

Regler för skridskoskolan (från nybörjare till åkare med 7)

Östermalms Konståkningsklubb är en ideell förening. Förutsättningar för en bra verksamhet bygger på ett aktivt engagemang från både åkare och målsman. Därutöver bör medlemmarna respektera de regler som förekommer för verksamheten och på träningarna.

Anmälan och betalning

1) Åkarens uppgifter och betalningar

Tränings- och medlemsavgiften skall vara betalda innan man kliver på isen. Personuppgifter som namn, personnummer och adress skall vara rätt och korrekt email adress samt telefonnummer till förälder skall finnas med i anmälan pga. säkerhetsskäl.

2) Anmälan

Åkaren kommer inte kunna tilldelas plats på träningsdagar som är fullbokade. Endast dagar där det finns plats kommer kunna bekräftas. Anmälan blir giltig i samband med utförd betalning. Klubben förbehåller även rätten att flytta träningsdag ifall tider och platser förändras, pga. utomstående omständigheter (t.ex. kommunen avbokar/flyttar byter tid)

3) Anmälan är bindande

För avbokning av skridskoskolan tillämpar vi 1 veckas provperiod i början av terminen för små barn i skridskoskolan som kommer första gången. Om ni skriftligt via e-post avanmäler barnet inom en vecka efter terminsstart betalas träningsavgiften tillbaka.

4) Flytt till fortsättningsgrupperna

När åkaren klarar övningarna på märke 8 ser gruppbyte. Övningarna klarar dessa på en märke 8 tagning som bestämts av klubben. För att kunna flytta till märke 8 är det viktigt att åkaren kan allt som krävs och kan åka stabilt på isen, då märke 8 åkarna inte behöver ha hjälm. Som förälder är det viktigt att man minns att alla åkare är individuella och träningen skall i förstahand vara trygg och kul för alla åkare, inte endast den egna åkaren.

Vid övergång till märke 8 grupp kommer klubben informera åkarens målsman via email. Det är alltid tränaren som föreslår övergång till fortsättningsgrupp.

Utrustning

1) Alla åkare i skridskoskolan från nybörjare till åkare som tagit märke 7 skall ha hjälm till träningen för att få kliva på isen

Åkare som inte har hjälm kommer inte kunna tillträda isen. Till hjälm räknas inte pannband, mössor eller luvor.

2) Åkarna bör ha med sig egna skridskor

Från och med märke 5 rekommenderar vi riktiga konståkningskridskor som kan tillhandlas från konståkningsaffär. Konståkningskridskor har en kraftigare sko som stöder vristen och en skena som är gjord för att komma lättare till inner- och ytterskär. Riktiga konståkningskridskor

är ett krav för åkarna i fortsättningsgrupperna och gör det lättare att lära sig konståkning.

3) Varma, rena kläder och vantar

Till träningen skall åkaren ha på sig varma och rena kläder, inte till exempel ute kläder som använts på raster eller på utelek. Ute kläder medför sand till isen och skapar en säkerhetsrisk både för åkaren själv och andra åkare. Dessutom förstör sanden skenorna på skridskorna.

4) Långt och medellångt hår skall vara uppsatt på träning

Utsläppt hår utgör en säkerhetsrisk för åkaren själv men även andra åkare och man får därmed inte kliva på om håret inte är uppsatt. Med hjälmen rekommenderas låg tofs.

5) Inga luvor på träningsjackan.

Liksom utsläppt hår, utgör luvan en säkerhetsrisk för åkaren.

6) Åkaren kan inte träna på klubbens tider i en annan klubbs träningskläder med logga

Säkerhetsregler på träningen

1) Föräldrar får inte tillträda isen

Föräldrar får inte tillträda isen. Tränarna ansvarar för isträning och har ansvaret på isen. Vid olycksfall kommer tränarna hjälpa åkaren från isen eller skaffa den professionella hjälp som behövs. Tillträde på isen med skor medför sand till isen och orsakar en säkerhetsrisk för både åkare och tränare. Föräldrarna är välkomna att följa träningen, detta görs från läktaren. Tillträde till båsen med skor är förbjudet.

2) Ingen mat får förtäras på isen, vid innehav av vattenflaska skall flaskan innehålla vatten.

Mat och dryck skall inte förtäras på isen då det finns en risk att man sätter det i halsen eller spiller på isen. Detta gäller även tuggummi som alltid skall spottas ut i närmaste soptunna innan man tillträder isen. Ifall åkaren har med sig vattenflaska, skall flaskan innehålla vatten, inte till exempel läsk. Utanför isen får åkarna gärna förtära mat och mellanmål, men bör hålla sin omgivning ren och städa efter sig. Nötter skall inte förtäras i hallen eller omklädningsrummen för att visa hänsyn till de som har grov nötallergi.

3) Ingen elektronik skall medhas till isen

4) Under träningen skall omklädningsrummen hållas låsta

Den sista av åkarna som lämnar omklädningsrummet skall alltid låsa efter sig. Kommer man sent skall man alltid kontrollera att dörren blir låst efter att man lämnar omklädningsrummet. Observera också att omklädningsrummen är till för att åkarna skall kunna byta om, inga föräldrar skall besöka eller vistas i omklädningsrummen. Åkare som behöver hjälp med att knyta får knyta inne i hallen eller utanför hallen.

Vi har de omklädningsrum som är tilldelade till oss. De omklädningsrum som inte används av oss skall inte heller användas av föräldrarna utan de är till för andra verksamheter.

5) Kliv inte på isen innan ismaskinsluckan är stängd

6) Åkarna kliver på isen från spelarbåset

Åkarna kan inte kliva på från funktionärbåset varken på Zinken eller Östermalm. Föräldrar skall heller inte vistas i båsen.

7) Tränarna delar in åkarna i träningsgrupperna

På isen är det tränarna som delar in åkarna i träningsgrupper. Träningsgruppen består av åkare på samma nivå för att möjliggöra en så fungerande och trygg träning som möjligt. Åkaren bestämmer inte själv vilken grupp hon tillhör till. Träning i fel grupp utgör en säkerhetsrisk då de andra åkarna i fel grupp har mer/mindre fart och kunskaper vilket kan leda till större olyckor på isen.