



## IFK Västerås Konståkningsklubb

### Värt att veta för nyare tävlingsåkare och föräldrar

#### Välkommen till att tävla i konståkning med IFK Västerås Konståkningsklubb!

Som ny tävlingsåkare kan det finnas många frågor om hur konståkningsvärlden fungerar. Detta är en introduktion, mer information hittar du på hemsidan. Du kan också alltid fråga tränarna eller erfarna åkare och deras föräldrar.

Vi hoppas att ni ska uppleva verksamheten lika givande som utvecklande som vi gör!

#### Klubben

IFK Västerås KK bedriver verksamhet med allt från skridskoskola till elitnivå. Vi är drygt hundra medlemmar, varav 40-talet tävlingsåkare och ca 15 tränare. Förutom träning och tävling har vi verksamhet som tävlingsarrangemang och uppvisningar, julavslutning och våravslutning. Huvudmålsättningen är att erbjuda kvalificerad träning där alla har möjlighet att utvecklas i sin egen takt. Och naturligtvis att bedriva meningsfull verksamhet som främjar barns och ungdomars fysiska, psykiska, sociala och kulturella utveckling. Verksamheten leds av huvudtränaren i samspel med övriga tränare och styrelse.

#### A, B och C-åkare, minior, ungdom, junior och senior.

Tävlingsklasserna är dels uppdelade efter ålder och dels efter testnivå. Ålderskategorierna är minior (upp till 11 år), ungdom 13 (upp till 13 år), ungdom 15 (upp till 15 år), junior (upp till 19 år) och senior. Officiella konståknings säsongen är 1 juli-30 juni så att man är minior hela den säsong man fyller 11 år, ungdom 13 hela den säsong man fyller 13, etc. Inom varje ålderskategori görs klassindelning i A, B och C-åkare, där A är den högsta klassen. Gränser för A och B-åkare beror på ålderskategori. Som minior blir man B åkare direkt när man klarat test fri 1 och basic 1, och A-åkare vid test 2+2.

#### Säsong och träningar

För tävlingsåkare är is-säsongen augusti-mars. Därefter erbjuds markträning. Tränings schemat hittar du på hemsidan. Där finns också information om träningen är flyttad eller inställd. Om träning ändras med mindre än ett dygns varsel skickar vi ut mejl och om träning flyttas med mindre än 3 timmars

varsel försöker vi skicka ut sms. Om utetemperaturen är under minus 15 har vi fysträning i stället för utomhusträning.

*Isen får aldrig beträdas förrän ansvarig tränare finns på plats.*

Om man inte kan medverka vid en träning ska man alltid meddela tränare genom att skicka mejl till [tavlingsakare@konstakning.se](mailto:tavlingsakare@konstakning.se). Tränare vill alltid veta om någon inte kan komma, så att det inte är något missförstånd och en åkare blir "borttappad".

## Omklädningsrum

Alla tävlingsåkare får sitta i vårt fasta omklädningsrum, med undantag för dagar när vi har större verksamhet i Mimerhallen och det är platsbrist. Vi öppnar då ett extra omklädningsrum så att alla får plats. Nyckel till extra omklädningsrum hämtas på helgen i Mimerfiket. Under veckodagarna mån-fre, ringer man till vaktmästaren om det inte finns ett omklädningsrum öppnat 30 min före träningen (0704588730).

Alla tävlingsåkare får lämna kvar skridskor i en "låda" i omklädningsrummet. ALLA ska ställa in sina lådor i mittenhyllan. Inga väskor får användas eftersom det inte finns möjlighet att städa eller hålla rent. saker som inte hänger på krokar eller är i lådan riskerar att slängas vid den städning vi har varje vecka.

## Fysträning

Som tävlingsåkare ingår både både träning på is och på marken, dvs fysträning. Fysträningen är en viktig och obligatorisk del av träningen och det är alltså inte ok att regelbundet vara med på isträning, men hoppa fysträningen, då den är uppbyggande och förebygger skador. Tänk på att ha rätt utrustning, som bra skor för löpning, hopprep och eventuellt yogamatta och spinningplatta. Rådgör med tränare vilken utrustning som är relevant för er.

## Tävlingar

Som ny tävlingsåkare deltar man normalt på 4-6 stjärntävlingar per år. Stjärntävlingar är en lättsammare tävlingsform, där man får skriftliga kommentarer från domarna. Hälften av åkarna på tävlingen får en placering, och andra hälften delar sin placering. Exempel: Om en tävlingsklass har 14 deltagare ges individuell placering 1,2,3,..6,7, medan resten av deltagarna hamnar på en delad 8:e plats. När man blivit B-åkare kan man delta på "klubbtävlingar", A-åkare kan delta i A-serien. Högsta nivån är Elitserien för de 30 bästa åkarna i Sverige inom varje ålderskategori (från U13).

På hemsidan finns en tävlingskalender som visar de tävlingar som klubben rekommenderar. Anmälan till tävling görs genom mejl till [tavlingsanmalan@konstakning.se](mailto:tavlingsanmalan@konstakning.se), senast 4 veckor innan tävlingen (denna gräns är strikt då anmälningstiden går ut!). I samband med anmälan ska anmälningsavgiften betalas till IFK:s plusgirokonto.(IFK betalar i sin tur arrangören.) Kostnad för tävlingar ingår ej i träningsavgiften. En tränare medföljer alltid på tävling för coaching.

## Resor

Resor till tävlingar bekostas av åkarna själva. Om tränare behöver skjuts till tävling ska man se till att det kan ordnas. Vi uppmuntrar samåkning. Det finns ingen officiell policy för betalning vid samåkning, men vi anser att statliga milersättningen (18,50/mil) är en god riktlinje då man ska dela bilkostnader.

## Program och musik

Tränare sätter ihop ett tävlingsprogram och väljer musik som passar i samråd med åkare. Normalt har man samma program i 2-3 säsonger, tränare avgör när det är dags att byta. Detta ingår i träningsavgiften, men man kan behöva lite extra träning för att finslipa sitt program. Då kan man utöka sin träning med programträning. Gör gärna kopior på av skivan så att du alltid har en fin och repfri tävlingsskiva.

## Licens

För att tävla och genomföra test måste man ha tävlingslicens som kostar 270 kr per säsong. I licensen ingår även viss försäkring. Licens ingår inte i träningsavgiften, men betalas till klubben senast i samband med träningsavgifterna (senast 30/9). Om man av någon anledning inte vill ha tävlingslicens måste man kontakta huvudtränare **före 1 juli**, annars blir man debiterad licenskostnaden.

## Test

Klassificering av tävlingsåkare görs genom "test". Test finns av typerna fri och basic, på nivåerna grund, 1, 2, 3, 4. Första testet är fri grund och när man klarat det får man börja tävla. Det är alltid tränare som avgör om man är redo för test. Test arrangerad av IFK kostar 200 kr och betalning görs alltid kontant i samband med testet. För att utföra test måste man ha betalt tävlingslicens.

## Betalningar

Betalning för träningsavgift sker innan 1 oktober. Träningsavgiftens storlek beror på mängd träning och fastställs i början av hösten. Vid behov att dela upp årsavgift på två betalningar (höst+vår), kontakta styrelsen. Alla betalningar för träning och tävling och andra kostnader ska ske utan anmodan så fort som möjligt eller senast angivet datum. Vid försenade betalningar kan klubben ta ut förseningsavgift på 100kr/månad. Avgifter betalas till klubbens plusgiro 712213-8, märk betalning noga med vem och vad det gäller så att den registreras rätt.

## Medlemskap

Om man medverkar i IFK Västerås KK verksamhet är det obligatoriskt att bli medlem i klubben. Medlemsavgiften betalas till klubbens plusgiro tillsammans med träningsavgiften.

## Arrangemang

Under säsongen ordnar klubben ett flertal arrangemang: 2-3 tävlingar, julavslutning, våravslutning. Vid jul- och våravslutning medverkar ALLA klubbens åkare – från skridskoskola till elitåkare. Föräldrar medverkar naturligtvis som publik och funktionärer. Vissa år görs någon av avslutningarna till ett större arrangemang med en isshow som kräver mer förberedelser och insatser från alla i klubben.

## Föräldraengagemang

En tävlingsåkare behöver en engagerad förälder. Dels för att åkarens egna tävlingar kan kräva skjuts, och dels i samband med våra arrangemang. Det är obligatoriskt att bidra till klubbens behov av funktionärer. Förekom oss gärna här och fråga styrelsen eller tävlingskommittén hur ni kan hjälpa till.

Föräldrarnas uppgift som engagerad tävlingsförälder är naturligtvis att supporta och stötta sitt barn på ett positivt sätt och att medverka vid klubbens arrangemang. Det är dock alltid tränarens uppgift att sköta träningar och att värna om åkarens konståkningsmässiga utveckling. Vi har nolltolerans

inom IFK Västerås KK på föräldrars engagemang som urartar till negativ kritik på barnen eller tränarna.

## Tävlingsarrangemang

Hela konståkningsporten bygger på att tävlingar arrangeras av engagerade klubbar och föräldrar. Varje klubb måste ta sitt ansvar för detta. Konståkningstävlingar är ganska stora evenemang som kräver insatser från klubbens alla tävlingsåkarföräldrar, och fler därtill. Det är obligatoriskt att hjälpa till vid tävlingar (eller ha annat större funktionärsuppdrag i klubben). Normalt arrangerar IFK två tävlingar varje år, en klubbtävling och en stjärntävling. Medverkan vid våra egna tävlingar är kostnadsfritt, förutsatt att åkarens familj bidrar till klubbens verksamhet enligt ovan.

## Läger

Som tävlingsåkare rekommenderar vi att man deltar vid något eller några lägerveckor på sommaren. Läger är dock relativt kostsamma, så deltagande är inte obligatoriskt. Klubben ordnar ett läger varje år vecka 31-32. Lägret är en viktig del av klubbens verksamhet. För att driva lägret krävs att alla deltagande familjer engagerar sig som funktionär. En rekommendation är att åka för sin tränare även på läger.

## Informationskanaler och kontakter

Vår viktigaste informationskanal är vår hemsida: [www.konstakning.se](http://www.konstakning.se). Där finns det mesta av den information som behövs, t.ex. träningschema med aktuella ändringar. Ibland skickar vi ut mejl om vi vill vara mer säkra på att nå alla. Vi förväntar oss dock att föräldrar håller koll på nyhetsflödet på hemsidan.

Några mejladresser:

Till samtliga tränare för tävlingsåkare: [tavlingsakare@konstakning.se](mailto:tavlingsakare@konstakning.se),

Tävlingsanmälan: [tavlingsanmalan@konstakning.se](mailto:tavlingsanmalan@konstakning.se),

Styrelse: [styrelse@konstakning.se](mailto:styrelse@konstakning.se),

Tränare: [fornamn.efternamn@konstakning.se](mailto:fornamn.efternamn@konstakning.se).

På hemsidan finns även övrig kontaktinformation.

Du måste se till att vi har rätt kontaktinformation till dig! På hemsidan finns ett formulär för att meddela ändrad information. Glöm inte att uppdatera oss om nya mejladresser eller mobiltelefonnummer.

## Försäljning

Normalt säljer vi en produkt varje år, t.ex. Newbody-kläder och alla förväntas bidra till försäljningen. Vi säljer normal inte bingoletter eller liknande.

## Träningsoverall

Klubben säljer även träningsoveraller och träningsjackor varje höst. Håll utkik på hemsidan.

## Försäkring

I medlemskap och tävlingslicens ingår en olycksfallsförsäkring som gäller i samband med träning och tävling och resor till/från träning och tävling. Se Folksams hemsida för mer information. Tänk på att alltid få läkarintyg vid olycksfall för att kunna få ut något på försäkringen.



## Skridskor

Om du inte redan har riktiga konståkningskridskor (märken som Edea, Wifa, Risport, Jackson, m.fl), rekommenderar vi det starkt eftersom de är stabilare, bättre och främjar åkarens utveckling. Det finns ofta bra utbud av skridskor på andrahandsmarknaden via t.ex. IFK:s köp&sell-sida eller blocket. Rådfråga gärna tränaren. Slipning bör göras av rutinerad konståkningskridskoslipare. Klubben erbjuder slipning av skridskor för 100 kr, lämna skridskorna tillsammans med kontant betalning och en lapp där det står: namn, grupp, nästa träningstillfälle, i en låda inne i klubbens omklädningsrum i Mimerhallen. Fråga tränare om du är osäker på vart lådan är.

## Frågor?

Fler frågor och funderingar kommer säkert att dyka upp förr eller senare. Tveka aldrig att fråga tränare, andra föräldrar eller styrelse.

**Välkommen som tävlingsåkare till IFK Västerås Konståkningsklubb! Hoppas ni ska trivas lika bra med klubbens verksamhet som vi gör!**

