

Hvordan være/jobbe som ungdomsrepresentant i kretsen:

HVA er en ungdomsrepresentant, og hva går det ut på?

- Som ungdomsrepresentant jobber du for at ungdommene i kretsen først og fremst skal ha det gøy med friidrett. Du jobber som ungdommenes talsperson og fremmer ungdommens sak i kretsstyret. Det er derfor viktig at du er et godt forbilde og får gode relasjoner/blir godt kjent med ungdommene i kretsen. Det er altså viktig at du blir sett og at ungdommene vet hvem DU er!
- Som ungdomsrepresentant er det viktig at du formidler til ungdommen at de skal bli sett/hørt. Ungdommen skal få bred erfaringer/opplevelser både på og utenfor friidrettsbanen og det er din oppgave å formidle videre til kretsstyret om ungdommene har noen tanker rundt dette.
- Ungdommene skal bruke deg til å formidle sine tanker om hva de ønsker skal skje i kretsen i forbindelse med treningssamlinger, sosiale sammenkomster under stevner osv.
- Du har et tett samarbeid med UK (Ungdomskomiteen) og kan aktivt bruke dem ved spørsmål, osv...

Dine arbeidsoppgaver som ungdomsrepresentant:

- Opparbeide god kontakt med alle ungdomsrepresentantene i klubbene i din krets. (VIKTIG)
- Formidle beskjeder til ungdommen om NÅR og HVOR det skjer ting i kretsen. Tips: Lage en LUKKET Facebook gruppe som bare er for ungdommen og trenere i kretsen. Dette er for at du som ungdomsrepresentant letter kan få med deg alle nye og gamle fjes blant ungdommene i kretsen, samt at ungdommene får med seg når det skjer ting i kretsen (f.eks. stevner, treningssamlinger, nytt fra kretsstyret, gode prestasjoner og innsats blant utøvere, sommerskoler, osv..) Legg gjerne til kretsansvarlig i UK denne gruppen.
- Ta opp saker fra ungdommen og om ungdommen i kretsstyre
- Informer om UK og UKs arbeid.. (HVA er UK, HVA gjør de ...)
- Informer om sommerleir for 14-17åringer, div. kurs osv...
- Delta på eventuell landsdekkende samling for ungdomsrepresentanter i regi av UK

Hva kan du gjøre?

- Samle kretsen under stevner der mange klubber fra din krets deltar for en sosial sammenkomst, etc. (f. eks dra ut for å spise, bowle, osv.)
- Oppfordre kretsen til å holde dommerkurs, trenerkurs, speakerkurs, etc. (hør med ungdommene i din krets hva de ønsker fokus på/kurs i.)
- Delta/oppfordre til å delta på kompetansehelg.
- Møte andre ungdomsrepresentanter for å dele erfaringer. F.eks. ved bruk av Facebook gruppe mellom UK og alle kretsrepresentanter.
- Bli med som kretsleder/lagleder på kretsstevner som f. eks Lerøy-lekene (tidligere NCC-/PEAB-/ungdommslekene) og gjerne treningssamlinger i forkant av disse.
- Søke om støtte for å arrangere treningssamlinger (f.eks Lerøy-samlinger) NB: info kommer!
- Arrangere sosiale- og treningssamlinger, gjerne med overnatting for bånding av ungdommen. (Tips: Del opp i grupper der du deler ungdommen med andre de ikke er så

mye med ellers i samlingen og arranger et lite rebusløp (ol.) med diverse gruppeoppgaver/utfordringer der de er tvungne til å samarbeide.)

Hva gjør jeg om jeg lurer på noe, eller har noen gode forslag?

Send en mail til ungdom@friidrett.no. Du kan også følge oss og ta kontakt på facebook: *norsk friidretts ungdomskomite* og på Instagram: *ungdomsfriidrett*