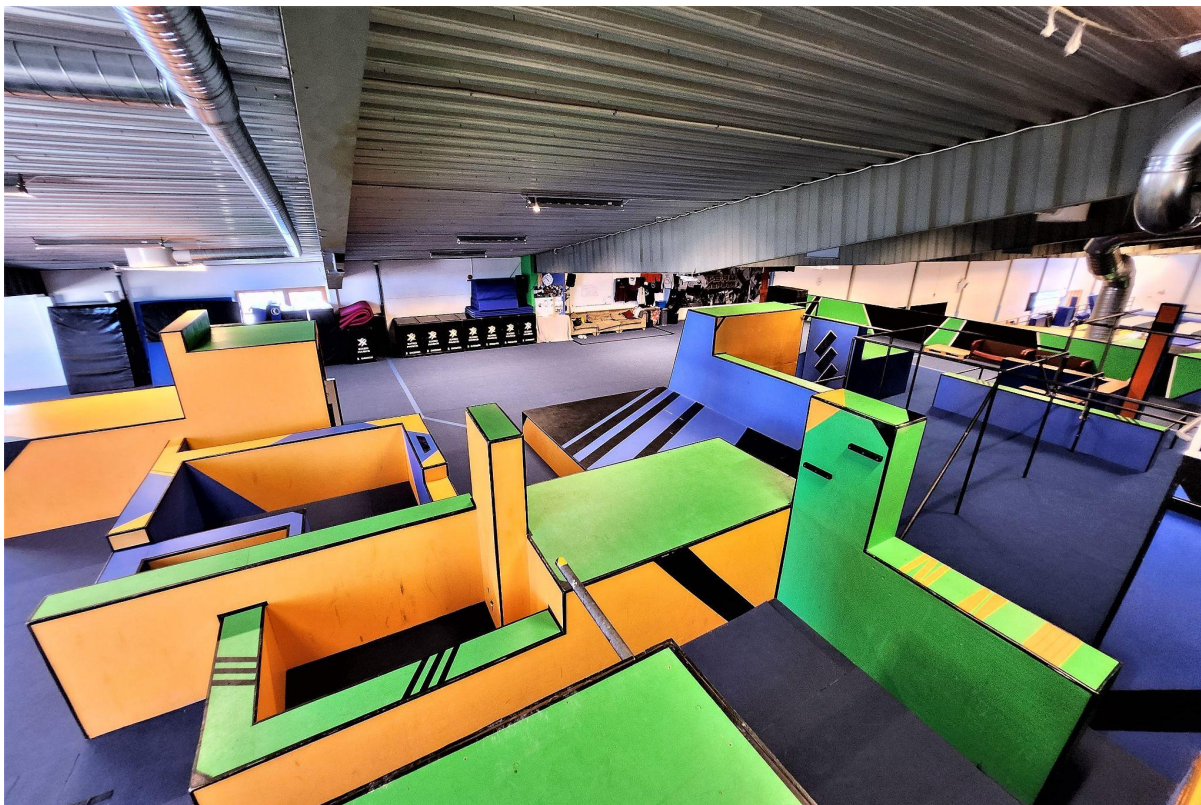




Hej alla medlemmar!!

Denna infon är för alla som anmält sig till Höstterminen 2023. Vecka 34 är det dags för alla träningar att köra igång! Inför terminsstarten vill vi i FRS Kungsbacka förmedla ut viktig information som förhoppningsvis svarar på en del frågor och förbereder vad som komma skall under terminen. Medlemsbrevet finns i bifogade filer om ni inte har läst det, vi rekommenderar starkt att ni gör detta.

HT 2023:

Terminsslut är vecka 50. Under höstlovet är det ingen ordinarie träning, utan andra aktiviteter! Vi kör träning som vanligt alla röda dagar som kan förekomma!

Tider, dagar och tränare för de olika passen står på vår anmälningssida. Om tiden eller eventuellt dagen skulle ändras kommer det att skickas ut på mail till den påverkade gruppen/grupperna. Kontaktuppgifter till alla våra tränare finns på vår hemsida! På hemsidans kalender står alla aktiviteter under veckan!

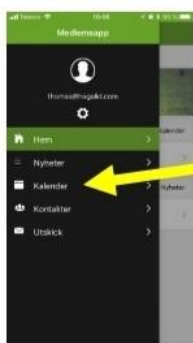
Sportadmin:

Vi använder sportadmin för anmälan, närvaro mm. Viktigt att ni skriver in alla uppgifter korrekt, mail, telefonnummer och eventuell information om den aktiva som kan vara bra för våra ledare att känna till!

Du som medlem kan enkelt logga in på sportadmins medlemsapp, som går att ladda ner där appar finns! Där kan du se anmälan, avgifter, kontakter, grupp krav och en mängd annan viktig information! I appen kan du även meddela frånvaro och anledningen så ser ledarna det innan träningar!

Frånvaro:

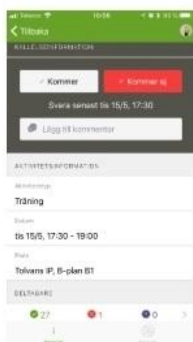
Vi ser gärna att ni anmäler frånvaro på sportadmin om den aktiva inte kommer på en eller flera träningar! Det gör att våra tränare lättare kan planera träningarna. Så här anmäler du frånvaro på sportadmin appen:



1) Gå in i menyn längst upp till vänster i SportAdmin Medlemsapp och välj **Kalender**.



2) I kalendern välj **Kallelser** längst ned till höger och leta rätt på träningen för det datum ni skall anmäla frånvaro. Klicka på den.



3) Markera **Kommer ej** så att den blir markerad.

4) Ange orsak till frånvaron

Klicka på "Lägg till kommentar".

Sjuk feber, Ont i hälsarna, Bortrest, Mormors 70-årskalas etc.

Det ni skriver här kan bara visas och läsas av ledarna.

Träning:

Till passen gäller: Träningskläder och inneskor. Vi rekommenderar att ta med sig en vattenflaska. I byggnaden finns det omklädningsrum med dusch om det skulle behövas.

Föräldrar skall inte befinna sig i hallen under träningar om det inte behövs, vilket gäller om den aktiva behöver hjälp från en förälder. Detta på grund av att det snabbt blir fullt i hallen när många vistas där samtidigt. Lämna och hämta alltid den aktiva vid entrén. Vid eventuella frågor går det bra att gå upp och fråga de ansvariga ledarna innan träningen börjar. Ledarna hämtar alla aktiva några minuter innan start.

Kvarglömda kläder kommer alltid läggas i en tunna på övervåningen, eventuellt på anvisad plats på nedervåningen! Ställ alltid upp ytterskorna på skohyllorna vid entrén för bättre framkomst!

Kod för att komma in genom entré dörren är **1425** och kommer att aktiveras 10 minuter innan första träningen av våra ledare.



Träna mer?

Flera pass:

Vi har flera pass i veckan och om en aktiv vill gå på mer än ett pass i veckan är det inga problem! Dessutom tillkommer det en mängd rabatt på andra passet. I så fall får man kontakta oss då det inte sker automatiskt!

Opengym:

Vi anordnar också så kallade

Opengym som äger rum på lördagar och söndagar eller under andra dagar vid lov.

Opengym betyder att man kan komma till hallen och träna mer fritt tillsammans med andra och en ansvarig ledare. Mer info nedan!:

<http://www.frskungsbacka.se/start/?ID=222565>





Andra aktiviteter:

Under lov har vi ingen ordinarie träning och brukar då ordna andra aktiviteter som läger, Jam, tävlingar och ute träningar. Info om detta skriver vi alltid på vårans hemsida och sociala medier när det börjar närma sig!

<http://www.frskungsbacka.se/start/?ID=222841>

Om ni inte redan visste det har FRS Kungsbacka möjligheten att anordna kalas i vårans hall eller annan typ av verksamhet. Mer information om det finns på vårans hemsida under fliken "Bokningar".

<http://www.frskungsbacka.se/start/?ID=222395>

Eventschema:



Här är ett eventschema för alla våra större event fram till nyår! Datumen är preliminära och kan komma att ändras! Mer info om respektive event kommer när anmälan öppnar! Om du har frågor hänvisar vi till vårans mail!

<u>Event</u>	<u>Info</u>
The Art of Motion (tävling) & Combo tävling	Inget datum (8 - 12 & 13 - 16 +)
Halloween Jam (Höstlovet)	1 - 3 November (Jam från 6+)
Aspera Winter Camp	27 - 29 December (Läger från 10+)

Städhjälp:

Under terminens gång behöver vi engagerade föräldrar som hjälper oss att städa Parkour hallen för att alla aktiva såväl som ledare skall få en så bra träningsmiljö som möjligt!!

Länken under är städschemat ni föräldrar kan skriva upp er på för den nya terminen + lite annan info.

<http://www.frskungsbacka.se/sida/?ID=272138>

Om det finns andra saker ni skulle kunna hjälpa till med blir vi riktigt tacksamma om ni skickar ett mail till oss! Vi brukar också fråga under större evenemang om det finns föräldrar som har möjligheten att hjälpa till!

Tack för hjälpen! :)

Inspiration!!



Våra ledare har en gemensam Youtube kanal där de veckovis publiceras videor om sporten Parkour/Freerunning!! Om man som aktiv eller föräldrar är nyfiken på hur det kan se ut rekommenderar vi att kolla upp kanalen! Där lägger vi också upp videor på många av våra olika aktiviteter inom föreningen!

(Länk) Team Aspera: <https://www.frskungsbacka.se/start/?ID=327937>

Team Aspera har även några tutorials som går igenom grunderna inom Parkour/Freerunning. Mer info nedan:

<https://www.frskungsbacka.se/start/?ID=341987>

Under våra aktiviteter kan det förekomma att vi tar bilder och videor för att lägga upp på föreningens hemsida och sociala medier. Om deltagaren inte får/vill vara med på bild så vill vi att ni mailar och meddelar detta till oss! ;)

Shop:



Vi har inom föreningen och gruppen Aspera kläder som går att köpa på plats i hallen! Vi försöker varje år komma med nya plagg! Mer information finns under länken nedan:

<https://www.frskungsbacka.se/start/?ID=388029>



Frågor

Några "?" tveka inte att skicka till oss via mail eller Facebook. Kolla gärna på vår hemsida där en mängd information finns!

Kontakt:

Mail: frskungsbacka@gmail.com

Facebook: FRS Parkour Kungsbacka

Instagram: frskungsbacka

Hemsida: www.frskungsbacka.se

Youtube: Aspera



Aspera Summer Camp 2023