

Välkommen till IF Göta Karlstad

Välkommen som medlem i IF Göta Karlstad! Här nedan kommer information som är bra för dig att känna till. På hemsidan (under fliken "Föreningen") hittar du information om vår verksamhetsidé, målsättningar och mycket mer. På hemsidan hittar du också information om din träningsgrupp. Kolla in på hemsidan då och då för att hålla dig uppdaterad, www.ifgota.se

Grupper och träningstider

På hemsidan hittar du information om respektive träningsgrupp. Titta in på din träningsgrupps sida emellanåt, där uppdateras det med information vid behov. Exempelvis om aktuella träningstider. Många av våra träningsgrupper använder också andra kanaler att skicka information om träningen med, till exempel via mail.

Maj – september tränar vi utomhus på Sola Arena och från och med oktober – april tränar vi inomhus i Eva Lisa Holtz arena. Kläder efter väder och inneskor i Eva Lisa Holtz arena. Glöm inte vattenflaskan!

Söndagskul

Som vårdnadshavare till barn i Söndagskul är du viktig! Våra söndagskulgrupper är i behov av att föräldrar engagerar sig, det är en förutsättning för att vi ska kunna bedriva söndagskul. Alla våra ledare får utbildning betald av föreningen. Den första utbildningen kan du göra digitalt hemifrån när det passar dig, sen väntar en dags utbildning med praktik. Kom ihåg att du inte behöver ha friidrottserfarenhet sedan tidigare för att kunna bli en viktig och bra ledare! Kontakta oss om du kan tänka dig att vara med som ledare! Alla våra ledare ska visa upp begränsat registerutdrag.

Söndagskul hålls varannan söndag, men de äldre träningsgrupperna på Söndagskul lägger ibland in extra pass i månaden. Det är ledarna i respektive träningsgrupp som beslutar om extrapassen och är beroende av hur många ledare som finns i respektive grupp. Aktuella datum och tider för söndagskul finns att ta del av på [hemsidan](#).

Se till att vara på plats till träningarna i god tid. Eftersom vi bara tränar en timma vill vi gärna vara snabba med närvaroregistreringen och komma igång med träningen så snabbt som möjligt!

Du som vårdnadshavare

Om du som vårdnadshavare inte är med som ledare/hjälpledare vill vi att du håller dig utanför banan. Vi har fina läktare som du ser träningen bra ifrån. Även om vi har en stor yta som vi tränar på vill vi att både syskon, föräldrar och andra vuxna håller sig utanför banan. Det är även viktigt att du som vårdnadshavare infinner dig på de föräldramöten som föreningen kallar till, samt genomför de funktionärstillfällen som ingår i [medlemskapet](#) Du läser mer om funktionärstillfällena [här](#).

Närfriidrott

För den som vill träna friidrott lite extra finns Närfriidrott på Norrstrandsskolan. Du läser mer om det [här](#).

Klädkollektion

Föreningens klubbkollektion finns att ta del av på hemsidan eller direkt [här](#). Klädbeställningar mailas till info@ifgota.se I Eva Lisa Holtz arena har vi en provkollektion om du vill prova kläderna innan du beställer. Ta kontakt med kansliet eller din tränare om du vill testa dem.

Kansli

IF Götas kansli finner du i Eva Lisa Holtz arena på Johan Banérs väg 5. Välkommen förbi och säg hej!

Tävling

En av alla bra saker med friidrott är att man kan delta i tävlingar, OM man själv vill det! Det går minst lika bra att "bara" träna. För dig som är intresserad av att vara med och tävla finns [information](#) på hemsidan där kan du bland annat ta del av vilka tävlingar som ingår i föreningens [tävlingsplan](#), hur du går till väga när du anmäler dig/ditt barn och vilka regler som finns kring tävling. En förutsättning för att IF Göta Karlstad ska betala din anmälningsavgift vid tävlingen är att medlemsavgiften är betald.

För våra yngsta medlemmar arrangerar vi två gånger per år en träningstävling, med syfte att lära sig hur det går till på tävling – och ha skoj såklart!

Medlemskap och medlemsavgift

Medlemskap i IF Göta Karlstad betalas årsvis/kalenderår. Du är välkommen att prova två tillfällen innan du bestämmer dig för om du vill bli medlem.

Aktiv medlem (under 18 år)*	500 kr
Aktiv medlem (18 år och äldre)*	600 kr
Aktiv familj (minst 1 aktiv familjemedlem)**	1 150 kr
Icke aktiv medlem (under 18 år)	200 kr
Icke aktiv medlem (18 år och äldre)	300 kr
Icke aktiv familj	600 kr

**Tränar och/eller tävlar du i föreningens verksamhet.*

*** Familj = personer skrivna på samma adress. Samtliga familjemedlemmar erhåller förmåner*

Som medlem i IF Göta Karlstad erhåller du, förutom gemenskapen i föreningen, nedanstående:

Aktiv medlem (aktiv i en träningsgrupp)

- Tränar och/eller tävlar du i föreningens verksamhet
- Medlem och målsman hjälper till vid föreningens arrangemang vid minst två tillfällen/år. Elitaktiva hjälper till vid minst tre tillfällen under året. Anmäl dig som funktionär [här](#).
- Medlems T-shirt IF Göta Karlstad
- Ledarledd träning 1–10 ggr/vecka (frekvens varierar beroende på ålder och ambition)
- Fri anmälan till samtliga tävlingar enligt föreningens tävlingsplan* (max 3 grenar/tävling) Läs mer om föreningens tävlingspolicy på [hemsidan](#).
- Fri start på Götas Ungdomsspel (utomhus och inomhus)*
- Rabatt 50 % på ordinarie startavgift i Karlstad Stadslopp, Karlstad Minilopp, Tjurruset och Kalvruset och kan inte kombineras med andra ev. rabatter, t.ex. ungdoms/studentavgift*

*Gäller endast under ordinarie anmälningstid.

Icke aktiv medlem (ej aktiv i en träningsgrupp)

Denna avgift är för dig som inte tränar och/eller tävlar i föreningens verksamhet.

- Medlem ställer upp som funktionär vid föreningens arrangemang.
- Rabatt 50 % på ordinarie startavgift i Karlstad Stadslopp, Karlstad Minilopp, Tjurruset och Kalvruset och kan inte kombineras med andra ev. rabatter, t.ex. ungdoms/studentavgift*

*Gäller endast under ordinarie anmälningstid.

Betalning

Använd plusgirokonto 47 37 91-2 eller Swish 123 149 39 31, glöm inte att uppge namn, personnummer och eventuellt träningsgrupp på de som önskar att bli medlem.

Friidrottsförälder

Vi vill att du som förälder/vårdnadshavare går Svensk Friidrotts digitala föräldrautbildning – [Friidrottsförälder](#). Utbildningen är gratis och kräver inga förkunskaper. Du gör det när det passar dig och du kan pausa när du vill/behöver. Mer info om utbildningen och hur du registrerar dig hittar du [här](#). När du slutfört din utbildning skickar du ett mail till madde@ifgota.se. Som stöttande idrottsförälder/vuxen kan du bidra till en bättre idrottsupplevelse och idrottsmiljö för både ditt och andras barn, på och utanför friidrottsarenan!

Andra bra sidor att känna till

[Svensk Friidrott](#)

[Södra Svealands Friidrottsförbund](#)

[Frisk Friidrott](#)

[Parafriidrott i Svensk Friidrott](#)

[Antidoping](#)

[Friidrottens spelregler](#)

Följ oss på instagram @ifgota och Facebook @IF Göta Karlstad

Varmt välkommen som medlem!

Madde Olsson

Barn- och ungdomsansvarig

IF Göta Karlstad

madde@ifgota.se

076-311 80 21