

### Beste leden en ouders/verzorgers van jeugdleden,

Gelukkig zijn veel vrijwilligers bereid zich voor onze vereniging in te zetten. Een heleboel activiteiten lopen en het is hartstikke leuk om in een gezellige sfeer samen dingen voor elkaar te krijgen! Wel vinden we het belangrijk dat de lusten en lasten gedeeld worden. **We hebben de afspraak binnen de vereniging dat alle leden, of hun ouders, 2 dagdelen per jaar beschikbaar zijn voor activiteiten.** Wij vragen onderstaande lijst in te vullen zodat wij in kaart kunnen brengen wie/wat/waar graag kan en wil helpen. Natuurlijk mogen er meerdere activiteiten worden ingevuld zodat wij kunnen kiezen. Lever deze lijst in bij de contactpersoon of eventueel bij de trainer van je groep of die van je kinderen.

*Wij gebruiken de informatie alleen om te weten te komen wat ieder bereid is te doen voor de vereniging. Inzet zal natuurlijk altijd in overleg gebeuren. Wij geven geen informatie buiten de vereniging door.*

### GEGEVENS VRIJWILLIGER (atleet of ouder van atleet)

Voornaam en achternaam

(e.v.t.) Ouder van

Geboortejaar

Beroep

e-mail

Vrijwilligers of bestuurlijke ervaring?

Nummer telefoon / mobiel

Traint in de groep van

In bezit van Jurydiploma?

### VRIJWILLIGERSWERKZAAMHEDEN PER (LOOP)GROEP

In plaats van individueel, kun je met je groep een gemeenschappelijke activiteit oppakken (evt. gedurende enige tijd).

Groep

Gemeenschappelijke activiteit

### 1 DAG PER JAAR EEN HELPENDE HAND

#### (HARDLOOP)EVENEMENT

**Loopevenementen op de weg (b.v. Rondje Nederland)**

*Helpen op de dag bij het opbouwen en afbreken van het parcours, ondersteunen bij de aankomst en inschrijving van de lopers, zorgen voor verfrissingen en medailles in het finishvak.*

**Baanwedstrijd (b.v. Stedenwedstrijd of Clubkampioenschap)**

*Helpen bij het opbouwen en afbreken van materiaal, ondersteunen tijdens de wedstrijd bij de onderdelen en de verwerking van de prestaties, evt ondersteuning in de kantine.*

#### HAND EN SPAN DIENSTEN ROND DE BAAN

**Opruimdag in- en rondom wedstrijdgebouw**

*1 dag per jaar, opruimen van het materiaal, schoonmaken van krachthok*

**Kantinedienst**

*1 dag per jaar verdeeld over 4 avonden (vaker mag ook!), Van 18.45 tot 21.00 of van 21.00 tot 22.45 uur: innemen en teruggeven waardevolle spullen, thee zetten, thee en consumpties verkopen, vaat opruimen, voorraadkasten vullen, kas bijhouden en afsluiten, kleine huishoudelijke werkzaamheden.*



## MEERDERE DAGEN PER JAAR EEN HELPENDE HAND

### JURYLEDEN

Wanneer we wedstrijden organiseren hebben we juryleden nodig. Maar ook als we naar een wedstrijd toegaan wordt er vaak gevraagd of je als vereniging een jurylid mee wilt nemen die daar ter plekke een helpende hand kan bieden om er een geslaagde wedstrijd van te maken!

**Algemeen Jurylid**

*Een cursus van 16 uur vanuit de atletiekunie (in een aantal weekenden of avonden) in groepsverband.  
De lesstof omvat taken van een jurylid, organisatie van de Atletiekunie, de onderdelen lopen, springen en werpen, in de praktijk. Daarna ook 1 keer per jaar jurylid bij een wedstrijd voor de jeugd.*

### ASSISTENT TRAINERS

Trainers en trainers assistenten zijn er niet in overvloed. We zijn altijd opzoek naar enthousiaste atleten of ouders die het leuk vinden om hun kennis te delen en anderen te motiveren.

**Assistent looptrainer**

**Assistent baanatletiektrainer**

*Een cursus van 8 uur en ca. 10 uur praktijk tijdens de training van de groep.  
De lesstof omvat m.n. leiding geven aan een groep, trainingsopbouw en trainingsmethoden.  
Daarna max. 4 x per jaar (delen van) training geven, bij voorkeur aan de eigen groep.*

## WAT GROTERE TIJDSBELASTING PER JAAR

### TRAINERS

Trainers en trainers assistenten zijn er niet in overvloed. We zijn altijd opzoek naar enthousiaste atleten of ouders die het leuk vinden om hun kennis te delen en anderen te motiveren.

**Looptrainer**

**Baanatletiektrainer**

*Voor beide geldt een cursus via de Atletiekunie (verdeeld over ca. 20 weken en ca. 100 uur voor volgen workshops, geven van trainingen en zelfstudie). Onderwerpen o.a. leiding geven aan een groep, trainingsopbouw, trainingsmethoden, looptechniek (n.b. uitgebreider dan bij de assistent opleiding). Daarna regelmatig (1 x per maand of meer) training gevend aan een eigenloop of jeugdgroep.*

### CIKO '66 MEDIA PROOF

We zoeken ook redacteurs om onze media uitingen up-to-date te houden en onze leden te informeren over het reilen en zeilen van de vereniging en hun atleten:

**Redacteur Cikoerier**

**Redacteur Website (en nieuwe social media)**

*Interviewen, schrijven, publiceren, redigeren van artikelen voor het clubblad de Cikoerier of voor op onze website*

### COÖRDINERENDE FUNCTIES

Er zijn diverse commissies binnen Ciko al actief. De laatste drie zijn er nu nog niet. Het is de bedoeling dat een groep leden (meer dan een) de verantwoordelijkheid op zich neemt op taken op te pakken van een commissie.

N.b. voor sommige (veeleisende) functies bestaat vrijstelling van contributie

**Lid kantinecommissie**

*Beheren van de kantine en inkopen van kantinevoorraden*

**Lid wedstrijdcommissie**

*Organiseren van een wedstrijd.*

**Lid jeugdcommissie**

*Jeugdbeleid uitzetten en uitvoeren in samenspraak met de trainers.*

**Bestuurslid**

*Besturen van de vereniging.*

**Lid vrijwilligerscommissie**

*Organiseren dat er voldoende leden zijn voor uitvoering van taken.*

**Lid PR en sponsorcommissie**

*Promoten Ciko en werven sponsors.*

**Lid kledingcommissie**

*Afstemmen (wedstrijd)kleding Ciko (verkoop via hoofdsponsor)*