



Dokumentnamn KKS Infofolder	Sida 1 (8)
Datum 2020-08-23	

Konståkningenklubben Sollentuna

Information, regler och riktlinjer

Allmänt

Vi satsar mycket på vår skridskoskola, där allt börjar. Tjejer och killar lär sig grunderna, åka skridskor, utveckla balans samt motorik och att bli säkra på isen. Här börjar känslan för klubben och sammanhållningen.

Då konståkning är en individuell sport blir klubbgemenskapen och föreningsverksamheten den samlande faktorn. Vi har en riktigt bra ungdomsverksamhet med engagerade ledare, föräldrar och åkare.

Vision

Att erbjuda en riktigt bra ungdomsverksamhet med engagerade ledare, vårdnadshavare och åkare.

Verksamhetsidé

Vi erbjuder barn och ungdomar möjlighet att lära sig åka skridskor och träna konståkning. Det övergripande målet är att alla ska ha samma möjligheter, på alla nivåer. Hos oss är det möjligt att åka på den nivå som passar individen. Träningen ska inriktas på att utveckla individen positivt, både fysiskt och psykiskt.

Värdegrund

Verksamheten ska bedrivas så att alla barn och ungdomar som deltar ska känna sig välkomna och att träningen som bedrivs anpassas till varje åkares motivation och förutsättningar.

Vi arbetar för att våra medlemmar ska fortsätta vilja vara aktiva långt upp i åldrarna, antingen inom konståkning eller annan sport. Till exempel genom att vara aktiva åkare även efter tonåren, som ledare, tränare, eller funktionärer. Vi är särskilt uppmärksamma på att vara följsamma då de äldre ungdomarna behöver minska, respektive kan öka, sin träningsmängd beroende på studier och arbete.

Då vi är en ideell förening är vi helt beroende av att medlemmar och vårdnadshavare engagerar sig i föreningen, genom att hjälpa till i arbetsgrupper och på arrangemang. Vi arbetar för att det ska vara trevlig och motiverande att engagera sig i föreningen. Vi har som mål att medlemmar och vårdnadshavare till åkare lägger ner mer engagemang ju mer åkaren tränar i föreningen.

Våra ledord i verksamheten är **Glädje, Ambition, Respekt, Kunskap och Gemenskap.**

Adress Konståkningenklubben Sollentuna Box 704 191 27 Sollentuna	E-post info@konstakning.com Webbsida www.konstakning.com	Organisationsnr 802401-9633 Plusgiro 260566-5
---	--	--



Dokumentnamn KKS Infofolder	Sida 2 (8)
Datum 2020-08-23	

Övergripande mål

Aktiva åkare

- Föreningen ska fortsätta ha en välfungerande och attraktiv skridskoskola.
- Föreningen ska erbjuda träningsgrupper från skridskoskola till elit.
- Alla åkare ska uppmuntras och erbjudas tränings- och tävlingsmöjligheter anpassade för respektive åkares nivå, behov och intresse.

Aktiva vårdnadshavare

- Vårdnadshavare till våra tränings- och tävlingsåkare ska vara aktiva i föreningen, genom att hjälpa till med föreningens aktiviteter och arrangemang.
- Vårdnadshavare och medlemmar ska ha förståelse för att ideellt engagemang behövs för att kunna genomföra aktiviteter och arrangemang i klubbens regi., Vårdnadshavare ställer aktivt upp och bidrar med fler ideella arbetstimmar ju fler timmar i veckan åkaren tränar.

Aktiviteter

- Föreningen ska arrangera uppstartsläger och påsklovläger.
- Föreningen ska arrangera minst två tävlingar varje säsong. De tävlingar som föreningen arrangerar ska vara av den sort där föreningen har egna åkare på denna nivå. En av tävlingarna ska alltid vara en stjärntävling.
- Föreningen ska arrangera minst en show varje säsong (till exempel vid jul och/eller våravslutning).
- Föreningen ska anordna ett skridskodisco varje säsong.
- Föreningen ska hålla informationsmöten för vårdnadshavare till tränings- och tävlingsåkare varje säsong.

Utbildning

- Vi ska erbjuda intresserade aktiva åkare att utbilda sig tränare i till exempel skridskoskolan.
- Vi ska kontinuerligt erbjuda våra tränare, och aktiva funktionärer vidareutbildning där så är möjligt och lämpligt.
- Vi ska ha minst två utbildade tävlingsarrangörer i föreningen.
- Vi ska erbjuda och uppmuntra vårdnadshavare till aktiva åkare att utbilda sig. Till exempel arrangörsledning eller hantering av domarsystemet på tävling.
- Erbjudna och uppmuntra aktiva åkare som slutat tävla, att utbilda sig till domare eller DVO.

Styrelsen

Styrelsen består av föräldrar med barn aktiva inom föreningen.

Styrelsen ansvarsområden:

- planera, leda och fördela arbetet inom föreningen
- se till att för föreningen bindande regler iakttas
- verkställa av årsmötet fattade beslut

Adress Konstakningsklubben Sollentuna Box 704 191 27 Sollentuna	E-post info@konstakning.com Webbsida www.konstakning.com	Organisationsnr 802401-9633 Plusgiro 260566-5
--	--	--



Dokumentnamn KKS Infofolder	
Datum 2020-08-23	Sida 3 (8)

- ansvara för och förvalta föreningens medel
- sköta kontakter med kommunen, andra klubbar, föreningsråd och distrikts-/specialförbund
- anordna föräldramöten
- fastställa löner, arvoden och andra ersättningar
- förbereda årsmötet

Styrelsemöten hålls ca 10 gånger per år.

Kansliet

Kansliet, på övre plan, har öppet när skridskoskolan har träning. På kansliet kan du bl.a. lämna in dina skridskor för slipning, köpa märken, köpa/sälja skridskor/kläder/dräcker eller komma förbi om du har någon fråga.

Föräldrapolicy

Föräldrastödet/engagemanget är en förutsättning för KKS verksamhet. Dina insatser behövs och förväntas i olika arrangemang för att verksamheten ska fungera. Dessa tillfällen gör även att du som förälder lär känna andra föräldrar och åkare i föreningen.

Följande är viktigt att tänka på:

- Se alltid till att våra barn kommer friska, pigga och mätta till träningen. Barnen ska under inga omständigheter träna om de är sjuka eller skadade.
- Respektera tränarnas beslut.
- Respektera att våra tränare har sin rast mellan träningspassen. Maila till tränaren och boka tid om ni vill ha kontakt.
- Bidra med god stämning på läktaren och tävlingar.

Som konståkningsförälder är det både roligt och spännande att följa barnens utveckling. Du håller dig informerad om aktiviteter och tider genom:

- hemsidan, www.konstakning.com, där bl.a. schema finns
- anslagstavlan (på väggen i hallen mitt emot dörren upp till kansliet)
- information från tränare via mail/sms/telefon

I hallen

När du tar del av träningen från läktaren har du också ett ansvar för den goda stämningen i klubben. Vi vill därför be dig att visa hänsyn till den koncentration som krävs av våra åkare och tränare. Detta innebär att eventuella frågor som du som förälder har i första hand hanteras via kansliet eller via e-post eller telefon till berörd tränare.

Tänk även på att inte vara högljudd på läktaren och att **aldrig** kommentera/prata negativt om åkare eller tränare. Inga föräldrar får vistas inom båsområdet.

Tränare

Våra tränare ansvarar bl.a. för:

- gruppindelning
- avgöra när en åkare är redo för att testa, börja tävla och att få sitt första program

Adress	E-post	Organisationsnr
Konståkningsklubben Sollentuna	info@konstakning.com	802401-9633
Box 704	Webbida	Plusgiro
191 27 Sollentuna	www.konstakning.com	260566-5



Dokumentnamn KKS Infofolder	
Datum 2020-08-23	Sida 4 (8)

- förändringar i befintligt program eller göra ett nytt program
- utvecklingssamtal med respektive åkare (genomförs en gång/säsong)

Gruppindelning

KKS bedriver träning på olika nivåer, allt från skridskoskola till nationell nivå. De olika grupperna finns för att få en struktur i träningen och tillgodose varje åkares behov. Åldrarna inom grupperna kan variera och flytt mellan grupperna görs av ansvariga tränare.

Skridskoskolan

Det börjar här! Skridskoskolan lägger grunden för ditt barns framtida åkning oavsett vad man väljer; konståkning, hockey, bandy eller bara för att åka och ha kul!

Träningsstiden

Träningsstiden går väldigt fort! Vänligen var på plats ca 15 min innan så att ni hinner få på er skridskorna innan träningen börjar. Barnen får inte gå ut på isen innan tränaren säger till. Hjälms är obligatoriskt! (Slalomhjälm rekommenderas ej då det kan vara svårt för barnet att höra). Skridskor som knyts av förälder ska knytas i omklädningsrum eller på läktare. Åkarna bör kunna knyta sina skridskor själva från 8 års ålder. Öva gärna hemma!

Klädsel

Ska vara varm men smidig! Vantar, mössa och hjälm är ett måste! Inga galonbyxor då barnet kan glida iväg på isen och skada andra och sig själv. Kraftigt nedsmutsade kläder är inte tillåtna då sand på isen förstör skenorna på skridskon.

Skridskoskolemärke

I skridskoskolan finns teknikmärken 1-8. De olika märkena har olika svårighetsgrader. Märket "Leo" är en pin med en bild av ett lejon som heter Leo, därav namnet. Leo finns i 8 olika kulörer där varje färg motsvarar en svårighetsgrad. Även tygmärken 1-8 finns. Tränaren avgör när åkaren är redo för märkestagning. Märkestagningen bedöms av våra egna tränare vid s.k. testdagar. Efter detta finns märken att köpa i kansliet.

Skridskor

Rätt utrustning är A och O för den som vill lära sig att åka bra skridskor/konståkning. Till barn i skridskoskolan är det gott nog att använda sig av ett par "vanliga" skridskor, dvs skridskor från t.ex. Stadium, Intersport och begagnade skridskor. Eftersom det kan vara dyrt med skridskor av bra kvalitet samtidigt som barns fötter växer fort kan det vara frestande att köpa för stora skridskor som "räcker ett tag". Detta gör oftast att åkaren får svårare att lära sig att åka. Ett bra alternativ för att hålla kostnaderna nere är att istället köpa begagnade skridskor. Fråga gärna om råd hos din tränare. Hos de märken som finns idag finns även vissa olikheter. När du ska köpa skridskor, nytt eller begagnat, rådgör alltid med din tränare. Begagnade skridskor brukar finnas att köpa på kansliet. Kom gärna förbi och titta.

Adress	E-post	Organisationsnr
Konståkningsklubben Sollentuna	info@konstakning.com	802401-9633
Box 704	Webbsida	Plusgiro
191 27 Sollentuna	www.konstakning.com	260566-5



Dokumentnamn KKS Infofolder	
Datum 2020-08-23	Sida 5 (8)

Råd/tips skötsel av skridskor:

Torka alltid av skenorna med en frottéhandduk efter varje träning. Förvara alltid skridskon utan hårda skydd men gärna med s.k. blada buddies (mjuka skydd i tyg) mellan träningarna. Använd alltid skridskoskydd (hårda) när du går utanför isen då det kan finnas grus/stenar som kan förstöra skenan. Skenan bör slipas ca 1 gång/termin. Detta kan göras mot en kostnad genom att lämna in skridskorna till kansliet (endast skridskoskolan).

Åkare i tränings- och tävlingsgrupper

Träning

- Meddela berörd tränare vid frånvaro från träning eller om ni kommer senare via sms/mail (gäller även morgonträningar).
- Kom i god tid, minst 20 min uppvärmning innan isen.
- Värm upp/stretcha och jogga ner efter träning enligt tränares anvisningar, ett måste!
- Ha med nödvändig träningsutrustning.
- Närvaro på fys-passen är lika viktigt som på isträningen.
- Uppträd sportsligt och stötta varandra.
- Ät mat med bra energi- och näringsinnehåll för att orka med träningen. Vi anser att godis, läsk, kakor och bullar inte är bra mellanmål.
- Viktigt att aktivt delta på utvecklingssamtalet med din tränare (genomförs en gång/säsong för tävlingsåkare, din tränare kallar till samtalet).
- KKS erbjuder morgonträning riktad till vissa träningsgrupper. Berörda grupper meddelas i början av säsongen.

I omklädningsrummet

- Endast åkare som tilldelats plats i stora omklädningsrummet får vistas där.
- Åkarnas familjer och kompisar får inte vara i omklädningsrummet (gäller föräldrar till tävlande barn/ungdomar). Detta av hänsyn till åkare som önskar byta om och ha lugn och ro mellan passen.
- Var rädda om varandras saker.
- Plocka alltid upp och städa innan du går.
- Var noga med att sista person låser och tar med sig nyckeln.
- Nötförbud gäller i omklädningsrummet.

På isen/i hallen

- På isen; lyssna på er tränare, träna effektivt, varje minut räknas och utnyttja hela ispasset.
- Om ni ramlar; kliv snabbt upp för att undvika olyckor.
- Inga huvor på kläder, använd tätt åtsittande kläder och uppsatt hår, i tex tofs eller knut.
- Om ni behöver lämna/gå av isen meddela er tränare.
- Åkare som kör till programmusik ha företräde.
- Uppträd sportsligt, även om det skulle gå dåligt på en träning eller tävling.

Adress	E-post	Organisationsnr
Konståkningsklubben Sollentuna	info@konstakning.com	802401-9633
Box 704	Webbsida	Plusgiro
191 27 Sollentuna	www.konstakning.com	260566-5



Dokumentnamn KKS Infofolder	
Datum 2020-08-23	Sida 6 (8)

- Acceptera avsatt tid för isvård, när lampan blinkar ska träningen avbrytas och isen lagas.
- Dörren till båset skall hållas stängd.
- Se till att någon låser musikanläggningen och tar med sig nyckeln in.

Skridskoslipning för tävlingsåkare

Klubben rekommenderar Josh Spicer, se kontaktuppgifter under rubriken *Övrigt*.

Tänk på att:

- Uppvärmning och stretch förebygger skador!
- Var en god kamrat och förebild.
- Tävlingsåkare från ca 13-års ålder kan bli tillfrågad att bli "hjälptränare" i skridskoskolan.
- Det finns ett stort behov av domare, tränare och andra funktionärer i sporten. Hör av dig till styrelsen om du är intresserad att vidareutbilda dig inom något område inom konståkning!

Licenser

Alla åkare som ska testa och tävla ska vara försäkrade genom licens. Licensen är en olycksfallsförsäkring som gäller när åkaren utövar idrotten samt under resor till och från.

Tester

Tävlingstester

Tävlingsskolorna i svensk konståkning är indelade efter ålder och tester. Tävlingsstest, Basic (steg och skridskoåkning) och Fri (hopp och piruetter) som syftar till:

- att tidigt utveckla grundläggande skridskoteknik
- att bygga upp åkarens teknik i lagom takt
- att kvalitetssäkra åkarnas teknik
- att klassificera åkarna för tävlingar

Mer information om testsystemet finns att hitta på Svenska konståkningsförbundets hemsida.

Testkort

Testkort är en värdehandling och får inte tappas bort. Kortet erhålls vid åkarens första test.

Tävling

Generellt

För våra tävlingsåkare rekommenderar vi att delta på sommarläger, minst:

- B- och C-åkare - 2 veckor
- A-åkare - 3 veckor
- Elitgrupp - 5 veckor

Tränaren avgör när åkaren är redo för att börja tävla.

Adress	E-post	Organisationsnr
Konståkningsklubben Sollentuna	info@konstakning.com	802401-9633
Box 704	Webbsida	Plusgiro
191 27 Sollentuna	www.konstakning.com	260566-5



Dokumentnamn KKS Infofolder	Sida 7 (8)
Datum 2020-08-23	

Program planeras med åkarens ansvariga tränare. Musik och koreografi utses tillsammans. Rådfråga din tränare vid val av dräkt. Klubbjacka ska användas vid tävling. Beställs hos Norrköpings skateshop, länk finns under övrigt. Första programmet står föreningen för, efter detta utgår en kostnad för ändrad koreografi samt musik alt. helt nytt program.

Åldersklasser vid tävling

Minior: till 11 års ålder, får ej ha fyllt 11 år före 1:a juli

Ungdom 13: 11-13 år, får ej ha fyllt 13 år före 1:a juli

Ungdom 15: 13-15 år, får ej ha fyllt 15 år före 1:a juli

Junior: 16-19 år, får ej ha fyllt 19 år före 1:a juli

Senior: 19 och uppåt

Vid tävling

Var på plats ca 1 timme innan tävling. Om tränaren är upptagen med en annan åkare när du kommer, gå fram och meddela att du har kommit och få vidare instruktion om vad du ska göra. Lämna in din musik och ge reservskiva till tränaren. Hälsa alltid på andra åkare och tränare, gratulera alltid pristagarna vid prisutdelning. Uppträd sportsligt.

Tränaren sköter uppvärmning och meddelar tider. Föräldrar hänvisas till läktaren. Inga föräldrar i omklädningsrummen. Efter åkt program ska man jogga ner och stretcha, samt hämta sin CD med musik som man lämnat in. Därefter kan åkaren gå till föräldrarna på läktaren. Åkaren måste stanna till prisutdelning. Samåk gärna med andra tävlande/tränare till tävlingen.

Checklista tävling

- skridskor och tävlingsdräkt
- programmusik på en CD-skiva, och om du har telefon där du har programmusiken
- vantar, hopprep och gymnastikskor
- klubbjacka, hela strumpbyxor och ett par extra strumpbyxor
- vattenflaska
- hårsnoddar, hårnålar, hårspray och ev. smink
- extra skridskosnören och etui med sytillbehör, sax och säkerhetsnålar
- skavsårsplåster och tejp
- ta gärna med en extradräkt

Prioritet vid tävlingsanmälan

Vid anmälan till tävling så prioriteras åkarna i ordning. Denna ordning baseras på följande:

- träningsflit, träningsnärvaro och intresse
- skador som kan försämra åkarens prestation (sjuka eller skadade åkare ska inte tävla)
- tidigare prioritering så att alla åkare får samma möjlighet att tävla

Adress	E-post	Organisationsnr
Konståkningsklubben Sollentuna	info@konstakning.com	802401-9633
Box 704	Webb sida	Plusgiro
191 27 Sollentuna	www.konstakning.com	260566-5



Dokumentnamn KKS Infofolder	Sida 8 (8)
Datum 2020-08-23	

Åkaren avanmäls från tävling vid sjukdom eller om tränaren anser att det varit hög frånvaro strax före tävling.

Säsongsavslutning

Inför varje säsongsavslutning anordnar KKS en isshow som vänder sig till samtliga åkare i klubben och deras familjer. Mer information om detta finner du på föreningens hemsida vid aktuellt tillfälle.

Lov/läger

Under en del skollov bedriver KKS vanlig träning alternativt träningsläger. I samband med lov, kontrollera hemsidan för aktuella träningstider. Under sommarlov/jullov finns möjlighet att anmäla sig till olika läger runt om i landet. Rådgör alltid med din tränare om vad som rekommenderas för dig samt meddela vilka läger du är anmäld till.

Sociala medier

Användande av sociala medier har blivit allt vanligare bland såväl ungdomar som vuxna inom idrotten. Genom användandet behöver var och en vara medveten om att man har olika roller och att dessa inte alltid går att skilja åt för omgivningen. Tänk på att alltid uppträda trevligt mot din omgivning!

Uppsägning

All form av uppsägning ska alltid göras till KKS infomail. Vill du sluta med konståkning eller göra ett uppehåll rekommenderar vi att du alltid rådgör med din tränare först.

Övrigt

Exempel på hemsidor med konståkningsassortiment, om du inte hittar något begagnat på vårt kansli:

www.tejasskateshop.com (webb-butik samt även butik i Stockholm)

www.norrkopingskateshop.com (webbutik, går att boka besök i Norrköping)

www.bassetblades.com (Skateshop på Lidingö, Josh Spicer. Slipar även skridskor)

www.konstakning.net (Tinas konståkning, webb-butik)

Allmänhetens åkning

För åkare som önskar träna ännu mera, utöver sina ordinarie träningstider, finns även allmänhetens åkning att tillgå! För definitiva tider, vänligen se Sollentuna kommuns hemsida <https://www.sollentuna.se/>

Adress Konståkningsklubben Sollentuna Box 704 191 27 Sollentuna	E-post info@konstakning.com Webbsida www.konstakning.com	Organisationsnr 802401-9633 Plusgiro 260566-5
--	--	--