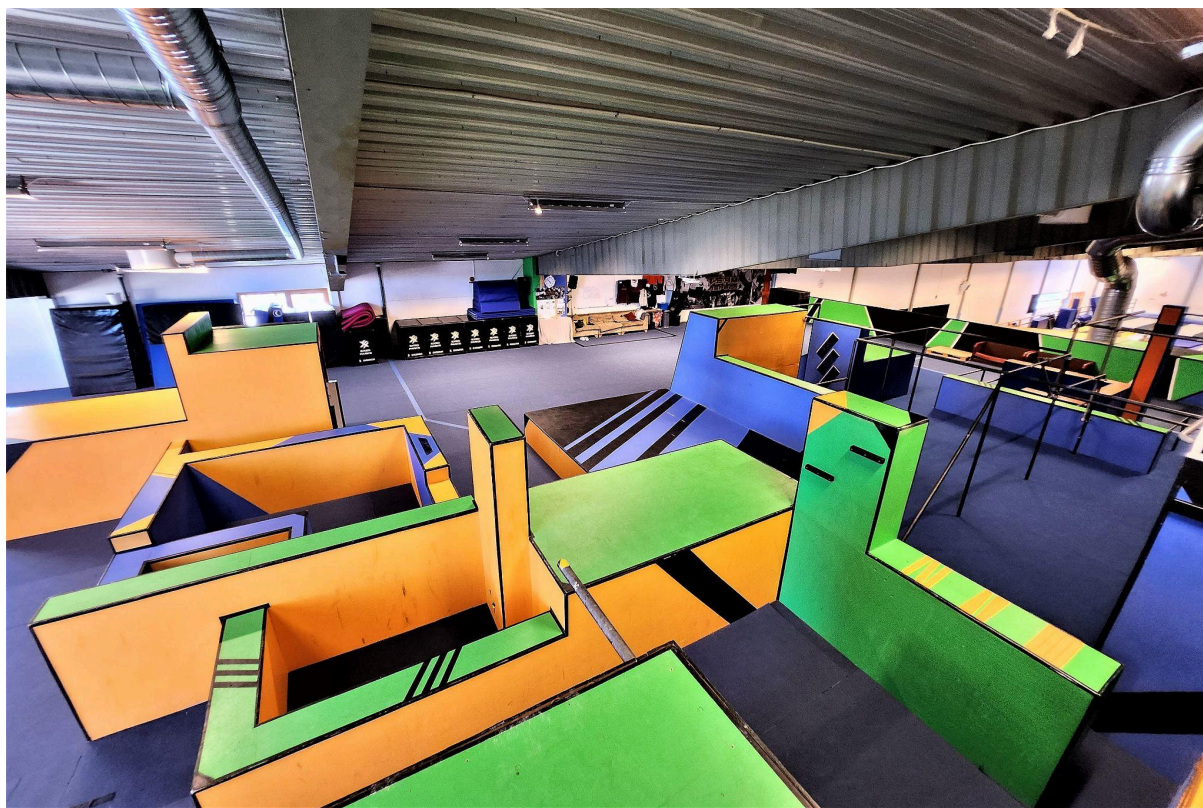


Hej alla medlemmar!!

Denna infon är för alla som anmält sig till HT 2024. 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.



Ny hos oss?

Om du är ny hos oss rekommenderar vi att du också läser igenom informationen som står på följande länk: <https://www.frskungsbacka.se/start/?ID=347408>

HT 2024:



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 hemsidanskalender 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:

För att anmäla frånvaro behöver du ändra status på den aktiva i medlemsappen. Du kan även skriva en tillhörande kommentar. Om den aktiva skulle sluta eller vara frånvarande ett längre tag, får du gärna meddela ledarna separat på mail eller telefon (sms).

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

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 på nedervåningen några minuter innan start. Föräldrar får vara med hjälpa/stötta på våra familj mini grupper för 6+. Läs mer om de olika grupperna på våran hemsida under "våra grupper".



Kvarglömda kläder kommer alltid läggas i en tunna på övervåningen, eventuellt på anvisad plats på nedervåningen! Allt kvarglönt kommer att skänkas bort i slutet av varje termin! Ställ alltid upp yterskorna på skohyllorna vid entrén för bättre framkomst. Det är inte tillåtet att träna med uteskor!

Kod för att komma in genom entrédörren 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 mängdrabatt på andra passet. I så fall får man kontakta oss via mail 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>



Våra olika grupper:

Vi kör mer eller mindre aktiviteter under hela året! Vi har två terminer per år, vårterminen och höstterminen där anmälan sker separat per termin och aktivitet. Aktiviteter som inte kräver en anmälan är prova på, Öppengym och våra ute träningar!

I våran förening har vi fyra olika grupper/nivåer. Vi har familj mini (Fm, 6 - 8 åringar), Nybörjare (Nyb, 8+ & 10+), Försättning (Fs, 8+ & 11+) samt Avancerad (Av, 11+). För Fm och Nyb gruppen behöver man inte ha några tidigare erfarenheter. Däremot för Fs och Av gruppen följer vi kravlistor som den aktiva behöver kunna för att kunna flytta upp från Nyb gruppen. I våra Fm grupper kollar vi inte igenom kraven med de aktiva då nästa steg/nivå är en Nyb grupp 8+. Under terminen kollar vi av kraven med alla aktiva genom att använda sportadmin (utmärkelser). Föräldrar kan därmed kolla hur den/de aktiva ligger till genom att logga in på sportadmins medlemsapp och under fliken "utmärkelser".

OBS!! Uppdatering av kraven:

Nytt för denna termin är att det kommer ske en uppdatering av kraven för att flytta upp till en Fs och Av grupp! Uppdateringen kommer inte påverka er som redan går i grupperna men vi kommer köra och träna på allt nytt för att alla skall lära sig! Vi kommer också uppdatera våra två videor som visar hur alla krav utförs. Uppdateringen kommer ske i början av terminen.

Återanmälan.

Återanmälan krävs innan början av varje termin. Våra ledare skriver också en grupprekommendation på sportadmin som går att se när man loggar in på den vanliga träningsanmälan. Grupprekommendationer grundar sig på utmärkerserna. Du kommer alltid ha förtur som medlem när det gäller återanmälan. Mer information om återanmälan skickas alltid ut på mail!

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 våran 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 våran hall eller annan typ av verksamhet. Mer information om det finns på våran 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 vår mail! Vi kommer säkert arrangera fler roliga event som inte är bestämda.

<u>Event</u>	<u>Info</u>
Höstlovet (ingen ordinarie träning) Här kommer vi planera andra aktiviteter!	28 okt - 3 nov
Halloween Jam (Höstlovet)	28 - 30 november (8+)
Frölunda (Köpcentrum)	31 Okt - 2 Nov (10+)
Aspera Winter Camp (I hallen)	27 - 28 december (10+)
Pro Jam (I hallen)	Inte spikat (15+)
Två större tävlingar i hallen	Inte spikat (8+)

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 så mycket 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 vårans hemsida där en mängd information finns!

Kontakt:

Mail: frskungsbacka@gmail.com

Facebook: FRS Parkour Kungsbacka

Instagram: frskungsbacka

Hemsida: www.frskungsbacka.se

Youtube: Aspera



Aspera Winter Camp 2023