



Regler och rutiner

Nedan följer SK GavleSkärets regler och rutiner vilka är ett komplement till föreningens stadgar och till Svenska konståkningsförbundets regler.

Träning

Huvudtränare ansvarar för och bestämmer innehållet i all träning inom klubben så som is-, mark-, uppvärmning etc. Till träningspass på is räknas uppvärmning före ispass och stretch- och golvövningar efter ispass. Huvudtränare ansvarar för att åkare skall känna till vilka uppvärmnings- och stretchövningar som åkaren behöver genomföra för att undvika skador. Åkaren ansvarar för att genomföra och fullfölja övningarna. Föräldrar skapar förutsättningar gällande tid, utrustning etc.

Kommunikation

Huvudtränaren har en daglig kontakt med åkarna och ansvarar för åkarnas utveckling inom konståkning. Det är därför av största vikt att tränare och föräldrar ha en kontinuerlig och god kommunikation med varandra gällande frånvaro, sjukdom, test, tävling och andra omständigheter som har anknytning till konståkningen. Kommunikation bör ske efter träningspassets slut eller vid annan överenskommen tidpunkt. Det är av största vikt att kommunikationen under träningspassen går direkt mellan åkare och tränare.

Titta på träningen

Isträningar är öppna att titta på men vi vill att du som anhörig står på läktaren, aldrig vid sargen. Mark ute och inne, uppvärmning före is och stretchträningar efter ispass är inte öppna träningar för anhöriga att titta på.

Grupper

Huvudtränaren avgör utifrån testnivå och ålder vilken grupp konståkaren skall tillhöra. Huvudtränaren avgör om och när en konståkare kan flytta upp till en mer avancerad grupp.

Antal träningar

Ju högre testnivå åkaren har ju fler träningstillfällen/vecka. Systematisk träning gynnar utvecklingen. Alla avbrott i träningen påverkar åkningen. Rådgör med tränaren om antal träningar/vecka utifrån åkarens behov och situation.

Individuell planering

Åkare, tränare och föräldrar samtalar om mål och resultat med träningen.

Omklädningsrum

Omklädningsrummen är avsett för åkare och tränare. Omklädningsrummen används för ombyte, uppvärmning innan ispass och stretchövningar efter ispass. Det är inte tillåtet för föräldrar att uppehålla sig i omklädningsrummet annat än för barn som behöver hjälp med skridskor.

Träningskläder

Träningskläderna bör vara anpassade till de rörelser som konståkaren utför, d v s tajta och elastiska. Det är bra om kläderna både värmer och "andas". Lösa föremål är inte tillåtna, till exempel lösa sjalar. Av säkerhetsskäl skall långt hår vara uppsatt/ihopsatt.

Frånvaro

SMS till tränare vid varje frånvarotillfälle. Tfn 070 61 65 222.

Sjukdom

SMS:a sjukfrånvaro till huvudtränaren. Informera huvudtränaren och styrelsen om ditt barn har en allvarlig sjukdom eller har råkat ut för skada/olycksfall. Lämna gärna kopia på läkarintyg. Rådgör med tränaren i vilken omfattning konståkaren skall träna efter en längre tids sjukfrånvaro. Utifrån åkarens egna hälsa och av hänsyn till andra bör åkaren avstå från träning om åkaren är smittbärare av t ex magsjuka, förkylning etc.

Test

Huvudtränaren avgör när en åkare är förberedd för test och rekommenderar vilket/vilka test som åkaren kan anmälas till. Klubben anmäler åkare till test.

Tävling

Huvudtränaren rekommenderar vilka tävlingar som klubben skall delta i samt vilka konståkare som deltar. Föräldrar, åkare och tränare samtalar med varandra inför anmälan till tävling så att alla involverade är överens om åkare skall tävla. Föräldrar håller sig informerade, via hemsidan, vilka tävlingar som är tänkbara alternativ för klubben att delta i. Tävlingsansvarig, utsedd av styrelsen, anmäler åkaren till tävling.

Tävlingsavgift

Tävlingsavgiften skall betalas av åkarens föräldrar till Gavleskärets konto samtidigt som ni meddelar tävlingsansvarig om att anmäla till tävling.

Tävlingsprogram

Programkostnaden ligger *utanför* terminsavgiften. Huvudtränaren prioriterar nyskapande och uppdaterande av program utifrån åkarens test, tävlingsklass och tekniska kunskaper. Som regel ligger inläring av nya program utanför tävlingsperioden, d v s vår och tidig höst. Undantag är då en åkare byter tävlingsklass efter test under säsong. Uppdateringar sker under tävlingssäsong.

Tränare på tävling

Åkare, som är anmäld till tävling, har inte **rätt** till medföljande tränare, men det är föreningens definitiva intention att tränare medföljer. Samarbete och kommunikation mellan åkare, föräldrar och tränare/hjälpledare krävs. Se nästa rubrik. Som regel åker huvudtränare med på A- och B-tävlingar. Hjälpledare åker med på C-tävlingar.

Resa till och från tävling och test

Föräldrar till den eller de åkare, som startar först på tävlingsdagen, ansvarar gemensamt för att tränare/hjälpledare får transport till tävlingen. För tränarens/hjälpledarens hemfärd, gäller motsatt förhållande – ansvariga är den/de föräldrar som åker hemåt sist. Detta gäller alltså även vid test på annan ort.

Hotell för tränare vid tävling

Finns inte möjlighet att hinna i god tid utan att behöva starta hemifrån före kl 7.00 står klubben för tränarens hotellrum en "extra" natt. Finns möjligheten, men väljs bort, får ansvariga (först startande) familjer stå för den kostnaden, om inget annat överenskommit.

Säkerhet

Av **säkerhetsskäl** skall barnen i konståkningsskolan alltid använda **hjälm** på isen. Konståkningsförbundet rekommenderar att hjälm används till och med märke 6. Huvudtränaren bedömer när hjälmen kan tas av. OBS att föräldrar har beslutanderätt om barnen skall använda hjälm eller inte. Huvudtränaren bestämmer hur avancerad träning som kan genomföras med hjälm.

Föräldrar får inte påkalla uppmärksamhet från läktaren med åkarna på isen under träning.

Det skall alltid finnas **1 förälder i ishallen** förutom tränaren.

Förbandsväska finns i förrådet. Alla i styrelsen plus kontaktföräldrar har nycklar. Även tränare har nyckel till förrådet.

Du som **förälder** avgör själv om du kan lämna ishallen under träningen. Lämna då ditt mobiltelefonnummer i förrådet.

Skridskorna skall knytas så att inte snörena släpar i isen.

Av **säkerhetsskäl** skall ditt barn aldrig ha tuggummi eller karameller i munnen på isen. Inga föremål får medtagas på isen.

Försäkring

Ditt barn är **försäkrat** under aktiviteten genom RF i Folksam under förutsättning att avgiften/licensen är betald.

Fotografering

Meddela styrelsen om ni inte godkänner fotografering av ditt barn och publicering av bilderna på vår hemsida.

Filmning

Det är endast tillåtet att filma träningspass efter överenskommelse med tränaren.

Trivselregler för träning

Seriös inställning, träningsvillig.

Se markträning som en del av konståkningen.

Sportsligt uppträdande.

Respekt för varandra och tränare.

Ta eget ansvar för träningen.

Åkaren följer tränarens instruktioner.

Konflikter

Om en konflikt mellan tränare och åkare uppstår under träning har tränaren rätt att hänvisa åkaren att lämna isen. Tränaren fullföljer träningen med de andra åkarna. Argumentation med tränaren före och under träningstid är olämpligt och inte tillåtet. När en åkare reagerar över något under träningen så skall detta tas upp direkt efter träningstiden eller överenskomma med tränaren om tid för att reda ut det som hänt. Om samförstånd eller lösning ej uppnåtts inom rimlig tid skall styrelsen meddelas.

Föräldrar till åkare under 18 år är ansvariga för att åkaren följer trivselreglerna. Föräldern företräder sitt barn vid konflikt. Mottot vid konflikter är ”Dialog med de inblandade”.

Avgifter

Betalningsrutin avseende terminsavgifter. Huvudregeln är betalning enligt punkt 1.

1. Informationsutskick om terminsavgifter, tävlingsavgifter, läger etc. Betala avgiften när du får det första utskicket via e-post. Påminnelseavgifter tillkommer efter förfallodatum.
Kontakta klubbens kassör för ansökan om delbetalning.
2. Påminnelse 1. Faktura via e-post med betalningsvillkor 10 dagar.
3. Påminnelse 2. När Faktura skickas hem till målsman tillkommer påminnelseavgift med 50 kr.

Gavleskärets styrelse