

Retningslinier for Frame Running i Parasport Frederiksberg

Frame Running i Parasport Frederiksberg er et gensidigt forpligtende fællesskab, som vi alle har et ansvar for at vedligeholde – atleter, hjælpere, pårørende, trænere, frivillige og ansatte – og vi skal hjælpe hinanden med at få træningen til at fungere så smidigt som muligt.

Derfor har vi udfærdiget følgende retningslinjer, som gælder alle på og omkring Frame Runner holdet.

- **Orden i skuret.**
 - Klubben har efterhånden rigtig mange Frame Runnere, og de **skal** sættes på plads i skuret efter træning – dvs. rigtigt på plads og ikke bare tilfældigt ind i skuret.
 - Cykelpumper og værktøj **skal** lægges på plads efter brug, så alle altid kan finde det næste gang, der er brug for det.
- **Service og indstilling af Frame Runnere.**
 - Alle har et ansvar for, at ens egen Frame Runner er indstillet rigtigt og fuldt funktionsdygtig.
 - Parasport Frederiksberg vil altid hjælpe i tilfælde af akut opståede problemer – punktering og lign.
 - Er der behov for ikke-akut hjælp til service og/eller indstilling af Frame Runnere – ønske om ny maveplade, sadel og lign. – kan man aftale en tid med klubben om hjælp på den førstkommende træningsaften.
 - Er der nye atleter til prøvetræning, vil de altid have fortrinsret til at få hjælp.
 - Holdets trænere er primært trænere, og skal så vidt muligt ikke bruge tid på at hjælpe med at indstille FrameRunnere.
- **Mødetid og træningsstart.**
 - Mød så vidt muligt til tiden, så alle er klar til træningsstart. Hvis ikke man kommer til træning, er det vigtigt, at man melder afbud til trænerne, så de ved hvem og hvor mange, der kommer. Så kan de meget bedre planlægge en træning, der tilgodeser alle.

God træning – sportslige hilsner

Mansoor Siddiqi

Formand Parasport Frederiksberg