



Anteckningar från Föräldraträff, 2010-02-21

Plats & Tid

Plats:	SRF:s båthus
Tid:	2010-02-21, kl. 17.00 - 20.30
Närvarande vuxna:	Björn Paues, Marie Schröder, Malte Lilliestråle, Anna Adelsköld, Kee Frost-Kotti, Krister Kotti, Maria Norberg, Bengt Norberg, Jocke Nilzon-Piela
Närvarande ungdomar:	Oscar Paues, Sofia Schröder, Victor Schröder, Axel Lilliestråle, Victor Frost-Kotti, Fredrik Adelsköld, Peter Stahre, Karl Norberg, Olle Lindström

Anteckningar

1. Kvällens syfte

- Föräldrar ska få en inblick i och information om SRF och ungdomsverksamheten!
- Ungdomarna ska få träffas och ha roligt!
- Föräldrar och ungdomar skall tillsammans träffas och ha roligt!

2. SRF – Varför finns Stockholms Roddförening

- Under punkten "SRF – En gammal nybörjare" fick föräldrarna själva diskutera vad de tyckte att SRF skulle kunna förmedla till sina befintliga och nya ungdomar.
Följande punkter togs då upp:
 - Egen lek skall ske före och efter träning!
 - Fokusera under träning!
 - Föräldrar kan/bör vara aktiva!

3. Träning

- Inför träningen
 - Var redo när träningen börjar
 - Var i god tid till träningen
 - Ombytta och klara
 - Ev. toabesök klart
 - Rätt träningskläder (extra ombytta + handduk vid utomhus rodd)
 - Spring och lek före
 - Inte ätit för mycket direkt före träning
- Uppstart av träning
 - Organiserad samling med genomgång av träningen
 - Var och en ansvarar för att den utrustning som behövs tas ner till bryggan och placeras i resp. båt.
- Träningens genomförande
 - Viktigt att komma ut på vattnet så fort som möjligt, eftersom det är där som träningen sker
 - Jocke måste kunna vara i motorbåten så mycket som möjligt, för att kunna leda träningen
 - Föräldrar kan aktivt hjälpa till med "bryggvakt"
- Avslut av träning
 - Var och en ansvarar för att den utrustning som använts tas upp från bryggan och placeras i båthusen.
 - Materialvård av båtar, åror etc. (tvätta och torka av)
 - Organiserad avslut med prat kring den genomförda träningen samt ev. information om kommande aktiviteter.
- Träningstider

Tiderna för utomhusträningen är ännu inte helt fastslagna och kommer troligen att förändras under gången då de måste passa ihop med Jockes skolgång.
Dagarna kommer dock troligen att bli:

 - Tisdagar
 - Onsdag
 - Torsdag
 - Söndag.

4. Tävling

- Inför tävling
 - Föräldrar svarar om deras barn ska följa med eller inte
 - Planera vilka föräldrar som kan följa med
 - Rigga av båtar (alla tar ansvar för sin utrustning som behövs)
 - Packa båtar och utrustning (alla är med och packar)
 - Se till att äta och dricka riktigt under veckan före
 - Ungdomar och föräldrar packar gemensamt så att de som är med vet vad som packats ner samt var det finns.
- Under tävling
 - Alla måste hjälpa till
 - Packa av och rigga på båtarna
 - Bära båtar och åror
 - Passa tider (tävlingar startar punktligt oavsett vilka som är beredda för start)
 - Mat och vätska på rätt tider är viktigt under tävling
 - Rigga av och packa båtar för hemtransport
- Efter tävling
 - Packa av och rigga på båtar när de kommer hem igen
- Årets tävlingar

- Indoor Challenges (Inomhus)	Halmstad	5/12 2009	Klart
- Vänersborg (Inomhus)	Vänersborg	6/2 2010	Klart
- Svearodden (Inomhus)	Waxholm	13/3 2010	
- Farstarodden	Farsta	15/5-16/5 2010	
- Rysjöregattan	Lilla Edet	12/6-13/6 2010	
- Hallansregattan	Varberg	Juli	Ev.
- Åhus regattan	Åhus	Augusti	Ev.
- Rådasiö regattan	Möndal	14/8-15/8 2010	
- SM/JSM	Lilla Edet	3/9-5/9 2010	

5. Övriga frågor

- Lördagen den 17 april är det den årliga vår-arbetsdagen. Träff vid SRF:s båthus där olika vår-aktiviteter kommer att genomföras för att hålla hus och utrustning i trim.
- Vi som var närvarande fattade även beslut om en återträff, söndagen den 25/4, för lite mindre genomgång och lite mera mingel.
- Vi diskuterade även lite runt ämnet "Vad kan vi föräldrar hjälpa till med?". Där diskuterades följande:
 - "Bryggvakt" - Vi föräldrar kan vara på brygga och hjälpa till för de som ska i och upp. Detta för att Jocke ska få så lång tid som möjligt på vattnet med ungdomarna.
 - Transporter – Vi föräldrar måste hjälpa till med transporter till tävlingar, för att ungdomarna ska kunna åka på dessa.
 - Träningsläger på Magelungen – Vi föräldrar kan hjälpa till med att planera och hjälpa till på ett träningsläger för våra ungdomar på sjön Magelungen i Farsta.