

# Att träna konståkning

Konståkning är en av de mest allsidiga idrotterna där fysisk träning kombineras med mental styrka och kreativitet. Alla kan vara med och det ska vara roligt och lekfullt. Tävlingar finns på alla nivåer, för alla åldrar. All verksamhet ska ske med målet att de aktiva ska växa som idrottare och människor, och lägga grunden för ett livslångt idrottande.

Skridskoskola, märkesåkare, minior, ungdom, junior och senior. Så ser den vanligaste utvecklingen för en konståkare ut. Men du är aldrig för gammal för att börja träna konståkning! Hos oss finns det nybörjargrupper i alla åldrar.

Det finns fyra discipliner att träna och tävla i: singel dam/herr, paråkning, isdans och lagdisciplinen synkroniserad konståkning. Tävlingsverksamhet finns för alla åldrar, nivåer och ambitioner.

## Konståkningens struktur

Svenska Konståkningsförbundet → Göteborgs Konståkningsförbund → Göteborgs Konståkningsklubb → Arbetsgrupper/Kommittéer

## Olika föreningslicenser (nytt fr o m 23/24)

Säsongen 2023/2024 inför SKF *Föreningslicens* och *Tävlingslicensen*. Föreningar behöver en Föreningslicens och en Tävlingslicens för att få delta i tävlingsverksamheter.

**Syftet** är att öka kunskapen hos styrelse, tränare och föräldrar. Skapa tydlighet vad en förening behöver för att delta i tävlingar och underlätta ett långsiktigt arbete med tävlingsverksamheten.

Tävlingslicensen ger föreningen möjlighet att anmäla sina åkare till tävlingar.

GKK har som mål att ansöka om båda licenserna.

## Konståkningens vision och värdegrund

**Gladje, glöd och gemenskap** är drivkrafterna i svensk konståknings verksamhet. Att bedriva och utveckla verksamheten så att man har roligt, mår bra och presterar efter egen förmåga, intresse och vilja.

I svensk konståknings gemenskap är och känner sig alla välkomna.



# Så här fungerar det i Göteborgs Konståkningsklubb singel

## Klubbens historia

Göteborgs Konståkningsklubb bildades 17 november 1943. På hemsidan finns klubbens historia att läsa i korthet mellan 1943-1985 samt verksamhetsberättelser från säsongen 2015-2016 och framåt.

## GKKs vision & värdegrund

Göteborgs Konståkningsklubb Singel är en inkluderande konståkningsklubb där barn, ungdomar och vuxna är välkomna att ha kul genom träning och tävling oavsett ambitionsnivå. Vår filosofi är att så långt som möjligt skapa förutsättningar för alla åkare i klubben att nå sina drömmar och mål. Vi verkar för en god anda, meningsfull fritid med mångsidig fysisk aktivitet blandat med rörelser och uttryck till musik och en hög kvalitet med välutbildade ledare.

**Våra värdeord är:** Glädje – Inspiration – Trygghet



## Trivselregler på och utanför isen

### Trivselregler åkare:

- Hälsa på alla träningskompisar och tränare.
- Meddela ansvarig/schemalagd tränare vid förhinder.
- Följ instruktioner, var uppmärksam och lyssna noga.
- Inga mobiltelefoner under träningen.

Dessa regler finns för att verksamheten ska bli så bra som möjligt för alla som är på plats att träna och utvecklas.

Vi vill också uppmuntra till att varje åkare har en bra inställning till sitt idrottsutövande. Det innebär:

- Att ta stort ansvar för ditt idrottsutövande genom att
  - Kom i tid och förbered uppvärmning inför isträningen.
  - Vid sen ankomst, hälsa på tränarna och genomför "uppvärmningsslingan" på is.
  - Behöver du lämna träningen måste detta kommuniceras med tränaren.
- Att vara aktiv och engagerad.
- Att vara självständig och drivande.

- Att vara lyhörd och öppen för att kommunicera och mottaglig för feedback.
- Bidra till en positiv inställning.
- Att vara en god förebild.

#### Trivselregler föräldrar:

- Uppmuntra och stöd ditt barn inför träning, test och tävling.
- Respektera tränarkårens arbete under pågående träning och tänk på att spolpauserna är en kort återhämtningspaus för tränarna. Om det inte rör sig om akuta frågor så mejla gärna tränarna om du har några frågor så kan de besvaras vid annan tidpunkt än när de håller lektion.
- Under tävlingar får inga föräldrar vistas i omklädningsrummen. Respektera detta!
- Acceptera domarnas bedömning under test och tävling. Om det är något som är oklart eller behöver diskuteras, gör det med en ansvarig tränare. Behöver något diskuteras med tävlingsledare eller domare ska klubben representeras av en ansvarig tränare.

### Barn och unga i skridskoskolan

De flesta börjar hos oss via vår skridskoskola där man lär sig grunderna i att åka skridskor på ett lekfullt sätt. I skridskoskolan har vi olika gruppindelningar utifrån kunskapsnivå och ålder där man som barn är 3-10 år och ungdom 11-16 år.

### Konståkningsskola (fortsättningsgrupp från skridskoskolan)

När man klarat märke 4 erbjuds man att börja i konståkningsskolan där vi tränar mer konståkningsinriktat. I konståkningsskolan tränar man 2-3 dagar i veckan på både is och off-ice/barmarksträning.

### Vuxenåkare

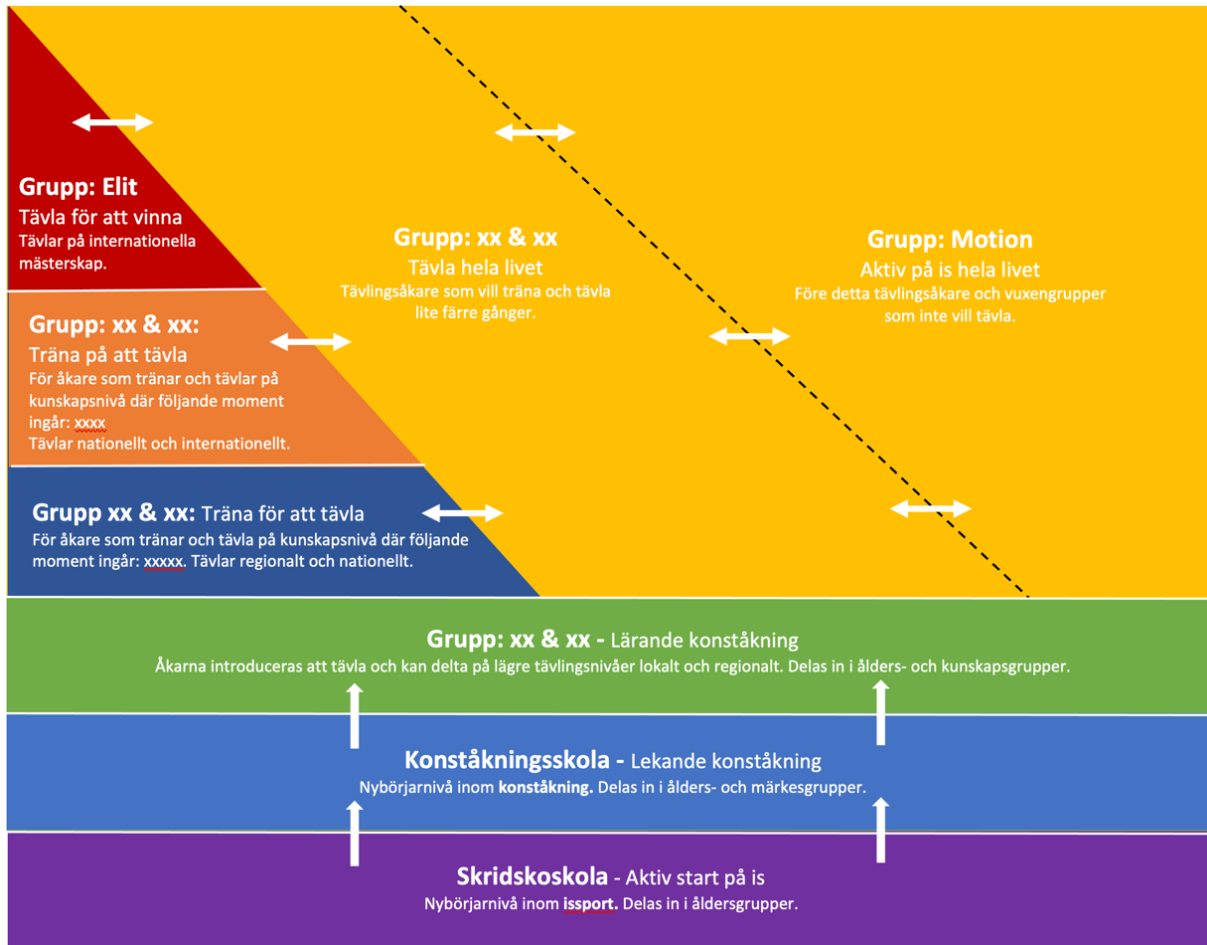
För åkare från 16 år finns vuxengrupper som vi också kallar för adult. Vi delar in vuxenåkare i grupper där de som vill börja lära sig åka skridskor och konståkning åker i en grupp och åkare som kommit längre åker i en fortsättningsgrupp. Vissa i fortsättningsgruppen har börjat åka konståkning som vuxna och vissa åkte konståkning när de var yngre och nu tagit upp sin konståkningsträning igen. För de som har kunskapen som krävs och vill delta på tävling så kan man delta på tävlingar i seniorklass eller i adult klass.

### Singel- och tävlingsgrupper

I vår singel- och tävlingsverksamhet tränar åkare på olika tävlingsnivåer, det vill säga från att just ha klarat kriterier för att få delta på tävling och upp till a-nivå. Just nu pågår en omfattande omstrukturering av svensk konståkning. Under säsongen 2023-2024 kommer vi i GKK fortsätta med vår gruppstruktur utefter kunskapsnivå.

Tränarna avgör utifrån Svenska Konståkningsförbundets kriterier när varje åkare är redo för nästa tävlingsklass. Det är endast för att tävla som Ungdom A, Junior A och Senior A som det krävs att man klarar olika tester inför domare. Dessa tester kan utföras genom att klara momenten på tävling eller vid enskilda testtillfällen.

Träningen bedrivs flera dagar i veckan både på is och på mark som också kallas off-ice träning. Antal timmar i veckan och antal åkare på isen anpassas efter Svenska Konståkningsförbundets riktlinjer. På is övas bl. a. skridskoåkning, teknik i hopp och piruetter samt uttryck till musik och programträning dvs koreografi. På off-ice övas bl. a. styrka, spänst, koordination, kondition, rörlighet, och grenspecifik konståkningsträning. Vissa off-ice pass kan också användas för teori för att bl. a. förbereda åkarna inför tävlingsmomentet.



(uppdateras när träningsguiden är klar)

## Avgifter

Träningsavgifterna baseras på gruppens träningstimmar på is samt off-ice. Klubben utgår ifrån och följer Svenska konståkningsförbundets träningsguide vid tilldelningen av antalet istimmar. På vår hemsida finns mer att läsa om de olika avgifterna.

## Försäljningar

Konståkning är en relativt dyr idrott och det är vi fullt medvetna om. Detta beror främst på att ishyran är dyr och att sporten, som är en tekniksport, kräver utbildade tränare som arbetar med detta som sin profession.

Vi anordnar två obligatoriska försäljningar per år där alla i föreningen, utom skridskoskolan, säljer två häften Idrottsrabatten per tillfälle, augusti/september och februari/mars. Behållningen av försäljningen bidrar till en bättre ekonomi i hela klubbens verksamhet.

Utöver detta anordnar vi frivilliga försäljningsmöjligheter där varje deltagare kan påverka den egna träningsavgiften. En försäljning inför jul med förbrukningsvaror såsom ljus, saffran, Bingolottos julkalender, pepparkakor m.m. erbjuds. Behållningen av varje enskild åkares försäljning dras av på träningsavgiften för vårterminen. På våren erbjuds försäljning av Newbody där behållningen dras av på träningsavgiften för eftersäsongen.

Valet om försäljning görs redan i anmälningsformuläret inför huvudsäsongen.

## Säsonger

Konståkningen är uppdelad i tre säsonger:

1. försäsong (sommarläger)
2. huvudsäsong
3. eftersäsong

Under perioden försäsongen/sommarläger är målsättningen att bygga upp en optimal grund för tävlingssäsongen vilket innebär att fokus ligger på teknik- och programträning. Klubben arrangerar försäsongsträning under vecka 32-33.

Under huvudsäsongen (tävlingsperioden) är målsättningen att uppnå en formtopp inför tävlingar. Tävlingsplaneringen styr träningsupplägget. Träningens intensitet ökar under denna period och utvalda delar av träningarna är tävlingslika (programträning) och ställer krav på det tekniska utförandet. Utöver formtoppning inför tävlingar är det även viktigt att grundträningen underhålls. Huvudsäsongen pågår från vecka 34 till vecka 13.

Den aktiva nedtrappningsperioden – eftersäsongen, innefattar en kombination av vila och träning. Antalet istimmar minskar under denna period medan annan typ av träning utökas (markträning och dans). Då tävlingssäsongen startar tidigt för Elit- och A-åkare är det viktigt att redan under eftersäsongen förbereda nya tävlingsprogram till kommande tävlingssäsong. Eftersäsongen sträcker sig från vecka 14 till vecka 24. Åkarna brukar ha samma tävlingsprogram i 2 säsonger, som successivt kompletteras utefter hur åkare utvecklas.

## Isfördelning i Göteborgs stad

Idrott och föreningsförvaltningen (IOFF) inom Göteborgs Stad ansvarar för idrottsanläggningarna inom Göteborgs kommun. Det finns en skriftlig överenskommelse mellan IOFF, Göteborgs Konståkningsförbund (GKF) samt Göteborgs Ishockeyförbund (GIF) att det är distriktsförbunden som är förhandlingspart gentemot IOFF och Göteborgs Stad och inte de enskilda föreningarna med säte i Göteborgs kommun ("föreningarna"). För att fördela istid procentuellt mellan de olika förbunden används antalet bidragsberättigade medlemmar som har varit aktiva under föregående kalenderår. IOFF tar fram ett underlag över tillgängliga tider som ska fördelas mellan förbunden. Tiderna begränsas av öppetiderna i respektive hall och annan verksamhet såsom allmänhetens åkning, bandy mm. Fördelning mellan utdelad is förhandlas mellan GKF och GIF. GKF utser representant att sköta denna förhandling, som brukar ta ett par veckor. Som underlag för hur isen sedan ska fördelas mellan föreningarna, hänvisas till särskild fördelningsnyckel. Fördelningsnyckeln är överenskommen med föreningarna och följer Riksidrottsförbundets riktlinjer. GKF samlar in åkarunderlag från föreningarna per 30/4 och fastställer sedan hur många timmar varje förening är berättigad till. Utanför den ordinarie isfördelningen har GKF tilldelats bonusis i Frölundaborg. Bonusisen är avsedd för Ungdom 15 A, Junior A och Senior A inom föreningar i Göteborgs kommun som tävlar i Nationella serier och A-tävlingar.

## Arbetsfördelning styrelsen – tränare

Klubben har anställda konståkningstränare som är utbildade inom sporten. Det är tränarna som planerar och genomför lektionerna både på is och off-ice. Det är också tränarna som ansvarar för schemat samt grupsammansättningarna. Tränarna planerar tävlingar utifrån tillgänglighet, tidpunkt och lämplighet.

Styrelsen består av helt ideellt arbetande medlemmar/föräldrar till åkare i klubben. Styrelsen är förtroendevalda av medlemmarna i klubben och har i uppgift att förvalta föreningens medel. De är också tränarnas arbetsgivare.

## Klubbens arrangemang

GKK arrangerar varje år tävlingar, uppvisningar och andra arrangemang. Det är vid dessa tillfällen vi har stora möjligheter att stärka klubbens ekonomi. Som anhörig till en åkare i GKK är det obligatoriskt att delta på ett arbetspass per tävling. Ett arbetspass är ungefär en halv dag, förmiddag eller eftermiddag. Boka därför in de helger tävlingarna genomförs i era kalendrar tidigt på säsongen. Vid uppvisningar och andra arrangemang finns det arbetsgrupper som bemannar. Förutom bemanning behöver man även lämna in bakverk.

## Föräldraengagemang

Göteborgs Konståkningsklubb Singel bygger på ett aktivt föräldraskap. När man väljer vår förening gör man ett aktivt val och engagemanget behöver upprätthållas under hela barnens föreningstid i GKK.

Detta är viktigt för våra barns utveckling och gemenskap. Som vårdnadshavande är man aktiv i en arbetsgrupp och på så sätt bidrar till en stark och engagerad förening. I varje arbetsgrupp utses en sammankallande/ansvarig som kallar till träffar för att tillsammans planera och strukturera gruppernas uppgifter.

Grupper att välja deltagande i och dess uppgifter är:

### **Kafégruppen**

Kafégruppen tar hand om kaféverksamheten när det är skridskoskola på lördagarna kl 9.15-11.05. Två föräldrar och barn står tillsammans ungefär 2-3 dagar per säsong och säljer kaffe, varm choklad, fika, toast m.m. Till skridskoskolekaféet tar man med sig hembakat, toast samt köper in mjölk (laktosfri) till kaffe och te. Kafégruppen bemannar även kaféet när klubben anordnar jul- och våruppvisningarna och i samband med slinguppvisningen.

Den person som är sammankallande och huvudansvarig för gruppen gör arbetsschema för säsongen. Ansvarig gör de inköp som behövs i kaféet, till klubbens uppvisningar och arrangemang. Den ansvarige har en nära dialog med marknadsgruppen för att få information om eventuella sponsorer som kan tänkas sponsra med varor till kaféet såsom kaffe, kaffemuggar, servetter, festis, kexchoklad m.m.

### **Försäljningsgruppen**

Ansvarar för försäljningsaktiviteter såsom kaffe, Newbody, julartiklar m.m. Klubbens försäljnings-perioder är en gång inför jul och en till två gånger på våren. Arbetsuppgifter som ingår är planering, leverantörskontakter, utskick till klubbens åkare, svarsmejl, beställningar och utdelning av varorna. Försäljningsgruppen kan även inkomma med nya förslag på försäljningsvaror till styrelsen. En person är sammankallande och huvudansvarig för gruppen.

### **Tävlingsgruppen**

Ansvarar för planering, förberedelse och bemanning av klubbens egna arrangerade tävlingar och för de tävlingar som arrangeras gemensamt tillsammans med Göteborgs Konståkningsförbund. Tävlingsgruppen ser till att klubben har tillräckligt många föräldrar/medlemmar med obligatorisk och godkänd utbildning från Svenska Konståkningsförbundet, för att uppfylla kraven för att kunna anordna tävlingar på alla nivåer och särskilt A-tävlingar som är ett villkor för SKF:s elitlicens. En person med adekvat utbildning är tävlingsledare och utses till sammankallande och huvudansvarig.

### **Marknadsgruppen**

Ansvarar för att aktivt sälja in klubbens olika sponsringspaket till medlemmarna och olika företag. Gruppen arbetar för att få in sponsrade varor t.ex. 1 års förbrukning av kaffe, dricka, festis, korv och bröd, godis, toast m.m. Marknadsgruppen söker sponsring till våra tävlingar och arrangemang t.ex. sponsrade priser till tävlingsdeltagarna samt sponsrade rosor som säljs på klubbens tävlingar. Gruppen ansvarar också för att organisera och iordningställa lotteri, köpa in lotteriringar och ta emot

lotterivinster från medlemmarna till klubbens tävlingar Kal Å Ada och Flygskäret, jul- och våruppvisningarna och slingauppvisningen. En person utses till sammankallande och huvudansvarig.

### **Förrådsgruppen**

Gruppen har i uppgift att hålla ordning i förrådet, inventera inför tävlingar. Förrådsgruppen tar även hand om skridskouthyrningen. Arbetsinsatsen har sin peak vid uppstart och avslut för skridskoskolan samt vissa grupper i singelverksamheten. Gruppen planerar och håller i uthyrningen av skridskor, återlämning och slipning av dessa mellan säsongerna. Gruppen ansvarar också för att kontrakt skrivs för uthyrning samt att de rensas vid återlämningen av skridskorna. Förrådsgruppen ansvarar för att allt som varit iväg på tävlingar och vid uppvisningar ställs tillbaka på sin plats i förrådet. Gruppen ansvarar även för klubbens regelbundna slipningar med kontakt och planering. En person utses till sammankallande och huvudansvarig.

### **Showgruppen**

Gruppen har i uppgift att inventera inför shower, ordna med nya dräkter och material i samråd med tränarna inför jul- och våruppvisningar. Gruppen assisterar även uppvisningsansvarig tränare på showtävlingen Gyllene Skridskon. En person utses till sammankallande och huvudansvarig.

### **Arrangemangs & showgruppen**

Gruppen har i uppgift att inventera inför shower, ordna med nya dräkter och material i samråd med tränarna inför jul- och våruppvisning. Gruppen assisterar uppvisningsansvarig tränare vid jul- och våruppvisningar och slingauppvisningen samt på showtävlingen Gyllene Skridskon. Arbetet innebär bemanning på klubbens arrangemang och att vara behjälplig med de åtaganden som klubben blivit tilldelade från GKF på Gyllene Skridskon.

Man ansvarar att ordna med fika, frukt och dryck till åkare och tränare på klubbens SISU-träffar, säsongsavslutningar för skridskoskola, singelgrupper och vuxengrupper, föräldramöten och årsmöte.

Gruppen har ett nära samarbete med styrelsen för planering. Exempel på aktiviteter under året kan vara olika klubbaktiviteter dag/kväll som kan vara inspirerande, roliga och nyttiga för åkarna, inspirationsföreläsningar, halloweendisco m.m. En person utses till sammankallande och huvudansvarig.

## Årshjul och årsplanering



### Skridskoslipning

Klubben försöker organisera gemensamma skridskoslipningar löpande under året. Detta har sett olika ut från år till år vem som kommer och slipar men det meddelas alltid i förväg på vår hemsida och på sociala medier hur man ska gå tillväga för att boka.

### Informationsflöde: hemsida och sociala medier

Våra främsta kanaler för information är hemsidan och sociala medier (facebook och instagram). Medlemsbrev kan även skickas ut ett par stycken under året med information om kommande aktiviteter och händelser. Ha alltid för vana att regelbundet kolla hemsidan för att inte missa viktig information.

### Foto

Genom medlemskap i GKK så godkänner ni också att harmlösa uppgifter som inte skadar eller kränker vare sig individ eller grupp som t ex namn, bild, statistik etc. publiceras på GKKs hemsida och sociala medier.

### GDPR



Genom att Ni skickar in anmälningsformuläret godkänner ni att vi använder uppgifterna i vårt register enligt GDPR.

### FAQ

På hemsidan har vi listat de vanligaste frågorna som rör klubben och sporten. Hittar du inte svaret på din fråga går det alltid bra att kontakta tränarna eller styrelsen.

