

Retningslinier for elever i Langmarkskolens Talent-idrætsklasser omhandlende fri fra skole og morgentræning.

Nedenstående retningslinier er vejledende i forhold til, hvornår der gives fri fra Team Danmark aftalens morgentræning. Det er væsentligt, at morgentrænere medvirker til at skabe en god ugestruktur for den enkelte atlet, hvor der tages hensyn til atletens samlede trænings- og kampmængde, samt fysiske load i perioden.

Skolefri:

Der kan gives fri fra skole hvis dette skyldes konkurrence- eller forbundsaktiviteter. Træningskamp/træningsaktiviteter gives der som udgangspunkt **ikke** fri til.

Klubberne skal begrænse den forespurgte fritid mest muligt, så der misses færrest mulige skoletimer. Skolen har den endelige myndighed for hvornår der gives fri.

Hvis eleven skal have fri over flere dage, skal der aftales om skolearbejdet kan medbringes til de sportslige aktiviteter.

Det er klubbens ansvar, at eleven bruger den frie skoletid til at optimere sig til den forestående kamp/konkurrence.

Klubben skal på skolens foranledning udlevere oversigt over udtagne udøvere der skal have fri, så der ikke gives fri til uvedkommende elever.

Morgentræning:

Der er mødepligt til alle morgentræninger, og det er Horsens Kommunes samarbejdsclubber jf. Team Danmark aftalen, der har ansvaret for træningerne.

Ved skoleårets første træning aftales direkte med den ansvarlige morgentræner proceduren vedr. sygdom, skader, afbud o. lign. Den ansvarlige morgentræner **skal** altid orienteres, hvis eleven ikke træner.

Hvis elever er inde i en presset periode omkring kampe/stævner, drøftes dosering af morgentræning mellem elev/forældre, morgentræner og Eliteidrætskonsulent, herunder evt. fri fra morgentræning i en periode.

Er man hjemme fra kamp senere end kl. 21.00 dagen før morgentræning kan morgentræneren give fri fra træning. Dette **skal** aftales med morgentræneren.

Stævner/kampe i weekenden giver ikke fri mandag med mindre man er hjemme søndag efter kl. 21.00 eller stævnet afvikles over flere dage med stor konkurrenceaktivitet. Der laves styrke/restitutionstræning i stedet, efter aftale med morgentræner.

Ved stævner/kampe på morgentræningsdage kan der gives fra fra morgentræning eller der laves styrke/restitutionstræning i stedet, efter aftale med morgentræner. Det er det enkelte morgentræningsmiljø der vurderer behovet for at give fri, da det afhænger af elevens idræt og fysiske load i perioden.

Ved forbundssamlinger på morgentræningsdage gives der ikke fri fra morgentræning, med mindre det er heldagssamlinger. Der laves styrke/restitutionstræning i stedet, efter aftale med morgentræner.



Ved skader aftales morgentræning mellem ansvarlig morgentræner, Team Danmark aftalens fysioterapeut og forældre/klubtræner. Der kan laves genoptræning/skadestræning i styrketræningslokalet i Kampsportscentret, hvor Elitesport Horsens' fysioterapeut er til stede.

/Søren Jochumsen, Eliteidrætskonsulent