

## Ofte stillede spørgsmål og procedurer til – Idrætstalenterklasserne på Nymarkskolen

### Mødetider

Ringetider til skolestart er kl. 08:00. Enkelte elever i Idrætstalenterklasserne kan have udfordring med at nå til skole i god tid grundet bustiderne. Dette er velkendt og accepteret, så længe man har indgået aftale herom med sin lærer. Typisk kan det være et par minutter det drejer sig om.

### Morgentræning

- Multisport 7. og 8. kl.: (Nymarkhallen) Kl. 07:30-09:15
- Multisport 9. kl.: (AK Atlas) Kl. 07:30-09:15
- Svømning: (Slagelse Svømmehal) Kl. 07:30-09:15
- Fodbold: (ved Stadion) Kl. 07:30-09:15 (ca. fra uge 43 til uge 7 trænes en gang indendørs hos AK ATLAS)
- Volleyball (Nymarkhallen) (Tirsdag) Kl. 07:30-09:15
- Badminton (Slagelse Hallen): Kl. 07:30-09:15 (tirsdag)

**7 Klasse:** alle har 2 ugentlige fysiske træninger, undtagen fodbold og volleyball, hvor det er en idrætsspecifik og en fysisk.

Morgentræning er obligatorisk for alle og der registreres fravær.

### Skoledagens længde

Når du kommer i udskoling, vil der uanset skoletilbud være længere dage og flere lektier. I alt har man 35-36 lektioner fordelt på ugen og man skal forvente 2-3 dage til kl. 15:15.

### Logistik

Det er uanset hvor du bor ret vigtigt, at du har en cykel i Slagelse og sammen med dine forældre gennemgår hver dag i ugen for at se, hvordan logistikken ser ud.

Der er elever fra hvert klassetrin fra Skælskør og Korsør og vi kan anbefale, at man taler sammen, så det er muligt at samkøre.

### Buskort

Elever fra Slagelse Kommune kan via skolen ansøge om buskort, hvis man bor mere end 7 km. fra skolen. Elever uden for Slagelse Kommune skal selv bestille/betale for buskort. Elever fra andre kommuner, hvor denne type skoletilbud ikke findes, kan evt. kontakte egen kommune og spørge til dækning af buskort.

### Opbevaring af cykler

På Banegården, kan man leje en nøgle til et aflåst cykelrum, så cyklen kan stå sikkert der. Nøgler kan erhverves i 7/11 butikkerne på Slagelse station. På Sportscollege kan man også låne en nøgle til et cykelrum der. Kontakt I-klassekoordinatoren (Jan) for nøgle.

### Opbevaring af tasker

På Nymarkskolen har alle elever i disse klasser mulighed for at få et ekstra skab. Skabene tildeles fra kontoret. På Sportscollege, er man velkommen til at sætte sin taske af i rummet under trappen i cafeen. I Slagelse svømmehallen har alle svømmere deres eget skab i omklædningen.



## Lektiehjælpe og pause mellem skole og sport

På Sportscollege, ved Stadion, kan alle elever fra Idrætstalenterklasserne vente i eventuelt tidsrum mellem skole og sport. Alle er med til at sikre ro i cafeen, så man kan få læst lektier. Der er ingen rengøringservice, så alle står for at ryde op selv. Det er ofte et problem, så vi appellerer til at forældrene hjælper med gode vaner. Nøgle udleveres mod underskrift. I-klassekoordinatoren ansøges pr. mail om nøgle.

## Madordning

Nok mad og rigtig mad er super vigtigt for dig som atlet. Team Danmark har anbefalinger som Boden på Nymarkskolen følger. Se eksempler her: [Team Danmark anbefalinger af aftensmåltid 13, 15 og 17 år](#)

Nymarkskolen har en madordning, som vi opfordre alle I-klasseelever til at indgå i – specielt i 7. klasse! Hver uge forudbetales for 4 daglige måltider i boden. Måltiderne kan eleverne selv vælge ud fra sortiment – her skal eleven bakkes op i at vælge varieret. Eleverne har lov til at spise i timerne efter morgentræning for at få energi til skoledagen. Madordningen dækker madbehovet i løbet af dagen, men ikke eftermiddag og aften, så husk stadig at sørge for madløsninger til efter skoletid. Der er ikke madordning på sportscollege, men køleskab til opbevaring af eget mad.

## Skal jeg skifte klub for at gå i Idrætstalenterklasserne?

Det afhænger af det sportslige tilbud du har og hvad du ønsker potentielt for dig i din sport. Det er vigtigt for at du når dine mål, at du kan reflektere over det bedste "Her og nu tilbud" og det tilbud, der potentielt er bedst for dig for din fortsatte sportslige udvikling.

### Fodbold

Drenge: Du skal spille i en licensklub, for at være en del af tilbuddet. I Slagelse Kommune har kun Slagelse Boldklub og Idrætsforening (SBI) Licens under DBU og sikrer dermed et samlet optimalt talentudviklingsmiljø.

Piger: B73 har det højeste niveau i Slagelse Kommune.

Klubskifte skal følge DBUs regler på området.

### Badminton

Slagelse Badminton og Skælskør Badminton klubber har det højeste niveau i vores område. Hvis du skal være i klasserne, skal du også søge prøvetræning i Badminton Danmarks Talentcenter i Slagelse. Dit niveau og fysiske træningsbehov afgør om du kan deltage i badminton morgentræningen en gang om ugen, eller om du skal 2 gange fysisk træning.

### Svømning

Konkurrenceafdelingen i SVØM Korsør og Slagelse Svømmeklub er lagt sammen fra 1. august 2019 til SVØM Slagelse Korsør. Det er stadig et klassificeret Talentudviklingsmiljø under Dansk Svømmeunion, hvor klub, kommune og Union har en samarbejdsaftale. Kommer du fra en anden klub, skal træningen være på tilsvarende eller højere niveau.

Du kan altid forud for din ansøgning kontakte klubberne for en prøvetræning.

### Volleyball

VK Vestsjælland har det højeste niveau i vores område.



## Holdsport og deling af information

For at kunne koordinere informationer mellem foreninger/morgentræning og skole, bruger alle elever også systemet Holdsport. Skolen sender invitation til Holdsport ved indmeldelse, og det er op til familien at sørge for at komme på. Alt information vedr. morgentræning og skader kommer udelukkende via holdsport. Forældre kan oprette forældreprofil for at følge med.

## Tøj

Alle elever får udleveret en særlig T-shirt og shorts, når de starter i Idrætsklasserne. Udover dette, vil det være muligt at tilkøbe hættetrøje, træningsbukser eller ekstra shorts. Dette foregår ved, at man bestiller det på elev- og forældredagen som vi holder i juni måned.

## Særligt udstyr

Når du starter i klassen, er det vigtigt at du har et godt udstyr til idræt og træning uden for det sportsspecifikke. Vi anbefaler, at alle har gode løbesko, indendørs sko samt vejrsvarende inde- og ude træningstøj. Det kan være en god ide med flere tasker og træningssæt for at have tørt tøj til de forskellige træninger.

## Præst

Kan jeg blive konfirmeret med min gamle klasse? Ja, Nymarkskolen har lavet en særlig aftale med Provsten om, at elever i klasserne kan følge præstforberedelsen tirsdag med præsten i Nørrevangkirken og så "få merit" og blive konfirmeret med sin gamle klasse i den ønskede kirke.

## Rollemodeller

Eleverne i I-klasserne tager imod et særligt tilbud, som Slagelse Kommune budgetmæssigt prioriterer. Derfor forventes det også, at eleverne optræder som gode rollemodeller og i høj grad efterlever almindelig pli og etik overfor både skolens andre elever og klubkammeraterne.

## Alkohol og rygning

Søger man optag i I-klasserne, søger man også en sund livsstil med sporten som omdrejningspunkt. Derfor forventer vi en stærk opbakning fra både elever og forældre, til at miljøet i klasserne tager skarpt afstand fra alkohol og rygning/snus. Her opfordres klasserådet til at skabe attraktive arrangementer, hvor alkohol ikke er involveret. Såfremt der opstår situationer blandt elever med alkohol, er dette i strid med ordningens værdier og omplacering kan komme på tale, da det vil forskyde hele værdisættet for klasserne.

## Foto og video

Når man ansøger I-klasserne, giver man også tilladelse til at eleverne til markedsfølsom sammenhæng kan blive filmet/fået taget foto i relevante situationer i forbindelse med klasserne. Ønskes dette ikke, skal det tydeligt oplyses ved optag. Er der særlige tiltag i denne retning, underrettes alle via Aula også.

## Hvad hvis jeg er skadet/holder pause/ikke passer skolen eller stopper med min sport i Idrætstalentklasserne

Klasserne er for atleter på 7-9 klassetrin, som dyrker sport på et særligt højt niveau og med en særlig indstilling til det at dyrke sport som målrettet interesse. Det vil sige, at ens berettigelse i klassen er relateret til at man dyrker sport på et særligt højt niveau og kan efterleve ordningens værdisæt. Det forventes desuden, at man er seriøs og arbejdsom i skoleregi.

### **Hvis man er skadet fra sin sport**

Det sker ofte, at man har kortere eller længerevarende skader som atlet. Man er kun skadet såfremt en behandler eller læge har diagnosticeret en. I dette tilfælde udarbejdes en træningsplan i samarbejde med ens træner, I-klassekoordinatoren (Jan) og ens behandler. Morgentræningsstedet og træningstypen afhænger af skadens type og hvad der er bedst i en sådan periode. Man udgår kun fra morgentræningen, såfremt det er ordineret af en behandler eller læge. **Se procedure sidst i dokumentet.**

### **Hvis man holder pause fra sin sport**

Det sker, at elever kan have brug for en pause fra sin sport. I dette tilfælde sker det på baggrund af tæt dialog med sin træner og med I-klassekoordinatoren (Jan), hvor man fælles ligger en plan for pausen. I en pause periode afhænger morgentræningen af en individuel vurdering

### **Hvis man ikke udvikler sig "hurtigt nok"**

Når man er optaget i I-klasserne, er det altid i samarbejde med foreningerne. Det betyder også, at de elever der går i klasserne, såfremt de fastholder den målrettede indstilling til både skole og sport, at de kan blive i deres sportslige tilbud de 3 år ud. Det vil sige at ingen træner kan "sætte en af holdet" når man er optaget og ellers passer sine ting og stadig har målrettet fokus.

### **Hvis man ikke passer sin skole**

Såfremt man som elev glemmer at passe sin skole i et sådant omfang, at det går væsentligt ud over ens læringsniveau, vil der på et møde mellem skole og hjem blive individuelt lavet en plan, der indeholder mindre klubtræning samt evt. ændrede morgentræningsforhold. Dette er i forhold til manglende afleveringer, markant faldende standpunkt samt urimeligt ulovligt fravær. Yderste konsekvens kan være tilbud om placering i anden klasse for at genfinde interessen for skolen.

### **Hvis man stopper med sin sport**

Såfremt man beslutter at stoppe helt med sin sport er der to muligheder:

1. Jeg starter til en ny sport på højt niveau.
2. Jeg stopper helt med sport eller bliver bredde udøver

Såfremt man starter til en anden sport på samme niveau og med samme indstilling til den tidligere sport, vil eleven på baggrund af en dialog med familien, skolen og den nye forening kunne blive i klassen. Morgentræningens linjen tilpasses den nye sport.

Såfremt man vælger at stoppe helt med sin sport, eller blive bredde udøver, er formålet med deltagelse i klassen ikke opfyldt og man vil blive tilbudt en plads i en parallel klasse i stedet. I perioden fra man er stoppet til man overgår til den nye klasse går man på multisporet i morgentræningen.

Elever, der stopper med sin sport på 9. klassetrin, kan selv vælge klasse skift, men vil ikke blive flyttet fra klassen, med mindre elevens adfærd i skolen ikke er i overensstemmelse med kulturen og værdierne i tilbuddet. Elever overgår til multisporet i stedet for den evt. idrætsspecifikke træning.

## Procedure når du er skadet eller har brug for træning på nedsat styrke på Nymarkskolen i forbindelse med Morgentræning

### Skader

At være "skadet" er et meget brugt ord i klasserne. Vi differentierer imellem forskellige typer ømhed/smerte:

- Øm fra træning – kan fint træne
- Overbelastning i forbindelse med træning – evt. tilpasset træningsprogram
- Skade – noget er konkret fysiologisk galt og dette kræver altid behandling – program afhængig af skade.

### **Såfremt en elev mener man er skadet er proceduren:**

- Orienterer sin klubtræner
- Eleven/forældrene kontakt en behandler – enten via et gratistilbud i ordningen eller egen valgte via klubben eller behandlernetværket, som skriver en besked om behandlingsplan
- Eleven orienterer Jan og morgentræner om skaden og overdrag skriftlig besked fra behandler
- Morgentræner og Jan finder i fællesskab ud af om eleven skal være på multisportet eller kan blive på deres morgenspor
- Der er ingen der kan været skadet fra morgentræning uden at have aftalt eller gennemført møde med behandler
- Det er hverken elever, forældre eller klubtræner som kan diagnosticere en skade
- **Vi forventer at forældrene bakke op om hurtig diagnosticering og behandling, såfremt man formoder en skade**
- Man kan altid deltage i morgentræning – træningen bliver justeret efter forholdene
- Alle har adgang til hurtig behandling via Behandlernetværket: [www.slagelsetalentogelite.dk](http://www.slagelsetalentogelite.dk) eller gratistilbud hver torsdag i STE/Eliteidrætsklasse regi)
- Såfremt en elev på idrætsspecifik morgentræning tager til Trine for tjek, skal dette fortælles til Jan og morgentræner. Trine vurderer omfang og vejleder i plan og træningstype (specifik eller multi)