



Mars 2020

IF Rigor MTB Barn och Ungdom 2020

Välkommen till IF Rigor MTB!

Väldigt roligt att ni valt att ägna er åt denna fantastiska sport, frisk luft, fin natur och ständigt nya roliga utmaningar bakom varje krök, sten eller träd.

MTB är inte bara en träningsform utan det är även ett sätt att umgås. Oftast cyklar man i grupp och njuter av upplevelsen tillsammans. Därför är det väldigt viktigt att man även tar hand om varandra och ser till att alla trivs. Vårt motto från dag ett har varit, - alla ska ha kul och alla ska kunna vara med. Det mottot gör vi allt för att leva upp till och hoppas att ni ska vara en bidragande orsak till att fortsätta med det.

Som medlem i IF Rigor MTB slipper man sälja lotter, kakor och annat för att bära upp den ekonomiska situationen, det får vi lösa på annat sätt. Vi har även en låg medlemsavgift för att så många som möjligt ska ha möjligheten att vara medlem. Däremot är vi beroende av dig som person. För att vi hela tiden ska kunna hålla spår öppna, bygga nya utmaningar och sköta om området på och omkring Rigortorpet krävs det att man engagerar sig.

Vi har varje år ett antal fixardagar då vi träffas på torpet och hjälps åt med det som behöver fixas. Som medlem i IF Rigor MTB krävs det att man minst deltar på två(2) utav dessa per år.

Det finns en lösning till, det är om man absolut inte vill, kan eller har möjlighet så kan man "köpa sig fri" för 200SEK/gång (tot. 400SEK) och istället ekonomiskt bidra till att vi kan ordna bra förutsättningar för alla, stora som små, att utvecklas inom MTB.

Dessa pengar sätts då in på konto: BG 164-3535 eller swish: #123 412 5357. Märk inbetalningen med barnets namn och "Fixardag" så ser vi att det är du som betalat.

Vi hoppas att vi ska få en riktigt bra tid tillsammans och är det något ni undrar över eller vill fråga om, tveka inte att prata med oss ledare.

Varmt Välkommen till IF Rigor MTB

Detta gäller vid träning

Man måste ha följsamma och oömma kläder anpassade efter väder och rådande underlag i skog och mark då det kan vara blött och lerigt eller varmt och soligt.

Man deltar alltid hela träningspasset om inget annat är överenskommet innan träning startar. Alla bör ha egen vattenflaska, gärna i monterad flaskhållare på cykeln.

Allmänna regler:

Föräldrar till barn upp till 13 års ålder förväntas vara kvar på plats under träningen på torpet om man inte följer med en grupp. Alla cyklar omkull ibland och då kan det vara tryggt att ha en egen vuxen på plats.

- Samtliga föräldrar eller ansvarig vuxen skall vara kontaktbara under hela träningspasset. Om Torpet lämnas så skall kontaktuppgifter lämnas till ansvarig ledare på plats.

Utrustning och skydd:

- Alla som cyklar skall ha godkänd cykelhjälm. Viktigt att hjälmen passar barnets huvud. Se tips nedan.
- Vi rekommenderar även glasögon, handskar, och stadiga skor som sitter fast på foten. OBS! Korta gärna ner skosnörena så de inte fastnar i pedalerna
Tveka inte att fråga någon av ledarna om ni är osäkra kring val av cykelhjälm, cykelhjälms passform, val av cykel eller val av övrig utrustning.

Cykel:

Cykeln bör inte ha stöd, andra utstickande delar.

- Handtag måste vara hela, sitta fast och styrändar skall vara täta.
- Handbromshandtagens ändrar skall inte vara vassa.
- Alla komponenter och utrustning på cykeln måste vara ordentligt åtdragna.
- Hjulen måste ha det fulla antal ekrar som fälgen och navet är avsedda för.
- Alla cyklar måste ha en effektiv broms, helst handbroms.
- För ungdomar rekommenderar vi starkt skivbromsar. På grund av den mycket bättre bromsverkan.
- Låsbara pedalclips-system som SPD är att rekommendera för cykelvana. De som använder SPD måste vid uppmaning från funktionär/ledare visa att han/hon behärskar SPD-systemet gällande i och ur klickning av pedal.

Inför och under träningen:

Var noga med att passa tiden. Man ska vara ombytt och klar när träningstiden är inne.

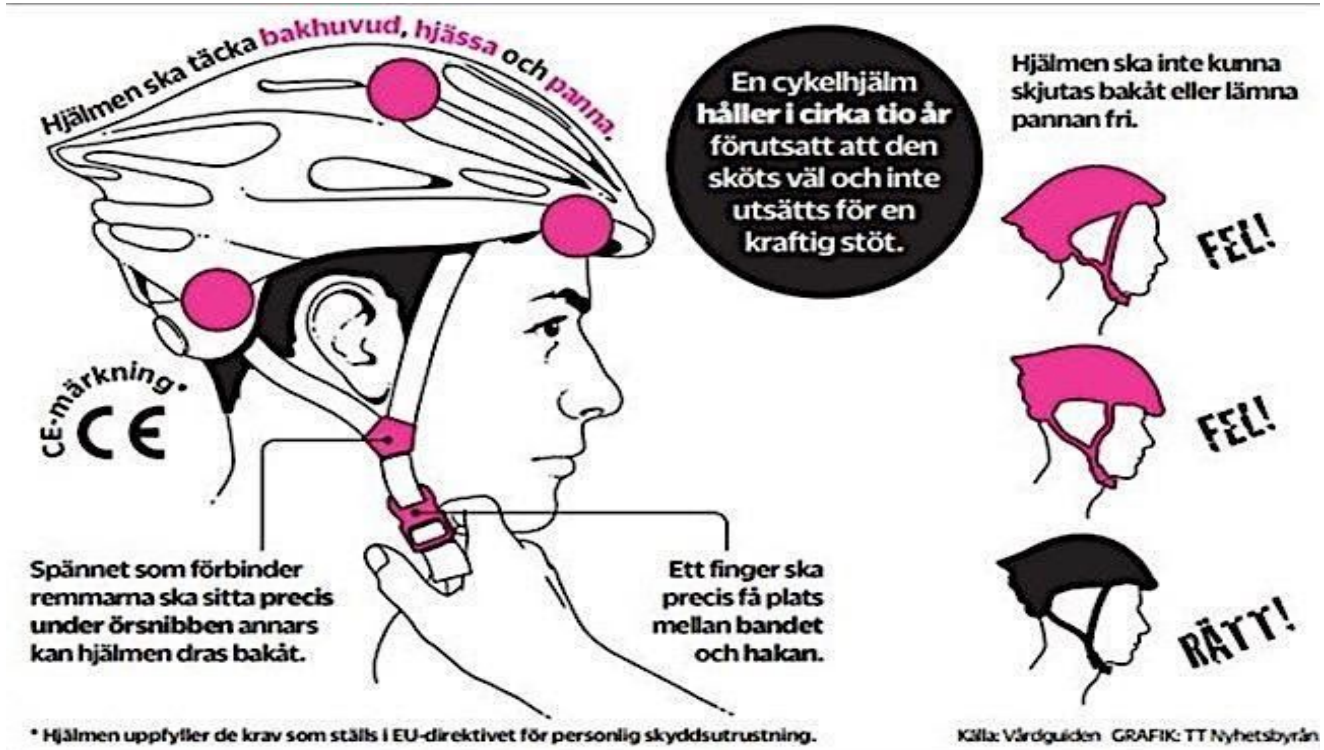
- Det är förälders skyldighet att se till att cykeln är funktionsduglig och pumpad inför träning.
- Vattenflaska ska vara med till träningen.
- Var koncentrerad och lyssna på ledarna.

För allas trivsel:

Vi ska alla vara goda kamrater, visa respekt för varandra, behandla alla med artighet och rättvisa.

- Alla cyklister måste hela tiden visa sådant uppförande som återspeglar idealen för god sportsmannaanda och undvika allt sådant uppförande som kan ge hen själv eller MTB-sporten dåligt anseende.
- Vi tänker på att ha ett vårdat språk.
- Alla cyklister måste hela tiden visa respekt för skog och natur och ta hänsyn till allemansrätten.
- Bemöta andra som man själv vill bli bemött.
- Vi peppar och är glada mot varandra.

Att tänka på när man köper hjälm till sitt barn.



Kontaktuppgifter

Huvudkontaktuppgifter föreningen IF Rigor

Telefon: 0703-21 50 84

Mailadress: mtb@ifrigor.se <http://www.ifrigor.se/>

Ansvarig Barn & Ungdomsverksamheten:

Grön grupp 6-8 år

David Jovén

Telefon: 0707-982118

david.joven@outlook.com

Blå grupp 9-11 år

Johan Norén

Telefon: 0763-274957

j.noren@live.se

Röd/Svart 12år och uppåt

Kristian Roos

Telefon: 0727-44 74 20

roos780123@gmail.com



Mars 2020

Blankett nedan skall lämnas till ledare på IF Rigor.

Vi har gått igenom ovanstående text, förstått innebörden av vad som gäller vid träningar kommer att följa dessa riktlinjer.

Målsmans underskrift

Barnets underskrift

Namnförtydligande

Namnförtydligande

Barnets namn: (Texta) _____

Barnets personnummer(10 siffror): _____

Allergier/sjukdomar/övrigt som vi bör känna

till: _____

Vårdnadshavares namn: _____

Vårdnadshavares mobilnummer: _____

Vårdnadshavares e-postadress: _____

Vid delad vårdnad fyll i uppgifter för annan vårdnadshavare:

Jag har givit mitt fulla samtycke till att lämna dessa uppgifter enligt gällande regler för GDPR.

Underskrift: _____

DATUM:



Mars 2020

Jag som vill tävla i Mountainbike på t.ex Västgötacupen 2020

Sök västgötacupen på nätet för kalender och mer information

- 5-10 år. Vill man tävla i västgötacupen i nybörjarklass anmäler man sig lättast på plats.
- 10-16 år. Om man vill tävla i tävlingsklass krävs licens och chip/transponder för tidtagning.
- Om ert barn vill tävla 2020, fyll i blankett nedan eller kontakta Kristian Roos via mail.
- Barnets namn: (Texta): _____
- Barnets personnummer(10 siffror): _____
- Vårdnadshavares namn: _____
- Vårdnadshavares mobilnummer: _____
- Vårdnadshavares e-postadress: _____
- Ifylld blankett skall lämnas till Kristian Roos.
- Tävlingslicens, transponder samt anmälningsavgifter till Västgötacupen står klubben för. Detta gäller upp till 18år!
- Om du på egen hand ansökt om licens/ beställt transponder eller har utlägg för anmälningsavgifter så måste bevis om betalning skickas till kassör Peter van den Brink på mtb@ifrigor.se. Utlägg skall redovisas senast 31/8-2020.
- Se <https://scf.se/mountainbike/> för mer information om vad som gäller vid tävlingar. Längst ner på den hemsidan finns 5st länkar. Antidoping regler skall läsas av föräldrar!
- [Antidoping](#)
- [Arrangera tävling](#)
- [Tävlingskalender](#)
- [Tävlingslicens, chip och försäkringar](#)
- [Tävlingsregler.](#)
- När licens och chip är ordnat kan du själv anmäla dig till tävlingar via <https://www.swecyclingonline.se>. Vid problem med att anmäla till tävling, hör då av dig till Kristian Roos.

Vid tävlingar krävs ett föräldraengagemang av naturliga skäl då mycket kan hända med en cykel och cyklist.

Kristian Roos

Tel. 0727447420

mail. roos780123@gmail.com