

Sportgemeinschaft Weißig e.V.

Abteilung Leichtathletik

www.sgwla.de

trainingsinfo@sgwla.de

Du findest uns auf 



Liebe Vereinsmitglieder,

nachfolgender Leitfaden soll unser Vereinsleben weiter verbessern. Aufgrund der Erfahrungen und Schwierigkeiten der vergangenen Jahre haben wir Informationen, Hinweise und Regeln an dieser Stelle zusammengetragen. Jeder einzelne Stichpunkt ist dabei nicht ohne Grund aufgeführt. Dementsprechend bitten und erwarten wir, dass jeder den Inhalt dieses Leitfadens verinnerlicht und umsetzt.

Vielen Dank und sportliche Grüße

Eure Abteilungsleitung & euer Trainerteam

Kommunikation:

- Bitte Emails vom Verein im Detail lesen und alle darin enthaltenen Fragen zeitnah beantworten!!
- Bei Unklarheiten und Fragen bitte um umgehende Rückmeldung.
- Neue Emailadressen und Telefonnummern, sowie Adressänderungen bitte unbedingt an die Abteilungsleitung: trainingsinfo@sgwla.de weitergeben!

Wettkämpfe:

- Die Teilnahme der Athleten an Wettkämpfen ist für den Verein sehr bedeutend.
- Außendarstellung und Präsentation des Vereins
- Interesse von Sponsoren gewinnen und erhalten → Auswirkung auf Mitgliedsbeiträge, Materialeinkäufe, Trainingslager etc.
- Wettkämpfe sind für die Entwicklung und Erfahrungssammlung der Kinder von großer Bedeutung.
- Wettkämpfe sind immer Teambuilding!
- Jeder Athlet sollte an mindestens einem Wettkampf pro Jahr teilnehmen.
- Es gibt auch regelmäßig „entspannte“ Wettkämpfe, bei denen wirklich jeder problemlos mitmachen kann.
- Die vom Verein betreuten Wettkämpfe werden durch die Trainer/innen der Trainingsgruppen bekanntgegeben.
- Die Anmeldung erfolgt über die Abteilung. Die Trainer/innen melden zeitnah vor Meldeschluss die Teilnehmer/innen an unseren Regionaltrainer per e-mail regionaltrainer@sgwla.de

Sportgemeinschaft Weißig e.V.

Abteilung Leichtathletik

www.sgwla.de

trainingsinfo@sgwla.de

Du findest uns auf 



-
- Der Verein übernimmt die Startgebühren.
 - Bitte 70 Minuten vor Wettkampfbeginn bzw. entsprechend der Anweisung vom/von der Trainer/in am **Wettkampfort** einfinden.
 - Für die Anfahrt zu einem ortsfremden Wettkampfort ausreichend zeitliche Sicherheit einplanen.
 - Je nach Disziplin ca. 30-40 min Erwärmung vor dem Aufruf, der 15-20 min vor Wettkampfbeginn erfolgt.
 - Betreuende Eltern sind immer gern gesehen! (Ist immer förderlich für die Motivation der Kinder.)
 - Auf passende, wetterfeste Kleidung (Wettervorhersage ansehen) und Wechselsachen achten (ggf. spezielle Anweisung vom/von der Trainer/in beachten!)
 - Bitte beachten, dass Siegerehrungen meist 15-45 min nach Wettkampfbeginn stattfinden → ausreichend Zeit nach dem Wettkampf bis zur Rückreise einplanen
 - Gerne Bilder während des Wettkampfes machen und im Anschluss an Abteilungsleitung trainingsinfo@sgwla.de schicken.
 - Wettkampfergebnisse werden in der Regel per Mail verteilt bzw. sind in Auszügen auf der Webseite der SG Weißig Leichtathletik einsehbar.
 - Vereinskleidung, kann auf Wunsch gegen Bezahlung bestellt werden und sollte dann auch bei den Wettkämpfen bzw. zu den Siegerehrungen getragen werden.
 - Weitere Hinweise zu Wettkampfablauf und -planung entsprechend untenstehendem Anhang 1.

Sportgemeinschaft Weißig e.V.

Abteilung Leichtathletik

www.sgwla.de

trainingsinfo@sgwla.de

Du findest uns auf 



Training:

- Auf passende, wetterfeste Kleidung achten!
- Es ist auf fest gebundene Schuhe zu achten!
- Das Training findet von April bis Oktober draußen (meist auf unserem Sportplatz) statt und wird nur bei Gefahr für die Athleten (z.B. Gewitter oder Hagel) abgebrochen.
- Von Oktober bis April findet das Training in der Turnhalle der Oberschule Weißig und der Grundschule Schönfeld statt.
- Je nach Wetter und Ferien kann sich der Wechsel zwischen Halle und Sportplatz auch etwas verschieben.
- Für die Wettkampfvorbereitung im Winter werden Trainingseinheiten in der DSC-Leichtathletiksporthalle im Ostragehege geplant.
- Pünktliches Erscheinen zum Trainingsbeginn, besser 5-15min früher, insbesondere, wenn Umziehen nötig ist
- Falls die Teilnahme am Training nicht möglich ist, vorzeitig beim Trainer abmelden per Email, SMS, WhatsApp, Anruf etc.
- Nicht krank oder verletzt zum Training kommen!
- Falls während des Trainings Beschwerden auftreten, unbedingt dem/der Trainer/in mitteilen!
- Toilettengänge müssen beim/ bei der Trainer/in angemeldet werden, da die Athleten den Aufsichtsbereich des/der Trainers/in verlassen und sind während der Trinkpausen bzw. möglichst vor oder nach dem Training durchzuführen.
- Trainingseinheiten können durchaus auch 5-10min länger dauern, bitte darauf einstellen.
- Die Trainingsgruppenzusammensetzung wird einmal jährlich durch die Trainer überprüft (Zusammensetzung entsprechend Alter und Leistungsfähigkeit) und jeweils zum Schuljahresbeginn in Kraft gesetzt. Ggf. notwendige Ausnahmen wegen schulischen oder anderen außerschulischen Verpflichtungen sind per Mail bei dem verantwortlichen Trainer oder der Abteilungsleitung zu beantragen.
- Die Aufsichtspflicht der Trainer/in beginnt mit Trainingsstart und endet nach Verlassen des Sportgeländes.
- Für die Erfüllung der Aufsichtspflicht ist es von entscheidender Bedeutung, dass die Athleten den Anweisungen des/der Trainers/in folgen. Ansonsten ist eine Teilnahme am Training nicht möglich!

Versicherung:

Sportgemeinschaft Weißig e.V.

Abteilung Leichtathletik

www.sgwla.de

trainingsinfo@sgwla.de

Du findest uns auf 



- Weitere Hinweise zu Versicherung entsprechend untenstehendem Anhang 2

Jährliche Veranstaltungen:

- Mitgliederversammlung & Elternabend
- Trainingslager für an Wettkämpfen teilnehmende Sportler/innen
- Weihnachtsfeiern in den Trainingsgruppen
- vereinsinternes Sportfest

Unterstützung:

- Der Verein ist vollständig ehrenamtlich aufgebaut, deshalb wird Unterstützung gerne gesehen und benötigt!
- Wichtige Aufgaben, die von uns ehrenamtlich erfüllt werden, sind:
 - Organisation: E-Mail der Eltern beantworten, Wettkämpfe ausschreiben, Fahrzeuge besorgen (Vereinsbus oder Fremdfahrzeuge), Fördermittel beantragen, neue Trainingsgeräte aussuchen und kaufen, Trainermeetings – min. 4xjährlich, Elternabend und Mitgliederversammlung vorbereiten und durchführen, Weiterbildungen anbieten, Statistiken für Leichtathletikverband, Verein und Stadtsportbund jährlich ausfüllen, Trainerabrechnungen, Trainingslager in Zusammenarbeit mit den Trainern aussuchen und ausschreiben, E-Mails der Verbände beantworten, Teilnahme und Mitarbeit in verschiedenen Leichtathletik-Gremien, Sponsoren suchen und besuchen, Marketing/Flyer erstellen
 - Training: Trainingsplanung und -durchführung, Wettkampfvorbereitung, Trainernachwuchs
 - Wettkampfororganisation: Planung, Nominierung, Meldung, Anreise, Betreuung, Abreise, Auswertung

Permanenter Unterstützungsbedarf besteht bei:

- Wettkampfbegleitung
- Trainergewinnung
- Marketing – Flyergestaltung
- IT-Administration
- Fotografen
- Sponsoring

Anhang 1 - Wettkampf

Wettkampfplanung:

- Was soll mein Jahreshöhepunkt werden?
- Welche Wettkämpfe würden mich zusätzlich interessieren?
- Was kann ich selbst dazu beitragen, meine Stärken zu verbessern?
- Was kann ich selbst dazu beitragen, meine Schwächen zu reduzieren?

Indirekte Wettkampfvorbereitung:

- Was erwartet mich beim Wettkampf?
- Ist mir, dem Sportler, bekannt, in welcher Disziplin ich gemeldet bin?
- Kenne ich den Zeitplan?
- Wie komme ich dahin? Gibt es einen Treffpunkt?
- Wo findet dieser statt (in der Halle oder auf der Bahn, Crosslauf oder Straßenlauf)?
 - Kann ich mir nähere Informationen selbst besorgen (Internet, Ausschreibung, Google Maps)?
 - Wie wird das Wetter sein (Wettersvorhersage)?
 - Was habe ich in Vorbereitung des Wettkampfes zu beachten?
 - Habe ich/meine Eltern die den Bedingungen entsprechenden Sachen bereitgelegt (bereits am Vorabend machen – Vier-Augen-Prinzip)?

Direkte Wettkampfvorbereitung:

- Habe ich Sachen für Einlaufen/Erwärmung, Wettkampf (nicht zu warm anziehen) und für danach (Wechselsachen z.B. bei Regen, Sachen zum Wärmen etc.) eingepackt?
- Habe ich an Sicherheitsnadeln oder Startnummernmagnete Befestigen der Startnummern gedacht?
- Habe ich eine Zeitplanung bis zum Wettkampfstart (ca. 3,5 bis 4 Stunden vor dem Start aufstehen, wann ist wo Treff)?
- In Ruhe und ausreichend Essen (nicht zu schwer und fettig- keine Milchprodukte)
- Habe ich einen Snack (Müsliriegel, Pausenbrot, Banane,...) für nach den Wettkampf bzw. für die Wettkampfpause eingepackt?
- Habe ich etwas zum Trinken (keine Glasflaschen verwenden) eingepackt (ungesüßter warmer oder kalter Tee, Wasser – kein Wasser mit Kohlensäure)?
- Habe ich die Spikes (mit dünnen Socken) bzw. Wettkampfschuhe (sofern vorhanden und benötigt) nicht vergessen?
- Habe ich ein kleines Taschengeld eingesteckt?

Sportgemeinschaft Weißig e.V.

Abteilung Leichtathletik

www.sgwla.de

trainingsinfo@sgwla.de

Du findest uns auf 



-
- Habe ich etwas, womit ich mich vor, zwischen oder nach dem Wettkampf beschäftigen kann (z.B. Buch oder Musik)?

Anhang 2 - Versicherung

- Die SG Weißig e. V. ist über den LSB bei der ARAG-Sportversicherung versichert. Umfasst sind Haftpflicht, Unfallschutz und Rechtsschutz. Nicht versichert sind Nichtvereinsmitglieder (Schnupperkinder) sowie Diebstahl und Beschädigung von Vereinseigentum.
- Verletzungen sind unverzüglich dem Trainer mitzuteilen, nur dann kann die Versicherung wirken.
- Schäden, egal ob Personen- oder Sachschäden, sind an die Geschäftsstelle der SG Weißig e.V. zu melden. Die Meldung soll möglichst zeitnah, am besten per E-Mail (info@sportpark-weissig.de) oder ggf. telefonisch (0351-2530778) erfolgen.
- Bei Unfällen soll die Meldung Angaben zur verletzten Person (Name, Geburtsdatum), zum Unfallhergang (Datum und Uhrzeit, Name, Art und Adresse der Sportstätte) zum Unfallanlass sowie eine Schilderung des Unfallhergangs enthalten.
- Bei Sachschäden soll die Meldung Angaben zum Schadenverursacher (Name, Adresse, Telefonnummer), zum Schadenanlass (Training, Wettkampf ...) und zum Schadenhergang (Ursache, eingetretener Schaden, Zeugen, Verschulden) enthalten.
- Unsere Erste-Hilfe-Sets werden regelmäßig auf Vollständigkeit überprüft. Wir haben ein Unfallbuch in der Turnhalle und auf dem Sportplatz.
- Hat sich ein Kind verletzt, muss der Übungsleiter/Trainer sofort Hilfe leisten.
- Seine Aufsichtspflicht gegenüber den übrigen Kindern erfüllt er durch Ermahnung und Aufstellen von Regeln.
- Der Versicherungsschutz ein, wenn Spätfolgen auftreten!
- Es wird eine Unfallversicherung empfohlen.