



Copyright Rikard Claesson

STORA TUNA OK

Fakta Stora Tuna OK

- En av Borlänges tre orienteringsklubbar.
- Klubbstuga i Skräddarbacken
- Har verksamhet för alla mellan 4-100 år
- En av Sveriges mest framgångsrika orienteringsklubbar
- Arrangerar
1-2 tävlingar per år +
Blodomloppet



Barn- & Ungdomsverksamhet



- Skogslek 4-6 år
- Grupper för barn och ungdomar
 - 7-8 år
 - 9-10 år
 - 11-12 år
 - 13-16 år

Medlems- och aktivitetsavgift

Mail kommer med instruktioner om ni tidigare varit medlemmar. Önskar ni bli medlem maila storatunaungdom@outlook.com

Aktiv ungdom 500 kr/år/barn. 3 tävlingar ingår.

Tävling ungdom 750 kr/år/barn. Fritt antal tävlingar ingår.

Betalning via bankgiro alt. Swish.

Läs instruktionerna!

Klädbeställning

- Huvudbeställningen gjordes i vintras.
- Kompletteringsbeställning görs eventuellt senare under våren.
- Begränsad tillgång på begagnade kläder.
Se Stora Tuna OK -
Köp & sälj



Fokus för barn upp till 12!

- Viktigt att alla bitar är med, vid träning, i vårt tänk, i vår planering och i vårt sätt att se på barnen!



Vi utgår från Idrotten vill

- RF:s riktlinjer som alla anslutna föreningar med barn- och ungdomsidrott ska följa.



**Idrotten vill att så många
som möjligt ska idrotta
så länge som möjligt,
- gärna hela livet!**

Idrotten vill – barnidrott upp till 12

- Erbjud barn en kamratlig, trygg social miljö där barnen kan utvecklas
- Vänja sig vid att ta ansvar för sig själva och för andra
- Barnåren är den viktigaste perioden för motorisk utveckling och en bra träningsmiljö bör innehålla olika möjligheter där de förmågorna tränas
- Idrott för barn ska utformas så att de kan lära sig idrotten och få ett livslångt intresse för den.
- Barn mår bra av att utöva flera olika idrotter och ska ha rätt att göra detta i olika föreningar.



Olika vägar mot målet...

Barn utvecklas olika. Viktigt att tänka på både för ledare och föräldrar.





BARN UTVECKLING

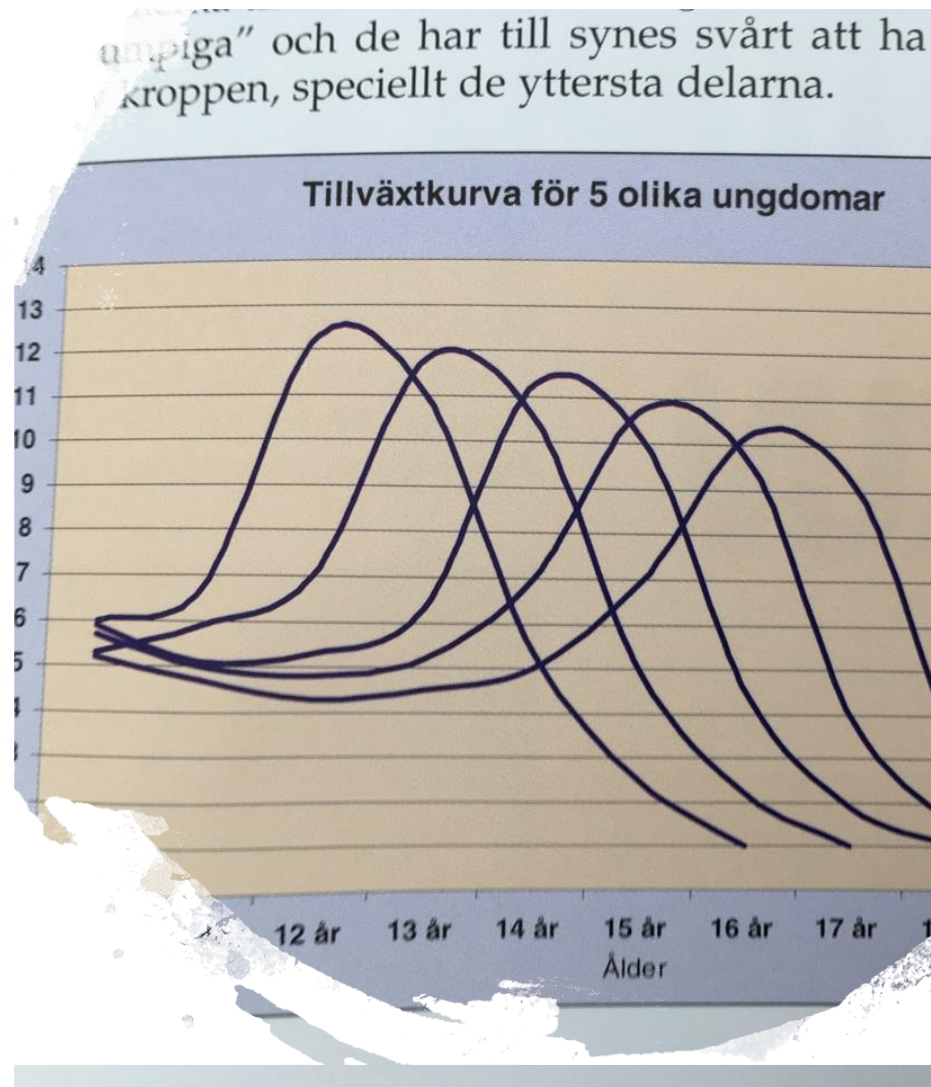
I detta ingår tre delar:

- **FYSISK UTVECKLING**
- **PSYKISK UTVECKLING**
- **SOCIAL UTVECKLING**

Ibland är det svårt att avgöra om barns framgångar i idrott beror på träningen eller om det är kroppen som har mognat!

Fysisk utveckling

- Det kan skilja upp till 5 år i fysisk mognad mellan 2 st 12-åringar.
- Flickor växer som mest nån gång mellan 9,5-15 år
- Killar växer som mest nån gång mellan 11-17 år.
- När barn växer som mest försämras de motoriska färdigheterna pga att musklerna och nervsystemet inte hänger med i utvecklingen.
- Ett barn måste hela tiden lära in rörelser på nytt eftersom kroppens utveckling gör att rörelsen måste utföras på ett nytt sätt.



Forskning säger tydligt vad som gynnar fortsatt idrottande.



ALLSIDIG TRÄNING!

- Allsidig träning med stora inslag av snabbhet, spänst, styrka, motorik, koordination och lek!
- Mellan 7-12 år har barn störst möjlighet att utveckla snabbheten



Exempel orientering

Upp till 12 år får alla delta i tävlingar,
individuellt och stafetter.

På mittensträckan kan 1-3 barn springa.

Str. 1



Str. 2



Str. 3



Förväntningar föräldrar

- Vi ledare håller i träningarna.
- Barnen ska kunna fokusera på ledarna, ni vuxna med så vet ni vad vi tränar på!
- Föräldrar får gärna vara med!
- Följ gärna upp andra barn än ert eget (byta barn = +)
- Ge tips och fråga, men låt barnet styra och utvecklas!
- Hjälp är alltid välkommen! Säg till ledarna att ni finns till hands!
- Nya ledare alltid välkomna!



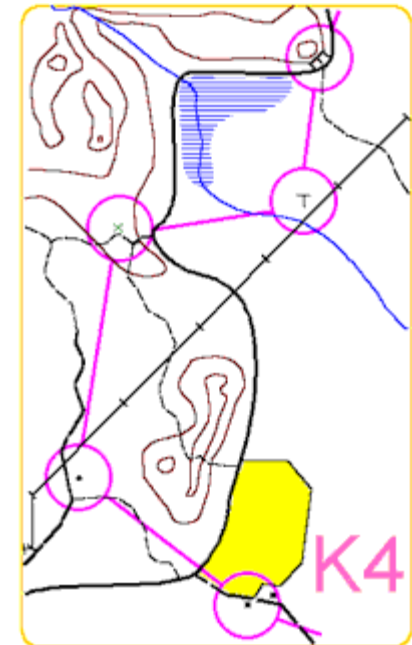
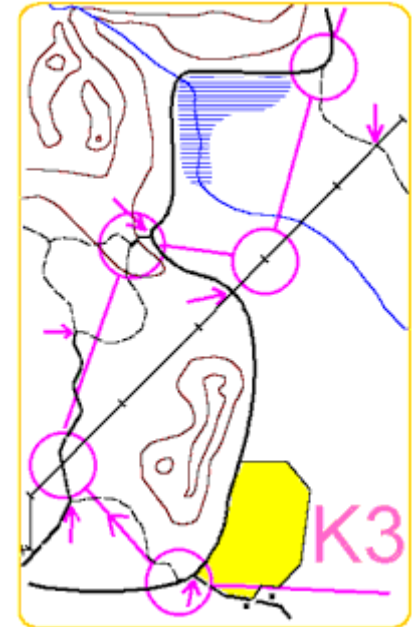
Träning: Startar **18.00**

- Ibland samling på andra ställen än klubbstugan. Håll koll på utskicket eller i kalendern.
- Träningen slutar ca 19.15 om inte annat anges.
- Kom träningsklädd
- Kom med energi i kroppen.

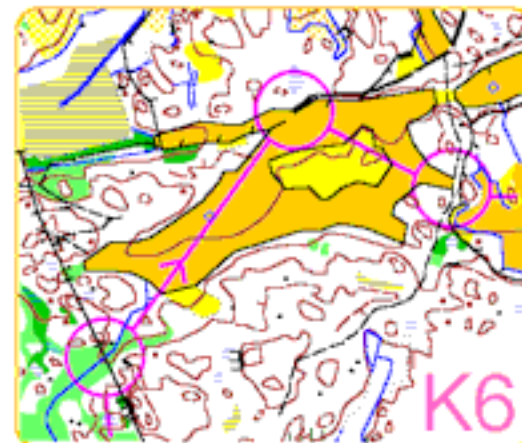
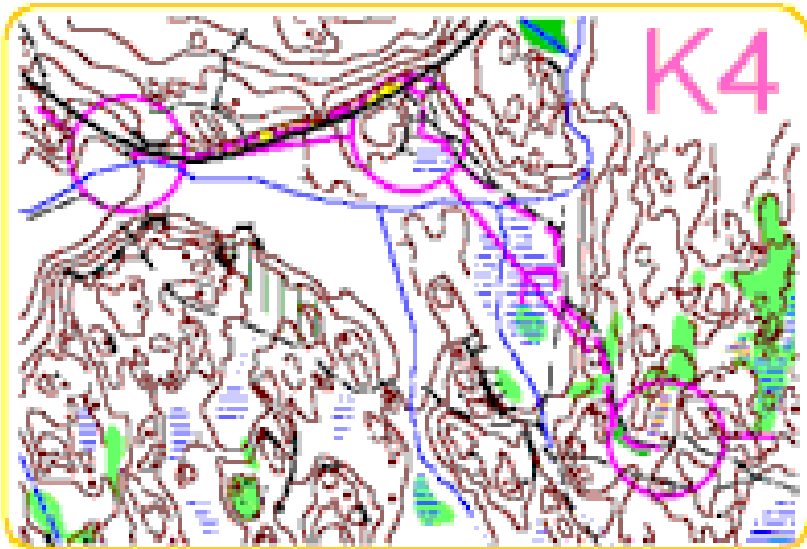


Terräng och svårighetsnivå

- **Grön bana.** Tydligt, sammanhängande nät av vägar, stigar, staket, stenmurar, vattendrag, öppen mark eller liknande. Lätta kontroller på eller alldeles intill själva vägen, stigen, vattendraget, den öppna marken osv.
- **Vit bana.** Samma terräng som för grön bana, men kontrollen kan ligga vid sidan av vägen, stigen, stenmuren, vattendraget, den öppna marken eller liknande. Själva punkten som kontrollen sitter vid är fortfarande lätt och tydligt, till exempel en sten eller en tydlig höjd.

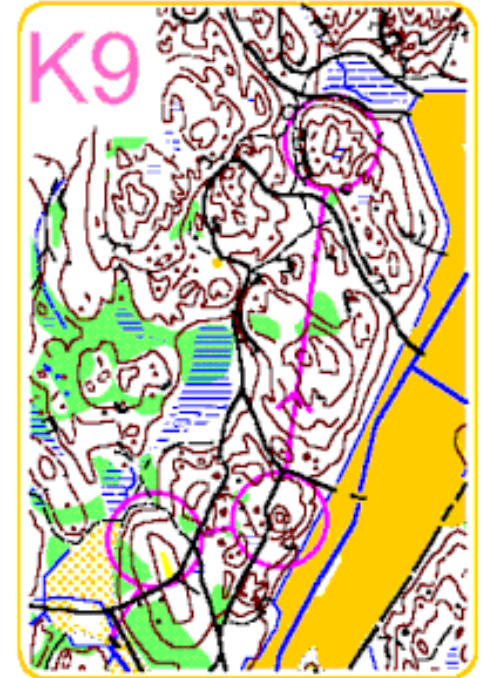


Vit nivå



Svårighetsnivåer forts.

- **Gul bana.** Något svårare terräng än för grön och vit bana men fortfarande enkelt att ta sig fram i skogen. Kontrollen kan sitta en bit från vägen, stigen, vattendraget osv och du ska till exempel kunna gena mellan två vägar eller stigar om du vill tjäna tid jämfört med att springa runt.
- **Orange bana.** Fortfarande lätt terräng att ta sig fram i. Inte bara stigar, vattendrag etc ska kunna följas utan också större sankmarker (mossar), höjdkanter, åsar och sänkor. Kontrollpunkten är svårare än på gul bana, men tydliga föremål i närheten ska alltid finnas att läsa in sig på på kartan.



Svårighetsnivåer forts.

- **Röd bana.** Samma svårighet som för orange bana, men till skillnad från orange bana får all typ av terräng förekomma.
- **Violett bana.** Samma svårighet som för orange och röd bana mellan kontrollerna, men själva kontrollen kan vara svårare. Här är det viktigt att kunna förenkla, dvs att ta kontrollen från ett håll där det finns något stort och tydligt i terrängen. På så sätt gör det kontrolltagningen säkrare. Blå bana. Svårigheten är anpassad till de skickligaste. Att kunna läsa på höjdkurvor och detaljer är en stor fördel.
- **Svart bana.** Samma svårighet som för blå bana, men till skillnad från blå bana får all typ av terräng förekomma.

Eventor.orientering.se

[Logga in](#)
[Skapa användarkonto](#)
[Jag har glömt inloggningsuppgifterna](#)

- Tävlingskalender
- Sverigelistan
- Livelox
- Externa tjänster
- Pressresultat
- Frågor & svar
- Forum

Jag loggar in med mitt personliga Eventor-användarnamn och lösenord



Använd denna inloggningsruta om du har dina personliga inloggningsuppgifter i Eventor. Är du medlem i en svensk orienteringsklubb eller har en roll i ett distriktsförbund eller SOFT använder du ditt IdrottOnline-användarnamn och lösenord. Om du är medlem i en svensk orienteringsklubb men inte har några inloggningsuppgifter i IdrottOnline kontaktar du din klubbadministratör.

Användarnamn

Lösenord

Kom ihåg mig ☐

[Logga in](#) [Jag har glömt inloggningsuppgifterna](#)

Kan du inte ditt lösen, klicka på glömt inloggningsuppgifter. Ange den e-postadress du angivit i anmälan så får du uppgifterna per e-post.

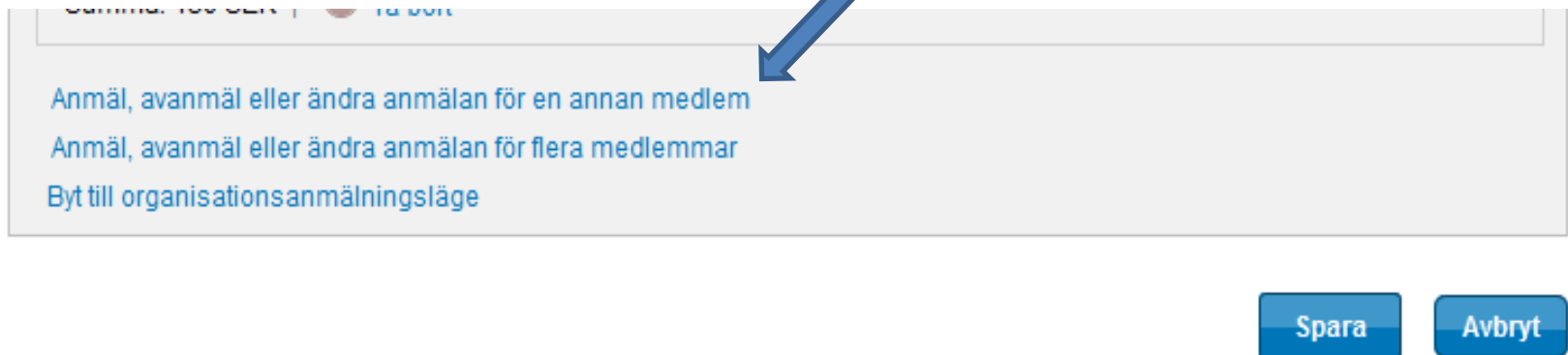
Problem? Vi ledare hjälper er!

Rulla ner till datum och aktuell tävling.
 Kryssa i aktuell tävling du vill anmäla till.
 Klicka anmäl till förbockade tävlingar.
 Klickar ni på tävlingen får ni mer info.

	Ungdomsserien, kretstävling 1	 Stockholms OF	Stockholm	dist	L	196 km	
fr 5/5							
lö 6/5	Dolkampen, dag 1, medel	 Dalaportens OL	Dalarna	nat	M	66 km 30/4	☐
	PreO, DM, TempO, Uppland	 OK Linné	Uppland	P mäst	T	143 km	
	PreO, Uppland	 Länna IF	Uppland	P nat	P	142 km	
	Roslagshelg, lång	 OK Roslagen	Uppland	nat	L	205 km 30/4	☐
	Skärmenträffen	 OK Skärmen	Bohuslän-Dal	nat	L	275 km	
	Sprintcupen i Gammelstad, #2	 Gammelstads IF	Norrbotten	dist	S	664 km	
	Vårspringet, dag 1, medel	 Linköpings OK	Östergötland	nat	M	215 km 30/4	☐
	Järlas medeldistans	 Järila Orientering	Stockholm	nat	M	207 km 30/4	☐
	Kexholms SK	 Kexholms SK	Småland	dist	M	359 km 30/4	☐
	Närkedubbeln dag 1 medel, publiktävling till SM ultra	 Hagaby Golf Örebro  KFUM Örebro OK	Örebro Län	nat	M	137 km 30/4	☐
	SM, ultralång	 Hagaby Golf Örebro  Örebro Läns OF	Örebro Län	mäst	U	137 km 23/4	☐
	Hökensåsraoet, dag 1, medel	 OK Gränsen	Småland	dist	M	284 km 30/4	☐
sö 7/5	Dolkampen, dag 2, lång	 Dalaportens OL	Dalarna	nat	L	66 km 30/4	☐
	Kringelträffen	 Södertälje-Nykvarn OF	Södermanland	nat	L	195 km 30/4	☐

Fortsätt anmälan

- Fortsätt klicka i enligt instruktioner.
- Vill du anmäla någon annan än den du loggat in på, klicka här:



The screenshot shows a web interface with a light gray background. At the top, there is a header bar with a logo and text. Below the header, there are three blue links stacked vertically: "Anmäl, avanmäl eller ändra anmälan för en annan medlem", "Anmäl, avanmäl eller ändra anmälan för flera medlemmar", and "Byt till organisationsanmälningsläge". A blue arrow points from the text "klicka här:" in the list above to the first link. At the bottom right of the form, there are two blue buttons: "Spara" and "Avbryt".

Anmäl, avanmäl eller ändra anmälan för en annan medlem
Anmäl, avanmäl eller ändra anmälan för flera medlemmar
Byt till organisationsanmälningsläge

Spara Avbryt

- Klubben faktureras avgiften. Ange SI-nr om ni har.

Vill ni prova på att tävla?

- eventor.orientering.se

(Gå vidare till tävlingsprogram/eventor.

Läs informationen i inbjudan eller PM om var tävlingen går och annan viktig info.

- Åk till tävlingen i rätt god tid. Anmälan kan ske på plats till öppna banor.
- Fråga om hjälp i klubben, alla har vi varit nya!
- Sport Ident-pinne (sportident.se, ca 450 kr)

Tävlingar hösten

- Tävlingar från mitten av Augusti ända fram till mitten av oktober.

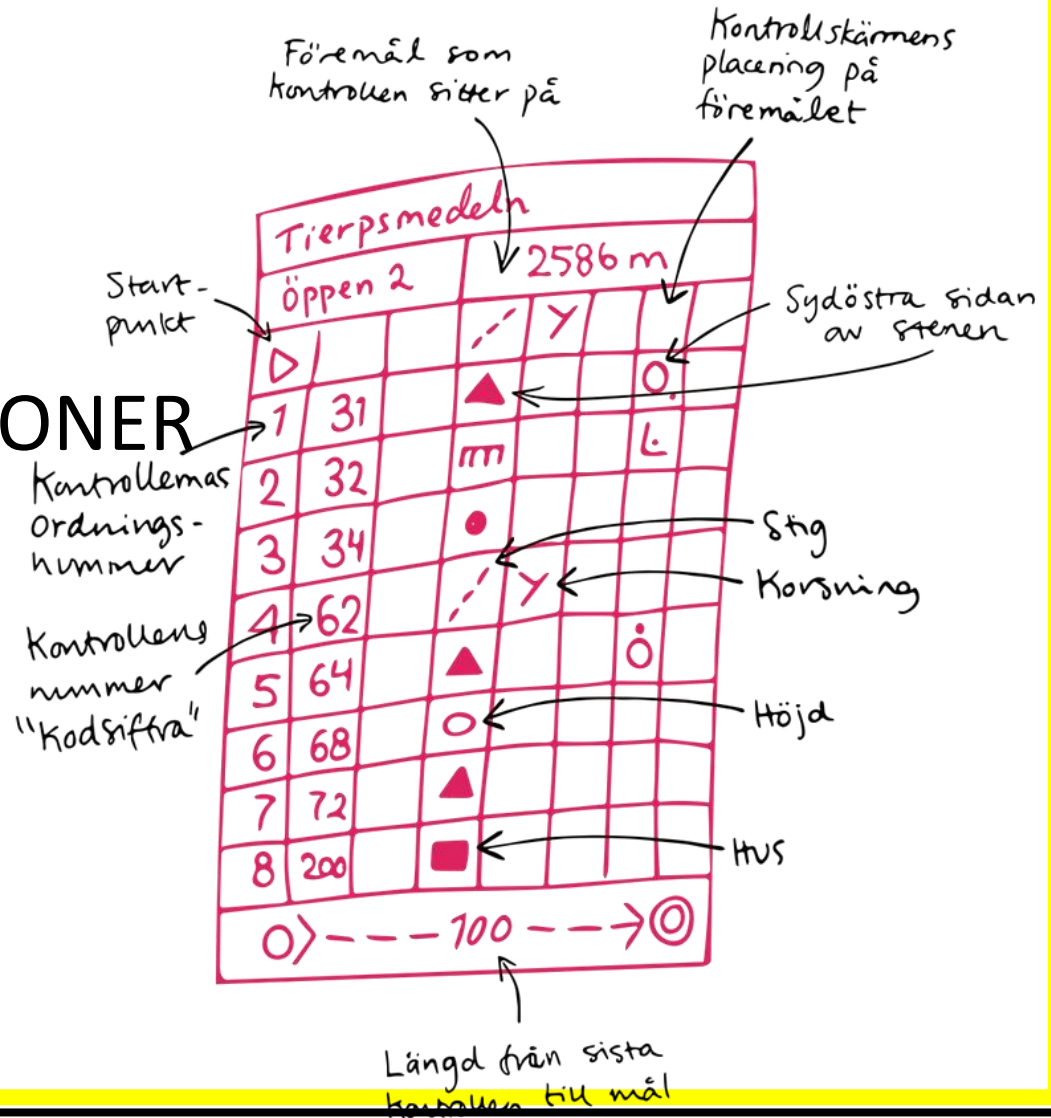


Mer info kommer och tävlingsprogrammet ligger på eventor.

Förutom kartan...

Använder man
vid tävlingar

KONTROLLDEFINITIONER



Blodomloppet



Blodomloppet

I höst

arrangerar Stora Tuna
tillsammans med
Kvarnsveden
Blodomloppet.

Här behöver alla dra
sitt strå till stacken.
Mer info kommer.

Information

- Via mail:
 - Stora Tuna Ungdom
(storatunaungdom@outlook.com)
 - Stora Tuna Orienteringsklubb (idrott-online)
- Hemsidan:
 - <https://storatuna.nu/>

Kontaktuppgifter

- E-postadress och telefonnummer sparas i medlemsregistret i <https://idrottonline.se/>
- Ni ansvarar själva för att hålla uppgifterna uppdaterade
- Om ni registrerar målsmän för barnet får ni utskick till flera mailadresser