninger af anklen og vrid i knæet, kan de første timer være afgørende for hvordan resten af forløbet bliver. Det er afgørende at opnå kontrol over patologien ved at reducere blødning og hævelse, smertelindre og kontrollere at skaden ikke forværres. Et vigtigt værktøj til at kontrollere denne type skader er behandling efter P.R.I.C.E.M-princippet. P.R.I.C.E.M er en udbygning af det kendte R.I.C.E-princip. Bogstaverne i P.R.I.C.E.M står for hver sin behandlingsintervention:

P: Protection

R: Rest

I: Ice

C: Compression

E: Elevation

M: Mobilisation.

PRICEM

Protection og Rest:

De første 2 punkter i PRICEM, beskyttelse og ro, hænger tæt sammen. Den igangværende aktivitet skal øjeblikkeligt stoppes, så skaden på f.eks. ledbånd eller muskler, ikke forværres og den beskadigede struktur skal aflastes. Ved kraftige ankelforstuvninger eller vrid i knæ under f.eks. en håndboldkamp anbefales krykker lige

umiddelbart efter skaden, så benene ikke stresses yderligere. Ved alvorlig knæskader anbefales det yderligere at påføre en knæskinne for total aflastning. Et par krykker og en justerbar [Knæskinne](#) burde være at finde i alle sportsklubber. Hvor længe skaden skal beskyttes eller holdes i ro, afhænger i høj grad af skadens alvorlighed.

Ice:

Hurtigst mulig efter skaden er opstået anbefales nedkøling med is med [ispose](#) af den involverede struktur. Isen får blodkarrene til at trækkes sig sammen og minimerer blødningen i området. Effekten ift. sammentrækningen af blodkarrene er minimal og sker langsomt, så derfor skal man altid ligge kompression før is. Den primære fordel ved isning af skaden er lokal smertelindring. Isen må ikke komme direkte på huden, da der er risiko for forfrysninger og kan med fordel ligges uden på et lag af kompression.

Behandlingen med is bruges 20 minutter hver time i minimum 3 timer og så længe der er effekt eller efter behov.

Compression

Kompression er den vigtigste del af den akutte skadesbehandling efter aktiviteten er stoppet og den skadede struktur er beskyttet og i ro. Her er en [kompressionsforbinding](#) det mest effektive. I de første par timer efter skaden må kompressionen gerne være meget stramt for at minimere hævelse og reducere blødningen. Efter de første par timer bæres en mere moderat stram kompression. Om natten anbefales at fjerne kompressionsforbindingen eller bruge et løst bind for at undgå at stoppe blodcirkulationen og derved lave vævsskader. Ud over kompression kan kinesiotape overvejes ift. at minimere og fjerne blødningen i vævet.

Elevation

Den skadede regionen bør eleveres over hjertehøjde, da det hjælper med at minimere blødningen og reducere hævelsen. Det anbefales at bruge elevation regelmæssig så længe der er hævelse.

Mobilisation:

Relativ kort tid efter skaden anbefales let mobilisering for at bruge kroppens venepumpe system til at transportere hævelsen væk fra det beskadigede område, f.eks. ved at lige på ryggen med benet op og bevæge foden frem og tilbage i tilfælde af en ankelforstuvning.

Smertestillende

“Ved akutte skader (muskel-, ligament- og seneskader, samt frakturer) bør der ikke behandles med perorale NSAID. Midlerne bør kun i enkelte tilfælde anvendes kortvarigt (få dage) til smertelindring. Nyere undersøgelser tyder på, at der kun er en beskeden effekt på helingsprocessen initialt, mens helingen på længere sigt hæmmes. Paracetamol bør være førstevalg til smertelindring, såfremt der ikke er kontraindikationer”

(Sundhedstilsynet, 2007)

Ved kraftige smerter kan en støddosis på 400-600mg ibufuron bruges i 2-3 dage sideløbende med 1g paracetamol. Det anbefales at holde sig til paracetamol, hvis det er muligt.

Afrunding

Ved at bruge de simple principper i PRICEM kan du sikre dig og dine næste en kortere og mindre smertefuld skadesperiode med færre komplikationer og hurtigere tilbagevending til sport. Sport112 anbefaler ved alvorlig skader eller ingen bedring efter 3-4 at man opsøger skadestue, læge eller fysioterapeut for videre udredning af skaden og planlægning af det videreførløb ift. undersøgelse, behandling og genoptræning. Yderligere anbefales der at efter alle skader, selv mindre, genoptrænes for at undgå reskader eller værre skader.

Klubben

Formål med Randers Freja Atletik & Motion

At skabe et godt træningsmiljø med kammeratskab og konkurrencer for dem, der ønsker det. Uanset det enkelte barns udgangspunkt vil trænerne forsøge at give ham eller hende indsigt i atletikkens verden gennem en blanding af leg, teknik og løb, hvorved han/hun opnår så bred og alsidig en bevægelseserfaring som muligt. Trænerne tilstræber at give det enkelte barn gode og spændende oplevelser med atletikken, så han/hun kan finde den eller de discipliner, der passer ham eller hende bedst.

Formål med ungdomstræningen i Randers Freja Atletik & Motion

At få så bedst mulige udøvere ud af det materiale der foreligger, uden at der benyttes ulovlige midler, såsom doping eller andre stimulanser, der strider mod de af Dansk Atletik Forbund nedskrevne regler.

1. At tilbyde et sundt træningsmiljø, hvor så mange som muligt kan få deres idrætsmæssige ønsker og muligheder opfyldt og ført ud i livet.
2. At udbrede kendskabet til Randers Freja Atletik & Motion tilbud gennem stævner, presse og positiv omtale.

Indmeldelse

Vi har en måneds prøvetid, hvor man kan komme til træning, uden man behøver at melde sig ind i klubben. Efter en måned skal man indmelde sig på hjemmesiden.

Kontingent

Se hjemmesiden

Ved indmeldelse betales der en tilpasset sats for det pågældende halvår bestemt af indmeldelsestidspunktet.

Ønsker man at melde sig ud af klubben, skal man sende en skriftlig udmeldelse til klubbens kontorbestyrelse, se mailadr. på vores hjemmeside under nyt medlem/ træningsgrupper.

Hjemmesiden

Randers Freja Atletik & Motion har en hjemmeside; www.randersfreja.dk, hvor man finder mange af de informationer man skal bruge i forbindelse med aktiviteterne i klubben. Hjemmesiden bliver jævnligt opdateret med nyheder, stævneinformationer, aflysninger med mere.

Forældrehjælp

I forbindelse med udsendelse af terminsplan vil alle forældre også få tilsendt en liste, hvorpå man kan melde sig til at hjælpe med opgaver i forbindelse med vores arrangementer. Det kan blandt andet være: at lave mad til klubaftner, være hjælper til stævner eller køre til stævner.

Der findes også mange andre opgaver Randers Freja Atletik & Motion, der venter på at blive løst og arbejdet med. Blandt andet mangler vi altid en hjælpende hånd i sportsudvalget (SPU), i form af forældrehjælp, som står for "driften" af atletikafdelingen i Randers Freja Atletik & Motion. Har man lyst til at hjælpe med til at arrangere et stævne, man også mere end velkommen.

Generelt er der altid brug for hjælp - både til små og store opgaver. Så har man lyst til at få indflydelse på, hvordan vi driver klubben eller blot at give en lille hånd med, skal man henvende sig til en træner eller en af personerne i Sportsudvalget.

I kan finde telefonnumre og e-mailadresser på vores hjemmeside www.randersfreja.dk

Vi håber at I vil støtte op omkring klubarbejdet i det omfang I nu engang formår, fx ved at assistere dommerne ved stævner. Det kan være hjælp til tidtagning, rive, hente redskaber eller holde et målebånd. Det er en hjælp

hvor specielt kendskab til atletikken og dens regler ikke er en nødvendighed, men alligevel en hjælp, der er meget vigtigt for at få et stævne til at fungere

Kontaktpersoner i Randers Freja Atletik & Motion : se hjemmesiden under kontakter.

Manual-ansvarlig
SPU.