

# Medlemsbrev

## FRS Kungsbacka

**Ta en del av rörelseglädjen**



Välkommen till FRS Kungsbacka IF. Vi är en förening där alla är välkomna att ha utlopp för sin kreativitet och sin energi.

Genom vår verksamhet vill vi utveckla sporten Parkour och Freerunning samt ge våra utövare en plats i vår idrott. Som ny medlem hos oss vill vi att alla känner till vår verksamhet med dess möjligheter, skyldigheter och kostnader.

Hos oss får du en mångsidig träning som kan utövas på många olika platser, både inomhus och utomhus. Detta med endast kroppen som redskap. Då vi alla är olika och lär oss olika snabbt så anpassas träningen till utövarna.

Hos oss får du även tillgång till en lokal utformad till ett Parkour gym så att utövarna kan öva i säkra miljöer innan de utför sporten t.ex. utomhus. Vår nya lokal har gett oss en gemenskap som lockar likasinnade individer i vår hall just för att dela rörelseglädjen.

### **Föräldrar Engagemang**

FRS är en ideell förening där alla hjälps åt. Detta inkluderar alla föräldrar till aktiva medlemmar.

Som förälder är det viktigt att man aktivt är med och hjälper till att föra föreningen framåt.

Som medlem i föreningen är man också skyldig att hålla hallen i gott skick.

Barnen är föräldrarnas ansvar från att ledare finns på plats och träningstiden börjar.

Vänligen läs igenom förhållningsreglerna i hallen. (reglerna finns på en stor fin skylt entrén).

För att föreningen ska utvecklas och förbättras behöver vi personer som hjälper till i de olika arbetsgrupperna. Dessa arbetsgrupper och vad vi behöver hjälp med finns på hemsidan. Så var snäll att kolla in <http://www.frskungsbacka.se>

### **Kostnader**

Våra intäkter går till hyra, utrustning, utbildning, licenser, arvoden-(symbolisk summa) och underhåll av hallen.

### **Förälder- och Utövarprofil**

För att vi skall kunna vara en blomstrande idrottsförening i många år framöver, behöver vi hjälp av alla i vår förening, såväl utövare som förälder. Det innefattar att föräldrar är lika

mycket medlem i föreningen som utövarna och därmed stötta föreningens ambitioner att utvecklas som en individuell förening.

#### **Som förälder:**

- Stöttar jag föreningens ambition att utvecklas
- Jag lämnar ledaruppdraget till ledarna och fokuserar på att vara en stöttande förälder.
- Är jag positiv och ger mycket beröm så att barnet får bra självförtroende och tycker det är roligt med rörelse.
- Är barnen mitt ansvar tills att ledaren finns på plats och träningstiden börjar.
- Jag stöttar och peppar barnen så att drivkraften/motivationen kommer från utövaren.

#### **Som utövare:**

- Jag respekterar tränarna, som är där för vår skull.
- Lyssnar jag och avbryter inte.
- Jag respekterar att nej är nej, inte kanske eller sen.
- Respekterar, uppmuntrar, hjälper och berömmar vi varandra.
- Tar jag med mig: vattenflaska, inomhusskor, träningskläder och glatt humör till träningen.
- Läser och följer jag de förhållningsregler som gäller i Energihallen (finns på en stor fin skylt i entrén).

### **Lycka till med denna terminen!!**



*Aspera Summer Camp - 2022*