

# Skidskola

Gruppen riktar sig i år till barn som fyller 6 år under året eller är äldre.

## Allmän beskrivning

- Pargas if:s skidskola är en motionsgrupp för unga skidåkare som önskar att lära sig grunderna inom skidåkning.
- Gruppen tränar under vintern en gång i veckan.
- Att delta i gruppen förutsätter inte att man har tidigare erfarenhet av skidåkning.
- Träningarna är lekbetonade och man lär sig grunderna inom klassisk skidåkning.
- Målsättningen för gruppen är att ha roligt, utveckla teknik, balans och koordination samt att ge en positiv bild av skidåkning.
- Under träningarna indelas skidgruppen in i mindre grupper enligt barnens nivå. Gruppindelningen är inte åldersrelaterad. Därmed kan en del barn också bli förflyttade till "Team 10" gruppen.
- De som deltar i skidskolan får också delta i tävlingar om de vill.
- Föräldrar får gärna hjälpa till under träningarna. Ifall man är osäker får man gärna fråga tränarna på vilket sätt man gör mest nytta.
- Köldgränsen för skidskolan är -15 °C

## Träningar

Vinter (vanligen januari –mars, beroende på snöläget)

- **Tisdag kl. 18.00 – 19.00** Finby skidstadion

## Utrustning

- Klädsel enligt väderlek. Rekommenderas att ha mjuka och inte för varma kläder . När man skidar och rör på sig får man fort varmt och blir svettig.
- Skidor, monor och stavar. Märk all utrustning! Ifall man inte har egen

utrustning kan man låna från skidoteket.

- Vänd er till någon av ledarna ifall ni har frågor om utrustningen.
- Det är bra om du har fäste under skidorna innan träningen. Skidskolan fokuserar på klassisk åkning och därmed är de flesta träningar inom klassisk stil.

○ Vallaråd:

<https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lajit/hiihto/huolla-suksesi.html>

- Vid behov kan ni få hjälp med att få fäste på era skidor. Viktigt att du då kommer tidigare till träningen.

### **Avgifter**

- **Skidskoleavgiften** är 40 euro. **DE SOM DELTAR I SKIDSKOLAN ÄR OFÖRSÄKRADE.** Vi rekommenderar därför att alla går in på [suomisport.fi](https://suomisport.fi) och skaffar ett Ski-pass (29 euro). Med Ski-passet erhåller du förutom en försäkring (som täcker både träningar och tävlingar) även en licensdel som ger dig rätt att delta i alla regionens tävlingar.

Avgiften ger dig rätt att delta i ledda tisdagsträningar, Ski-cupen och andra tävlingar utan extra kostnader. Om man också vill delta i skateträningar som ordnas på torsdagar (och ibland också andra dagar) så betalar man istället säsongavgiften som är 70 euro.

### **Föreningens önskemål av skidåkaren och föräldrarna**

- Följer spelreglerna
- Representerar föreningen i god sportslig anda.
- Föreningen uppskattar om man deltar i talkoverksamhet och säljer Ullmax.

### **Kontaktperson**

Sanna Häggström (tel. 050-5274066) [shaggstrom76@gmail.com](mailto:shaggstrom76@gmail.com)