



GÖTEBORGS KVINNliga IDROTTSKLUBB

Information till nya
medlemmar och föräldrar

Innehåll

Om klubben och träning.....	2
Våra grupper.....	3
Medlemsavgifter och engagera dig i klubben.....	4
Till dig som förälder.....	5
Kommunikation.....	6
Tävling.....	7
Klubbkläder.....	8
Kontaktuppgifter.....	9

Om klubben

GKIK bildades 1927 och har varit en stark bidragande faktor till att förändra synen på damfriidrott och låta tjejer och kvinnor träna och tävla på samma villkor som män.

Inom GKIK står idrotten alltid i centrum. Träningsglädjen och gemenskapen i klubben bygger vi upp tillsammans genom att anpassa oss efter individen och dess förutsättningar. Målet är att skapa en stark klubb med en bred verksamhet – allt ifrån nybörjare till elit.



Träning

Den svenska friidrottssäsongen är uppdelat i utomhus och inomhus. Under december-mars genomför inomhustävlingar, och mellan maj-augusti genomförs utomhustävlingar. Mellan säsongerna så sker uppbyggnadsträning, vilket i många fall innebär mindre teknik och mer motion/styrka.

Det finns olika tävlingar för olika åldersgrupper och tävlingsprogram finnes på Göteborgs Friidrottsförbund och Svenska Friidrottsförbundets respektive hemsidor. Vi ser gärna att våra aktiva tävlar regelbundet men det finns också möjlighet att endast träna.

På vår hemsida www.gkik.se finns information om när de olika grupperna tränar. Vi vill att våra tjejer kommer i god tid till träningen.

När man är sjuk stannar man hemma, är man skadad deltar man på träningen för att få alternativ träning av ledaren. Ni behöver inte meddela tränaren om er dotter är sjuk. Om en aktiv är bortrest eller sjuk en längre tid är det viktigt att meddela tränare och kansli.

Våra grupper

Vår verksamhet består idag av 6 olika träningsgrupper. Träningarna leds till största del av äldre aktiva tjejer som har genomgått en eller flera tränarutbildningar.

Barn tisdagar	Barn söndagar	UM- gruppen	GM- gruppen	USM- gruppen	Elit- gruppen
7-10 år	7-10 år	11-12 år	13-14 år	från 15 år	från 15 år

Barngrupperna är för de flickor som är 7-10 år och är i nuläget de yngsta flickorna i klubben. Ambitionen att de ska få testa på/träna alla olika delar inom friidrotten och lära sig mer om sporten och hur många roliga moment den innehåller men, framförallt, ha riktigt skoj under träningen med kompisarna i gruppen.

Barngrupperna, för tillfället två olika, har ett träningstillfälle i veckan per grupp, ett på tisdagar och ett på söndagar. Barn-grupperna tävlar sällan men finns ca 1-2 tillfällen per år. Grupperna har olika tränare men annars är det inget som skiljer grupperna åt.

UM-gruppen är för flickor mellan 11-12 år. Träningen är allsidig där fokus är inriktad på teknik, koordination, rörlighet, uthållighet och allmän styrka. Detta för att du skall ha en bred bas att stå på inför nästa steg. Träningen är både lekfull och har inslag av tävlingsmoment. "UM" är döpt efter "Ungdomsmatch" då gruppen deltar på ungdomsseriematcher som är en form av lagtävling utöver det, finns även på andra tävlingar i Göteborgsområdet.

I **GM-gruppen** tränar de tjejer som är F13-F14 och träningen utförs 2 gånger i veckan. I denna ålder övergår träningen från de lekfulla man haft tidigare till att bli något seriösare. Man börjar så småningom att välja ut sina grenar och går in för de som man tycker är roligast och som man känner passar en själv. GKIK tycker det är viktigt att man utför många olika grenar om möjligt, för att skapa en bred utveckling. GM innebär att man har chans att kvala till sitt första mästerskap, Götalands Mästerskapen, som arrangeras två gånger per år.

I **USM-gruppen** tränar de tjejer som är F15-F16. Träningen specialiseras allt mer mot den eller de grenar en själv tycker är roligast och tillsammans med tränarna lägger vi en plan för att nå dina mål - oavsett om det gäller träning eller tävling. I denna ålder finns det möjlighet för tjejerna att tävla i Ungdoms-SM (USM) vid kvalificering.

Elitgruppen består av en grupp äldre tjejer över 15 år som har som ambition att träna och tävla på elitnivå och delta i nationella och internationella mästerskap. Gruppen tränar 5-6 pass i veckan. Träningen är huvudsakligen grenområdesindelad och den aktive har individuellt träningsupplägg och tävlar regelbundet.

Medlemsavgifter

Medlemsskap UPPDATERADE 2025

Medlemsavgift: 250 kr/år

Träningsavgift

7-10 år: 600kr/termin

11-14 år: 700kr/termin

15 år och över: 800kr/termin

Avgiften aviseras i början av varje termin. Medlemskapet 1 gång per år.

Träningskort

Tillkommer för samtliga gör träningskort för Friidrottens Hus vid deltagande under inomhusträningen. Alla som tränar i FIH måste ha ett träningskort. Åldern avgör hur mycket det kostar. Kostnaden för träningskortet tillkommer alltså utöver medlemsavgiften och träningsavgiften. Aktuell avgift finns att läsa på www.gfif.se Träningskortsavgiften får ni på medlemsfakturan via er mail innan inomhussäsongen.

Till dig som förälder

Ni föräldrar är viktiga för oss. Vi är en ideell förening och behöver allt stöd vi kan få. Engagemang i klubben genom styrelsearbete, arbetsgrupper, funktionärsinsatser och aktivt support för ditt barns grupp är nyckel för att ha en välfungerande och hälsosam klubb.

Vår vision är att alla tjejer, oavsett ålder eller talang, ska trivas, utvecklas och känna sig trygga på träningarna. Tävling är valfritt men vi uppmuntrar tjejerna att delta då det stärker klubbens långsiktiga utveckling.

Funktionärsuppdrag

För varje aktiv krävs funktionärsinsatser (enligt tabell nedan). Funktionärsinsatser behövs vid de arrangemang som GKIK arrangerar eller är med och tillhandahåller funktionär till (se nedan). I de fall man uteblir med en funktionärsinsatser, kommer GKIK fakturera 500:-/tillfälle. Dessa pengar kommer primärt att användas för att GKIK skall kunna anlita andra föreningar/funktionärer för att täcka upp för den uteblivna insatsen.

Aktiva (6-12 år*) per familj	Funktionärsinsats per familj**
1	4
2	6
3	7
4	7

* Aktiva mellan 13-17 år förväntas dessutom att ställa upp på föreningens egna arrangemang

**Aktiva 18-äldre förväntas ställa upp 4 ggr per år som funktionärer, däremot behövs ingen föräldrainsats

Engagera dig i klubben

Engagemang i styrelse och/eller arbetsgrupper räknas som en funktionärsinsats. Vill du hjälpa till i styrelsen, som föräldrartränare eller i våra olika arbetsgrupper? Anmäl ditt intresse till kansliet@gkik.se. Döttrar till föräldrar som vill engagera sig i klubben har företräde i kön.



Julklappsjakten

Julklappsjakten är GKIK:s egen tävling, vårt enskilt största arrangemang och en viktig inkomstkälla för klubben. Julklappsjakten äger alltid rum första helgen i december och där behöver vi alla ställa upp som funktionärer – medlemmar, föräldrar och aktiva som inte tävlar. Andra viktiga arrangemang där vi är beroende av funktionärsinsatser från er föräldrar/aktiva är bl.a. Göteborgsvarvet (i maj). Alla funktionärsuppdrag finns samlade på hemsidan.



Kommunikation

Mycket information finns på hemsidan www.gkik.se, skickas ut via våra månadsvisa nyhetsbrev eller kommer direkt via mail från kansliet@gkik.se. Vänligen se till att ni får mailutskick så ni inte missar något. Samtliga grupper använder Whats-App för kommunikation mellan tränare och föräldrar/aktiva. Kontakta din tränare för att få inbjudan till Whats-App gruppen. Varje ungdomsgrupp har även kontaktföräldrar/ friidrottsföräldrar som finns tillgängliga för frågor.

Följ oss på Instagram

Gå med i vår Facebookgrupp

Tävling

För de utvalda tävlingarna i varje säongs tävlingsprogram betalar klubben anmälningsavgifter, men max 2 starter/tävling. Tävlingsavgifter en av föreningens största kostnader, så vi förväntar oss att den som har anmält sig också deltar. Tänk gärna igenom och resonera före tävlingen om vilka och hur många grenar som det fungerar bra att vara med i.

Observera följande regler:

- Vid eventuell efteranmälan så fakturerar klubben hela efteranmälningsavgiften till familjen.
- Om friidrottaren inte kommer till en tävling eller avstår från gren(ar) under en tävling utan giltiga skäl fakturerar klubben anmälningsavgiften till berörd familj.
- Giltiga skäl till frånvaro är sjukdom eller skada och ska förmedlas till tränare.

*Max 2 starter per aktiv/tävling betalas av GKIK. Vid fler grenar faktureras medlem.

Hur anmäler man sig till en tävling?

Det finns olika externa anmälningsverktyg. De vanligaste är "Roster Athletics", "trackandfield.se", "friidrottsanmalan.se", "athleticomp.se" och "easyrecord.se".

Är man ny i tävlingssammanhang skapar ni nya konton och anger Göteborgs Kvinnliga IK som klubb och därefter bockar man i vilka grenar man vill ställa upp i. Klicka därefter på "startlista" för att kontrollera att er anmälan har gått igenom. Huvudtränare anmäler eventuella stafettlag och hör med aktiva om intresse att vara med.

Prata alltid med tränaren innan anmälan. Vid mästerskap sker anmälan genom kansliet. Läs mer om praktiska detaljer för tävling samt tävlingsprogram på vår hemsida.

Klubbkläder

Ett stort utbud av klubbkläder finns att köpa i vår webbshop som hittas på [vår hemsida](#). På vissa tävlingar, bl.a. mästerskap, krävs att man tävlar i förenings officiella tävlingskläder. Annars finns inget krav på att man måste bära speciell tävlingsdräkt. GKIK:s tävlingskläder vill vi dock helst att ni använder från och med att ni fyllt 10 och tävlar i F10. Det ska synas vilken klubb ni tävlar för!

Vid träning: se till att tjejerna har kläder efter väder. Vi värmer ibland upp utomhus, även när det är kallt, och då är det viktigt att ha rätt kläder med sig. Vår, sommar och tidig höst tränar vi alltid utomhus på Slottsskogsvallen.



Stöd GKIK via Stadium!

Vi samarbetar med Stadium, som även tillhandahåller vår webbshop. Det är ett samarbete som vi alla kan vinna på, inte minst då du som medlem i GKIK genererar en premie (3%) på alla inköp. Det är hur enkelt som helst och tar bara ett par minuter om du följer dessa steg:

1. Logga in på www.stadium.se
2. Klicka på gubben uppe till höger
3. Klicka på Stöd din förening
4. Knappa in GKIK i sökfältet
5. Välj GKIK Friidrott
6. Välj Sektion Friidrott
7. Välj lag Bonuskort
8. Klicka på Välj.
9. KLART!

Nu är ditt konto kopplat till GKIK vilket innebär att din vanliga bonus inte påverkas alls. GKIK får bonus från Stadium när du handlar. Glöm inte att vara inloggad på Stadium när du handlar där eller uppmärksammar att du är medlem när du handlar i butik.

Kontaktuppgifter

Vår [hemsida](#) uppdateras regelbundet med aktuell och viktig information så ta gärna för vana att gå in och titta där. Där finns info om klubben, friidrottsskolor, träningar, tävlingar och mycket mer. Läs även mer om Friidrott på [Svenska friidrottsförbundet](#) samt [Göteborgs Friidrottsförbund](#).

Vid frågor kontakta kansliet på:

Adress: Friidrottens Hus, 414 76 Göteborg

E-post: kansliet@gkik.se

Telefon: 031-82 85 80

Varmt välkommen till Göteborgs Kvinnliga IK!

