

## Information till dig som har barn på orienteringsträning



### Träning

OK Alehof har orienteringsträningar på tisdagar på våren och hösten. Barnen delas in i fem olika färggrupper från grön till violett. Det är barnens kunskapsnivå som till största delen avgör vilken grupp barnet hamnar i men även åldern spelar in. Tränarna tillsammans bestämmer vilken grupp som barnen tillhör. Har ni som föräldrar funderingar på detta prata med tränarna.

Vi vill att ni som föräldrar är med era barn på träningen i grön och vit grupp.

Ibland får ni kanske springa/gå med andra barn än era egna.

Tänk på att fokusera på det positiva. Det gäller alla, föräldrar och ledare.

Det är bra om alla barnen och vuxna duschar och fikar efter träningen för att öka gemenskapen.

### Medlemsavgift

Alla är välkomna att prova på orientering vid tre tillfällen därefter ska medlemsavgift betalas. 150 kr för barn, ungdomar och juniorer, vuxna betalar 300 kr. För mer information klicka på "Bli medlem" på OK Alehofs hemsida. <http://alehof.se/Default.aspx>

Det är viktigt att man betalar medlemsavgiften om något händer under träningen så man täcks av klubbens försäkring.

### Hjälpa till

Föräldrar till barn som är med regelbundet på träningarna förväntas hjälpa till med olika arrangemang som OK Alehof arrangerar. Minst ett arrangemang/år ska ni hjälpa till på. Framförallt är det dessa tre:

Göteborgsvarvet, lördag i maj då vi står på Göta Älvbron som vakter mellan löparna och spårvagnstrafiken.

Dammekärrs Marknad, lördag i augusti. Loppmarknad, lotterier, servering m.m.

Tårtutdelning på Ale Torg, lördag i oktober då vi hjälper ICA att servera tårta till allmänheten

Medlemmarna hjälper också till med serveringen på Dammekärr som är öppen varje tisdag och torsdag mellan 18.00-20.15. 3-6 personer delar på 2 veckor om året.

Vi säljer Ullmax, Newbody och tex Bingolottokalendrar. Ingen måste sälja ett visst antal men ta gärna tillfället i akt och erbjud grannar, vänner och kollegor att köpa prisvärda kläder.

### Information

Den mesta informationen skickas ut via mejl men ta för vana att titta på klubbens hemsida för att få reda på det senaste.

Här hittar ni också information om klubbens övriga verksamheter.

### Träningskläder

1-2 gånger per år beställer vi träningskläder. Mail skickas ut till alla träningsgrupper och information finns på hemsidan. Några tröjor kan finnas på kansliet att köpa.

### Kompass

Efter sin första tävling får alla barn en kompass av klubben som delas ut på träningen efter. Innan man fått en egen finns det kompasser att låna på träning och tävling.