



# Välkommen till Västerviks OK



## Föräldrainformation

Som nybörjarförälder kan det vara lite svårt att komma in i orienteringsvärlden. Det är ju alltid så att de som är mitt i verksamheten blir lite hemmablinda för vad som kan uppfattas som svårförståeligt och oklart för den nye. Syftet med den här informationen är att ge en liten inblick i orienteringsverksamheten hos Västerviks OK.

Efter en nybörjarkurs i orientering, kan de som tyckte det var roligt att orientera och som gärna vill fortsätta, alltmer delta i klubbens övriga aktiviteter tillsammans med de äldre ungdomarna och vuxna i klubben. Mer information om vår verksamhet finner du genom att surfa runt på vår hemsida [www.vasterviksok.se](http://www.vasterviksok.se)

Bra information om orientering, kartan, kompassen, tävlingsformerna och ålders- och klassindelningen hittar du även på [orientering.se/Borjaorientera](http://orientering.se/Borjaorientera)

### Träning

Tisdagar är klubbens stora träningsdag; för nybörjare, ungdomar och vuxna. Då finns det orienteringsbanor med teknikträningsmoment som passar alla.

Under juli är det sommaruppehåll. Sedan sätter vi igång igen med träning i mitten av augusti och fortsätter med tisdagsträningar under september och oktober.

### Tävlingar

Det finns också tävlingar att delta i, både interna inom klubben och ungdomstävlingar som andra klubbar anordnar. Tävlingarna går runt om i Småland och Östergötland. Det är inga som helst krav på tävlingsresultatet, men för att bli bättre och "hänga med" bör man kontinuerligt delta i tävlingar.

### Läger

Vi ordnar också något läger varje år, dels själva i klubben, dels sänder vi deltagare till distriktets läger, och några enstaka till elitläger på nationell nivå. Lägren kan gå i Småland eller som en resa till andra delar av landet med andra terrängtyper.

### Helgutflykt

Tävlingarna är förlagda till lördagar och söndagar. Följ gärna med ungdomarna ut på tävlingarna eller försök samordna med andra föräldrar, så att ni kan turas om. Ni får då själva se hur det går till på en tävling och kan heja på alla duktiga ungdomar på spurtsträckan före mål. Vill ni själva orientera finns det alltid Öppna banor, d.v.s. banor som man inte behöver föranmäla sig till och där man själv väljer svårighetsgrad från nybörjare till elit.

### Föräldraengagemang

Liksom inom många andra idrottsgrenar behövs förvisso också inom orienteringen ett visst mått av föräldraengagemang för att barnen skall kunna delta och utvecklas i sporten. På föräldrarna kommer ansvaret att t.ex. upplysa barnet om vilka aktiviteter som erbjuds, påminna om träningsstider, hjälpa till att anmäla barnet till lämpliga tävlingar efter råd från ungdomsledarna, erbjuda skjutshjälp till träningar och tävlingar. Med andra ord en uppbackning såväl moraliskt som praktiskt.

VO:s Ungdoms- & Träningskommitté