



### Varmt välkommen till en ny säsong!

Jätteroligt att så många vill vara med och lära sig åka konståkning tillsammans med oss! ☺  
Här hittar ni information om vår verksamhet och vad som är bra att tänka på vid träning.

Föräldrar och åskådare är självklart välkomna att titta på isträningen.

*Det är viktigt att vi tänker på att inte stå på gummimattorna i båsen, då det kommer in mycket grus och smuts som förstör barnens skridskor.*

- Månskensrinken – vi står bakom den andra sargen, och inte i båsen.
- Mimerhallen – när fiket är öppet sitter vi där, är det låst går det bra att sitta på läktaren. Endast tränare i båset!
- ABB Arena Nord – vi sitter på läktaren och tittar, och står inte i båsen vid isen.

### Skridskor och utrustning

När du börjar träna i konståkningsskolan blir det allt viktigare att du har rätt utrustning. Skridskomärken som Edea, Wifa, Risport, Jackson mfl., finns att köpa hos exempelvis [teijasskateshop.com/](http://teijasskateshop.com/).

#### Fråga oss tränare om tips och råd vid köp av skridskor!

*Vi hjälper gärna till att mäta fötter så att storleken blir rätt och rekommenderar lämpliga skridskomodeller.*

#### När vi tränar behöver vi följande utrustning och klädsel för markträning och isträning:

- Gymnastikskor
- Vattenflaska
- Hopprep
- Skridskor
- Tighta kläder: exempelvis tights/löpartights/Strumpbyxor och långärmad tröja/jacka utan luva.
- Vantar: Obligatoriskt på isen! Ta gärna med ett extra par vantar ifall dem blir blöta.
- hjälm med namn
- Uppsatt hår på både isträning och markträning

### Träningsstider

*Dokument med information om träningsstider och grupper finns på hemsidan, se länkar nedan.*

*Samling sker i omklädningsrummet 10 min före träningspasset börjar.*

**Köp & Sälj:** [www.konstakning.se/Medlemsinformation/kopsalj/](http://www.konstakning.se/Medlemsinformation/kopsalj/)

**Slipning:** Klubben erbjuder slipning av skridskor för 100 kr, men det går också att köpa 10 slipningar i förskott genom att betala 500 kr till klubbens konto. Fråga gärna en tränare!

**Håll dig uppdaterad på vår hemsida:** [www.konstakning.se](http://www.konstakning.se)

**Gruppsida:** <http://www.konstakning.se/konstakningsskola/>

**Medlemsinformation:** [www.konstakning.se/Medlemsinformation/Avgifter/](http://www.konstakning.se/Medlemsinformation/Avgifter/)

**Träningsstider:** <http://www.konstakning.se/traningstider/>

### Märkestagning – LEO märken

Vi genomför märkestagning några gånger per säsong. Då åkarna får visa upp moment från de märken som tränaren anser lämpligt och gör det som ett träningsmoment inför test-tagning som kommer senare för att bli tävlingsåkare.

Det går att läsa om märkena här: [http://www.svenskkonstakning.se/globalassets/svenska-konstakningsforbundet/dokument/trana/skridskoskola/leo\\_20150824.pdf](http://www.svenskkonstakning.se/globalassets/svenska-konstakningsforbundet/dokument/trana/skridskoskola/leo_20150824.pdf)

**Frågor?** Tveka inte att höra av dig till oss på [konstakningsskola@konstakning.se](mailto:konstakningsskola@konstakning.se).

### Varma hälsningar

**IFK Västerås Konståkningsklubb och tränarna i Konståkningsskolan: Elin , Emma & Malin med flera.**