|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Välkommen till Hagaströms SK |
| 2. | Klubben värdegrund och policys |
| 3. | Klubbstugan och kansliet |
| 4. | Träning, tävling och träningsmaterial |
| 5. | Kaféet och IP |
| 6. | Ekonomi och sponsring |
| 7. | Funktionärer |
| 8. | Utbildningar |
| 9. | Närvarokort |
| 10. | Utrustning, skridskor, inlines, skridskodräkter m.m |
| 11. | Planering, årscykel |
| 12. | Träningsexempel |

Välkommen till Hagaströms SK

I handen håller du Ledarpärmen för ledare inom skridsko i Hagaströms SK. Som ledare och eller ansvarig för en arbetsuppgift i Hagaström är du oerhört viktig för föreningen men framför allt för de barn och ungdomar som vill utöva en så speciell sport som skridsko(hastighetsåkning, shorttrack och inlines)

Tanken är att Ledarpärmen ska ge dig som information om hur olika saker fungerar i föreningen, hur klubben arbetar och hur det praktiskt fungerar på idrottsplatsen. Du kan med fördel använda pärmen som informationskälla till föräldrar och aktiva i klubben. Vi ser gärna att du som ledare kompletterar pärmen med det du tycker är viktigt.

Information är färskvara och ledarpärmen finns på hemsidan i elektronisk form. Där kan du hitta uppdateringar och själv ändra i pärmen. Du kan också själv sätta ihop en pärm för att dela ut till en ny ledare. Adressen till hemsidan är http//www.laget.se/hagastromssk.se/skridsko.

Föreningens verksamhet bygger på ideella krafter. Ditt engagemang behövs och är mycket betydelsefull för vår verksamhet inom föreningen.

Vi önskar dig lycka till med ditt ledarskap i Hagaströms SK

Hagaström 2014-03-01

Pelle Hallberg

Vice ordförande

Skridskosektionen

* 1. **Organisation och skridskostyrelsen**

**Skridskostyrelsen**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Marie Lyxell-Stålnacke  Ordförande | Pelle Hallberg  Vice ordförande(adjungerande) | Carina Bergvall  Kassör |
| Maria Johansson  Ledamot | Malin Hallberg  Ledamot | Anna Fundell  Ledamot |
| Helena Eriksson  Ledamot | Karin Rudolphi  Ledamot | Caroline Karlsson  Ungdomsledamot |
| Bonita Karlsson  Ledamot | Amanda Hallberg  Kassör |  |

**Ansvarsposter**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Materialansvariga**  Gunnar Wisting, Bo Lyxell | **Eltidtagning**  B-G Wickström, Stefan Wickström, Mats Lindström | **Tidtagarkuren**  Vakant | **Tävlingsansvariga för hemmatävlingar**  Styrelsen |
| **Sliputbildningar**  Gunnar Wisting, Bo Lyxell | **Startpistoler/skott**  Per Björkman | **Funktionärs/cafélista**  Helena Eriksson | **Inlineansvarig**  Peter Adamsson |
| **Hemsidesansvarig**  Björn Arnell | **Sekretariatet**  Karin Rudolphi | **Bortatävlingar**  Tränare |  |
|  |  |  |  |

# Klubbens värdegrund och policy

Hagaströms SK vill erbjuda barn och ungdomar att kunna åka skridsko i Gävle kommun. Det främsta rekryteringsområdet är Hagaström, men vi ska erbjuda alla att vara med eftersom det bara finns en skridskoklubb i kommunen.

Hagaströms SK skridskosektion ska ge förutsättningar för alla ungdomar att utvecklas både som skridskoåkare och som människa.

### Målsättningar

* Att erbjuda skridsko till så många som möjligt
* Att erbjuda träning med utbildade ledare
* Att utveckla och stärka klubbkänslan
* Att fostra barn och ungdomar att ta ansvar för sig själv och sin omgivning
* Att få så många som möjligt att åka skridskor så länge som möjligt
* Att erbjuda de som vill satsa på en internationell karriär så bra möjligheter som det går

Huvudmålsättningen är att fostra våra barn och ungdomar socialt. De ska trivas, ha roligt samt erhålla kunskaper som bidrar till att de också blir goda samhällsmedborgare. Verksamheten ska ske på barnens villkor. Alla är lika värda och ska behandlas som de individer de är både på träning och utanför.’

### Värdegrund

* Inom skridskosektionen ska alla barn/ungdomar kunna utöva skridskor på lika villkor
* Alla ska få utvecklas i sin egen takt och under sina egna förutsättningar
* Utövandet sker på de aktivas villkor
* Den sociala fostran ska vara lika viktig som den idrottsliga
* Missbruk och droger får inte förekomma
* Ledare och föräldrar ska vara goda förebilder

#### Skridskoskolan

Skridskoskolan är för våra nybörjare och där ska leken styra. Vi ska ha roligt och lära oss grunderna i skridskoåkning och hur vi tillsammans kan hjälpas åt att bli bättre. De som vill får köra 100 m på Minutentävlingarna på IP.

#### Skrinnarskolan

Skrinnarskolan är en fortsättning på skridskoskolan och här får barnen lite mera teknik och balansträning, det är dock fortfarande leken som är dominierande. Skrinnarbarnen får hyra skrinnarskridskor av klubben och får tävla på tävlingar i Hagaström och Sandviken.

#### Lilla ungdomsgruppen

Lilla ungdomsgruppen är barn mellan 8-13 år som får möjlighet att träna lite mer skridskoåkning, vi tränar några fler gånger/ vecka under vintern och håller igång under sommaren med inline och löpning. Även här dominerar balans och teknik. Att åldersspannet är stort beror på att vi vill att alla ska kunna fortsätta på en leksam nivå samt att den som vill ska kunna hoppa med utan att ha åkt skridskor tidigare. Lilla Ungdomsgruppen får följa med på läger(beroende på ålder) samt tävla utanför Gästrikland.

#### Ungdomsgruppen

Ungdomsgruppen är barn och ungdomar mellan 11-16 år, möjlighet till träning ges hela året. Vi uppmuntrar dock till att hålla på med fler idrotter eftersom det ger en komplettare träning. Ungdomarna tränar inline, cykel, löpning, teknik, balans under sommaren. Ungdomarna får (beroende på ålder) åka på läger och tävla både i Sverige och utomlands.

#### Junior/senior

Alla ska vara med på sina villkor även inom senior och junior åldern. Vilket innebär att den aktive själv bestämmer målsättning och träningsintensitet. Vi ska erbjuda träning året om för de som vill och om det är någon eller några som har höga målsättningar ska vi försöka erbjuda dem en så hög kvalité som det är möjligt på träningarna.

#### Inline och shorttrack

Klubben bedriver verksamheterna inline och shorttrack. Där gäller samma premisser som i hastighetsåkning på skridsko.

#### Veteran/motion

Vi ska även medverka till att fler personer åker skridsko både för den allmänna hälsan och välbefinnandet samt att finns det de som vill tävla som veteraner ska de ha möjlighet till det i Hagaströms SK namn. Klubben har dock policyn att dessa får bekosta sin egen verksamhet samt bidra till klubbens mål.

#### Handikappidrott

Hagaströms SK bedriver skridskoåkning för rörelsehindrade och har ca: 10 kälkar för utlåning. Vi har när det finns barn och ungdomar som vill åka kälke möjlighet till träningstillfällen varje vecka. Vi har ett samarbete med Gävle kommun och flera skolor/behandlingshem.

### Ledarpolicy

Du som ledare representerar alltid i din ledarroll Hagaströms SK. Det innebär att du måste följa klubbens beslut och vara ett gott föredöme på internt och externt. Du som ledare ska själv ta del av information från klubben och styrelsen.

Du som ledare ska vara positiv, rättvis och ärlig så att vi främjar en god gemenskap.

Du som ledare ska informera föräldrarna och de aktiva om föreningens policy, vilka regler som gäller och att de följs. Det är viktigt att du som ledare är tydlig i din kommunikation och att du använder ett vårdat språk.

Det är viktigt att alla som vill får vara med på sina villkor och du som tränare har en viktig roll att främja allas möjlighet till utveckling.

### Policy för de aktiva i sektionen

Den som är aktiv i klubben representerar HSK och ska vara lojal mot klubben och dess beslut, vara goda föredömen såväl inom som utanför klubben.

Som ledare ska vi påverka de aktivas sätt att ha ett vårdat språk, vara en god kamrat, vara hjälpsam och genom ett gott humör bidra till en trevlig stämning där alla känner sig välkomna.

Den aktive ansvarar alltid för sin egen utveckling och ambitionsnivå i samarbete med tränarna.

Den aktive ska ta ansvar för sin skolutbildning så att den harmoniserar med träning/tävling.

### Föräldrarpolicy i skridskosektionen

Vi välkomnar och hoppas på föräldrars engagemang och delaktighet i barnens och ungdomarnas skridskoutövande. Skridsko är en fantastisk sport, men den kräver också mycket arbetsinsatser eftersom vi är en liten sport där det krävs många funktionärer och ledare.

Våra föräldrar är en förebild och genom att ta del av det sätt vi arbetar samt ställa upp och hjälpa till med aktiviteter kan vi utveckla sektionen.

Som förälder är du föreningens ansikte utåt och det du säger påverkar både våra barn/ungdomar men även de utifrån som inte kan mycket om skridskor. Vi ser gärna att du framför dina åsikter till oss ledare eller styrelse om du tycker något är felaktigt i sektionen eller klubben.

Vi ber även föräldrarna informera dig som ledare om viktiga förhållanden som rör barnen/ungdomarna såsom allergier, sjukdomar, skolarbete m.m

### Materialpolicy

Skridsko är en väldigt speciell sport där du som förälder inte kan gå in i vilken sportaffär som helst och köpa utrustning, därför hyr sektionen ut utrustning till de aktiva och även till föräldrar/ledare.

Skridskor och skridskoutrustning är väldigt dyrt att köpa in, det innebär att du som ledare, förälder, aktiv måste ta ansvar och vårda det material du hyr på ett bra sätt så att fler kan använda samma utrustning. Se bilaga ”skötsel av skridskor”

Sektionen hyr ut

1. Skridskor(inline, hastighet, shorttrack, långfärdsskridskor)
2. Tränings-/tävlingsdräkt
3. Slipställ

För uthyrning se under rubriken Utrustning

Klubben säljer också material till aktiva, föräldrar och ledare i sektionen . Sektionen tar fram material som sedan redovisas på hemsidan och där du som förälder eller aktiv kan beställa material. Sektionen subventionerar vissa kläder genom sponsring. Vi behöver idag många sponsorer så att vi kan erbjuda bra saker till ungdomarna att träna och tävla i.

Sektionen erbjuder oftast till försäljning med logo:

1. Överdragskläder
2. Skridskodräkt
3. Cykeltröja/cykelbyxa (cykeldress)
4. Mysoverall
5. Ryggsäckar
6. Väskor
7. Inlinetrikå
8. Mössa

För försäljning se under rubriken Klubbförsäljning på hemsidan.

# Klubbstugan, kansli och administration

**Kansliet-** Klubbens kansli ligger på Hagaströms IP och är obemannat. Vill du ha kontakt med någon från föreningen så gå in på hemsidan och se vem du ska kontakta. Kansliet och klubbstugan är tillgänglig för sektionen. Du som ledare kan boka lokalen på de bokningslistor som finns på anslagstavlan i hallen. Vi ser gärna att du lägger föräldraträffar, möten och avslutningar.

**Nycklar-** Nyckel till skridskoboden kvitteras ut hos huvudstyrelsen. Den går även in till klubbstugan. Nyckel och kort till Hagaströmsskolans gymnastiksal hänger innanför dörren till skridskoboden. Vid träningen på Gavlerinken arena hämtas nyckeln hos vaktmästarna i A-hallen. Nyckeln går till skeppscontainern vid Gavlerinken arena. Nycklar till omklädningsrummet finns på en tavla utanför expeditionen i klubbstugan.

**Utrustning till träning –** De finns i skridskoförrådet och i skeppscontainern på Gavlerinken arena.

**Anmälningar till tävlingar –** se tävlingar

**Tidtagarboden –** I tidtagarboden finns utrustning för att genomföra en tävling. Startpistol, koner, tidtagarur, varvräknare, eltidtagning. Där finns även en CD-spelar som kan användas till träningen.

# Träning, tävling och träningsmaterial

## 4.1 Träning

Skridsko är till grunden en individuell idrott där alla tävlar på sina villkor och där vi i Hagaström försöker få alla åldrar och både killar och tjejer att träna tillsammans.

Vi har gemensamma träningar för de olika grupperna men försöker värma upp tillsammans under barmarkssäsongen och träna olika grupper samtidigt på isen för att lära av varandra.

De äldsta tränar året om med olika typer av barmarksträning ofta har de gemensam träning 3-4 ggr/vecka från april.

Lilla ungdomsgruppen tränar ”frivilligt” två gånger/vecka maj, juni sedan två till tre gånger i september-mars. Oftast inline och ett löppass.

En sommarvecka anordnar Svenska skridskoförbundet ett sommarläger för alla aktiva skridskoåkare i Sverige. Inbjudan ligger alltid på hemsidan.

Skridskoskolan/skrinnarskolan startar under oktober när vi kommer på is.

Vi startar upp för alla skridskoåkare i september med en upptaktsträff där skridskoskolans/skrinnarskolans tränare anordnar en aktivitet både för föräldrar och aktiva.

Under hösten har vi tillgång till Läkerol arena där de olika grupperna tränar/leker under 45 minuter var. Se exempel på tidsschema. Bilaga ”Tider Läkerol arena”

Under hösten får vi också tillgång till Göranssons arena för träning på is.

Vecka 44 åker hela klubben på läger under fem dagar. De som fyllt 10 år får följa med. Se exempel på inbjudan. Se bilaga ”Inbjudan läger”.

De äldre åkarna följer ett träningsprogram som är uppbyggt för varje åkare.

## 4.2 Tävling hemma

**Tävlingar-**  Hagaströms sportklubb anordnar flera tävlingar på hemmaplan varje år och där får alla aktiva delta. Vi har några tävlingar som sker varje år. Lucialoppet, julklappsloppet, Mellandagsracet, Haga mini(Haga-cup). Dessutom anordnas alltid någon större tävling i samråd med Svenska skridskoförbundet. Tävlingarna anslås på IP, Konsum och på hemsidan. Se bilaga ”Inbjudan tävling”

Varje måndag efter nyår anordnar sektionen det s.k minutentävlingarna. Den sker efter måndagsträningen och där får även föräldrar och syskon delta.

I tävlingsformen är det viktigaste att slå sitt eget personliga rekord, den aktive tävlar mot sig själv och sina rekord.

Tävlingssträckorna för skridsko är: 100 m, 300 m, 500 m, 1000 m, 1500 m, 3000 m, 5000 m, 10 000 m dessutom körs stafetter, lagtempolopp och varvlopp.

Till tävlingarna hemma krävs det funktionärer som hjälper till, det är viktigt att alla föräldrar vet att de måste ställa upp och hjälpa till. Varje höst görs en funktionärslista som läggs ut på hemsidan. För en beskrivning av de olika funktionärsuppgifterna se under rubriken funktionärer.

**Anmälan**

Till måndagstävlingen krävs ingen anmälan utan de som vill köra samlas vid starten och en ledare tar upp namnen och sedan är det bara att köra.

Till de övriga tävlingarna hemma sker anmälan via hemsidan eller på anslag i omklädningsrum 1 som är skridskons eget omklädningsrum på vintern.

Tränarna turas om att hålla i de tävlingar som sker, det innebär bokning av bussar(egna bilar), hotell eller vandrarhem (skola i förekommande fall) och att anmälan skickas till anordnande klubb och en kopia till kassören så att betalning av anmälningsavgiften kan ske i tid.

**Tävlingsdagen**

De aktiva samlas ca:1 timme före start (skridskoskolan/skrinnarskolan kan träffas 30 min innan). Då finns möjlighet att gå igenom startlista, värma upp både på is och med löpning och gymnastik.

Alla hejar på varandra och uppmuntrar varandra genom att vara positiv.

## 4.3 Tävling på annan ort

**Tävlingar**

Klubben åker på tävlingar runt om i Sverige och beroende på ålder får man följa med. Det har ingen betydelse om du är duktig eller inte utan det krav vi ställer är att den aktive tränar och att den nått en viss ålder. Åldern som gäller står på anmälan. Vid tävlingar såsom SM/landskamper m.m gäller kvaltider. Tävlingsinbjudan läggs ut på hemsidan och skickas ut till de aktiva som finns med på maillistan. Se bilaga ”Inbjudan till tävling”

Som ledare behövs du på tävlingarna för att stötta de aktiva.

**Anmälan**

Anmälan till tävlingen sker via hemsidan . Skriv in anmälan enligt instruktionerna. Tänk på att det är viktigt att anmälan kommer in i tid. Vill du som tränare samla in anmälan i samband med träning går det bra men den ska skrivas in på hemsidan. Se bilaga 6 för exempel på anmälan.

Det finns en ansvarig för varje tävling som körs på annan ort.

**Resa**

Ofta finns resan med i inbjudan. Vi åker minibuss, storbuss eller privata bilar. Är det längre resor med privat bil betalar de aktiva en milkostnad på 4 kr/mil till den som kör.

**Boende**

Beroende på tävling bor vi på antingen hotell, vandrarhem eller skolsal.

**Kostnad**

Sektionen sponsrar alltid anmälningsavgiften till tävlingen. Sektionen betalar också en del av resa, boende beroende på sektionens möjligheter till inkomster. Kostnaden för tävlingen står i inbjudan, vår målsättning är att kostnaden ska ligga på 200 kr för en övernattning och 400 kr för två övernattningar på hotell och mindre kostnad vid annat boende.

**Regler**

Du som ledare sätter upp regler för när ni åker på tävlingar.

* Inget godis före tävling
* Nattinattitid
* Positiva
* Ordning på sina grejer
* ????

## 4.4 Träningsmaterial

Träningsmaterial förvaras i skridskoboden på IP och i skeppscontainern på Läkerol arena. Du som ledare har tillgång till allt detta material. Tycker du att det saknas något tar du kontakt med någon i styrelsen och lämnar förslag på vad du behöver.

Tidtagarur, matcharschema finns att låna för dig som tränare.

# Kafé och IP

För att göra IP och klubben levande och att de som kommer till IP ska få chansen att fika har vi ett kafé som bemannas av föräldrar till de aktiva. Inkomsterna från kaféet går direkt till huvudstyrelsen och finansierar hela HSK:s verksamhet. Inkomsterna från kaféet går alltså inte till skridskosektionen direkt.

Det finns en utförlig instruktion för det praktiska handhavandet av kaféet när det gäller priser, växelkassa, redovisning etc. Instruktionerna för detta finns i en pärm som förvaras under disken i kaféet.

Det går utmärkt att använda lokalerna till aktiviteter för de aktiva eller för tränarmöten. Boka detta på listan vid anslagstavlan innan för dörrarna i klubblokalen. För privata tillställningar finns speciella regler och då måste lokalen bokas genom kansliet.

Kom gärna med förslag på hur vi kan förbättra och utveckla våra lokaler. Styrelsen har ambitionen att få IP till en attraktiv samlingsplats för alla Hagaströmare.

Skridskosektionen ska bemanna kaféet under tävlingsdagar som skridskon anordnar samt vid allaktivitetsdagen. En kafélista görs där föräldrarna får ansvar att sköta fiket. Kafélistan finns på hemsidan. Det är viktigt att du som ledare informerar om kafé – och funktionärslistan. Se bilaga ”Funktionärslista”

Varje år genomför klubben en städkväll på IP, där vi lagar, reparerar och städar.

Som förälder i Hagaströms SK behöver man också delta i aktiviteter såsom:

1. Sista april

2. Midsommar

3. Julklappsloppet

# Ekonomi och sponsring

## Ekonomi

Sektionens ekonomi bygger på anslag från huvudstyrelsen, eget arbete, hyresavgifter, sponsring, stipendier och försäljning.

För att delta i aktiviteter i HSK måste man vara medlem i HSK. Familjemedlemsskap ger hela familjen möjlighet att delta. Det finns även ungdomsmedlemsskap då bara barn/ungdomen deltar. Juniormedlemskap och seniormedlemsskap.

Skridskon tar sedan ut en deltagaravgift, målsättningen är att hålla den så låg som möjligt. För skridskoskolan och skrinnarskolan är den 250 kr/deltagare och för lilla ungdomsgruppen 400 kr/deltagare och ungdomsgruppen/junior senior är den 800 kr/ deltagare. Den som är veteran eller har avslutat sin karriär och endast deltar i hemmatävlingar eller bara stödjer skridskosektionen betalar 200 kr + sin egen licens till Skridskoförbundet.

Det är skridskosektionens kassör och ordförande som ansvarar för ekonomin.

Vi genomför eget arbete för att få in pengar till sektionen, vi säljer också New Body varje höst.

## Sponsring

Vi behöver hjälp att hitta sponsorer så att våra aktiva kan få möjlighet att träna och tävla med så bra förutsättningar som möjligt.

Du som ledare kan visa föräldrarna vad vi erbjuder till företag. Se bilaga sponsorerbjudande.

# Funktionärer

## Funktionärer till tävling

Skridskosporten kräver en del funktionärer vid tävlingar. För att kunna genomföra tävlingarna måste vi ha hjälp av föräldrarna. Vi försöker använda våra ”gamla föräldrar” för att stötta upp på de större tävlingarna, men huvuddelen måste vara föräldrar till våra aktiva barn och ungdomar. Varje höst gör styrelsen en funktionärslista där vi försöker fördela ut arbetet med funktionärer. Listan läggs ut på hemsidan och sätts upp på IP. Föräldrarna får sedan byta sinsemellan.

Vi anordnar utbildning i funktionärsskapet under hösten.

De funktioner som behövs är:

### Tävlingsledare

Tävlingsledaren ansvarar för inbjudan och för att det ska ske en lottning och att alla funktionärer finns på plats. Han leder också det praktiska under själva tävlingen. ( Finns ej på Minutentävlingarna)

### Skiljedomare

Fungerar som en domare och beslutar om säkerhet, diskningar, förändringar i tidsschema, håller kontakt med tränare, informerar om förändringar m.m( Finns ej på minutentävlingar) Skiljedomare utses oftast av Svenska skridskoförbundet.

### Starter/startermedhjälpare

Starten ansvarar för att ta fram startpistol/startelpistolen. Han har mikrofon och kontrollerar att allt är färdigt inför nästa start. Han bedömer tjuvstarter och kan diskvalificera en åkare vid starten.

Startermedhjälparen håller ordning på vilka som ska starta i nästa par, sätter på armbindlar och hjälper till med utrustningen. Vid större tävlingar finns det två starters och en starters medhjälpare.

### Speaker

Speakern ansvarar för att informera publik och de aktiva om tävlingen, vilka som kör, tider, vilka som kommer att köra, ger varvtider och är den sammanhållande länken i sekretariatet.

### Tidtagaransvarig och tidtagare

###### **Eltidtagningen**

Skridskon har en eltidtagning, där ansvarar två eller tre personer inom sektionen för att ta fram, sätta upp och sköta den under tävlingarna. De föräldrar som är intresserade av detta får utbildning av de som håller på med anläggningen.

###### **Tidtagaransvarig**

I samband med tävlingen utses bland tidtagarna en tidtagaransvarig. Den har till uppgift att sammanställa de olika tiderna från tidtagarna och utifrån de tider som anges bestämma sluttiden. Tidtagaransvarig meddelar speakern och skriver ner resultatet. Sekretariatet skriver in tiden i datorn.

###### **Tidtagare**

De får en klocka och ska sedan tillsammans ta tider på åkarna under tävlingen.

### Sekretariat

Sekretararna ansvarar för att föra in deltagarlistor, skriva ut startlistor, föra in resultat, informera speakern om resultat, sätta upp resultatlistor och startlistor så att de aktiva och publik kan följa tävlingen. Efter genomförd tävling ska sekretariatet skicka resultatet till Svenska skridskoförbundet. Sekretariatet ska också ta fram personnummer till deltagarna när det gäller minutentävlingarna.

### Kurvdomare/pluttutsättare

Vid kurvorna ska under tävlingen en funktionär finnas för att kontrollera att ingen ginar i kurvorna och dessutom se till att ingen plutt ligger ivägen för åkarna. Innan tävlingen startar ska kurvdomarna tillsammans med varvräknaren se till att pluttarna sätts ut eller snösträng läggs. Vid mycket snöfall ansvarar kurvdomarna för att banorna hålls fria från snö i samarbete med övriga funktionärer.

### Varvräknare

Varvräknaren ansvarar för att stå vid målet och visa hur många varv åkarna har kvar.

## Andra viktiga funktioner

### Förrådsansvarig

Genom att skridskosektionen har mycket material till uthyrning behövs en eller två personer som sköter om materialet. Förrådsansvariga skriver upp vad som hyrs ut och av vem, det ligger sedan till grund för debitering för uthyrningen. De ansvarar för att de material som finns är ok, de lämnar förslag till styrelsen om nyinköp.

För att se vad som hyrs ut se under rubriken Utrustning och bilaga ”Ansvar för skridskoboden”

### Ismakare

Hagaströms IP har vaktmästare som är anställda av kommunen, men de kan inte göra is åt oss ensamma. Det innebär att vi har föräldrar som ställer upp och spolar is på kvällar/helger och ibland på nätterna under perioden då isen ska läggas. Alla som vill hjälpa till får utbildning i traktor/rolbamaskin och tillgång till vaktmästeriets lokaler.

### Eltidtagaransvarig

En mycket viktig funktion eftersom tidtagningsutrustningen är dyrbar. Den förälder som anmäler sig får utbildning via de redan aktiva eltidtagaransvariga.

### Ansvarig för tidtagarboden

Inför tävlingssäsongen behöver alla tidtagarur/walkietalkies m.m ses över och kontrolleras. En person får ansvaret för att sköta detta under oktober månad.

Armbindlar, skrivare, datorer m.m ska kontrolleras.

Startpistolen ska rengöras och pistolskott ska inköpas så att det finns inför säsongen.

Se bilaga ”Ansvar tidtagarboden.”

### Hemsidesansvarig

Sektionen har en ansvarig för skridskons hemsida. För att den hemsidesansvarige ska kunna få ut information på hemsidan är det viktigt att du som tränare delger honom/ henne din information.

Se bilaga ”Hemsidesansvarig”

# Utbildningar

## Funktionärsutbildning

Sektionen anordnar en utbildning varje höst, samt samlar alla funktionärer dagen innan en stor tävling. Svenska skridskoförbundet anordnar utbildningar för funktionärer, dessa annonseras på [www.skridsko.se](http://www.skridsko.se)

## Tränarutbildning Skridsko/shorttrack

Klubben anordnar varje år en utbildning för skridskotränare. Se information på hemsidan.

## Tränarutbildning inline

Se information på hemsidan.

## Sliputbildning

Sliputbildning anordnas varje höst. Se information på hemsidan.

# Närvarokort

Du som tränare ansvarar för att ta upp namn/personnummer/adress och målsman i samband med att barn/ungdomar börjar träna med oss. Dessa lämnas till hemsidesansvarige som lägger upp dem i närvarolistor. Du som tränare kan sedan gå in på idrottenonline och rapportera närvaron. Det är viktigt att närvaron rapporteras in eftersom klubben får ersättning från stat och kommun för varje träningstillfälle som klubben genomför. Se bilaga för ”anmälningonline”som fylls i vid starttillfället och bilaga ”Att fylla i närvaro”för att se hur du fyller i närvaron.

# Utrustning/skridskor/inline/dräkter

## Skridskor/slipställ

Sektionen köper in skridskor som sedan hyrs ut till de som är aktiva i sektionen. I första hand hyrs skridskor ut till aktiva men föräldrar/syskon får också hyra om de deltar i sektionens verksamhet.

Du som ledare bedömer när barn och ungdom är mogen att hyra skridskor av sektionen. I skridskoskolan rekommenderar vi att barnen använder hockeyrör.

Skridskorna som vi hyr ut är i olika prisklasser beroende på modell och kostnad.

Enkel modell: 200 kr/säsong

Låg modell enkel: 400 kr/säsong

Lågmodell avancerad: 600 kr/säsong

Viking avancerad modell: 800 kr/säsong

Skridskor är dyra i inköp och för att kunna hyra ut skridskorna till ett rimligt pris är det noga att de som hyr skridskorna är medvetna om hur de ska skötas. Lämna alltid ut informationslappen om hur jag sköter mina skridskor till föräldrarna. Sektionen har rätt att ta ut en extra avgift om skridskorna är misshandlade.

Skridskorna som hyrs ut måste slipas under säsongen, föräldrar får låna ställ i boden när aktiv ledare finns på plats. De åkare som når Lilla ungdomsgruppen eller äldre får hyra ställ av sektionen för 100 kr/säsong. Du som ledare får låna ett slipställ.

## Inlines

Samma premisser som för skridskouthyrningen.

Enkel modell: 300 kr/säsong (dyrare eftersom slitage på hjulen)

Låg modell: 500 kr/säsong (dyrare eftersom slitage på hjulen)

Även här är det viktigt med skötsel av inlinesen framför allt hjul och hjullager. Skridskorna ska vara rengjorda vid återlämnandet.

De aktiva som vill ha kvar sina skridskor och använda både på vintern och sommaren behåller skridskorna men meddelar materialansvarig.

## Dräkter

Tävlingsdräkter hyrs ut av klubben för 200 kr/säsong ( äldre modell 100 kr/säsong). De aktiva kan också köpa dräkter själva genom hemsidan.

## Överdragsoveraller m.m som kan köpas

Sektionen försöker alltid att se till att alla barn och ungdomar kan köpa överdragskläder med klubbsymbolen på. För vad som erbjuds till försäljning se hemsidan under klubbförsläjning.

## Att köpa egen utrustning

Det går utmärkt att köpa egen utrustning från någon av leverantörer av skridsko/inlines. Internationellt är skridskor stort och det finns ett brett utbud. I Sverige har klubben kontakt med följande leverantörer som ger rabatter till klubben.

Skridskospecialisten

Sport4fun

Powerslide i Stockholm

Några av de vanligaste märkena som du kan leta på är:

Mogema

Powerslide

Bont

Viking

Zandstra

Rollerblade

Luciano

# Planering/årscykel

## Årsschema

### Sektionsplanering

### Aktivitetsplanering för tränare

## Träningsplaneringsförslag vecko/månad/år

# Träningsbank

## Skridskoskolan/skrinnarskolan

## Träningpass för ungdomar- seniorer sommar

### Inline

### Löpintervaller

### Imitationsträning

### Styrka

### Snabbhet och spänst

### Fartlek

### 12.2.7

## Träningar för ungdom-juniorer och seniorer vinter

### 12.3.1 Sprintpass

### 12.3.2 Kortintervaller

### 12.3.3 Långa intervaller

### 12.3.4 Distanspass

### 12.3.5 Fartlekar

### 12.3.6 Teknikpass

### 12.3.7 Bland pass (lekpass)

### Ledarpärm

### Äldre gruppen

# Bilaga ” Att fylla i närvaro”

1. Vid varje tränings- eller tävlingstillfälle ska du som tränare föra närvaro.
2. Närvaron för du in via sektionens hemsida. Du får en inloggning via ordföranden. Du loggar in som användare och går in på LOK-stöd.
3. Ta gärna hjälp av någon förälder att samla in vilka som är närvarande. När någon kommer första gången så be föräldrarna skriva i anmälningsblanketten. Skicka uppgifterna till kassören och skriv in uppgifterna på den aktiva i medlemsregistret via hemsidan och koppla honom/henne till din grupp.
4. Registrera träningstillfället i LOK
5. Varje träningstillfälle ger klubben intäkt via kommun och stat.

# Bilaga ” Hemsidesansvarig”

Att vara skridskons hemsidesansvarige innebär:

1. Du administrerar hemsidan och ser till att få in material och lägga in aktiviteter.
2. Du är adjungerad till skridskostyrelsen.
3. Du är behjälplig vid registrering av närvaro för nya tränare/ledare.
4. Du tar emot resultat från tävlingar och lägger ut på hemsidan.

# Bilaga ” Tidtagarboden”

Att vara ansvarig för tidtagarboden innebär att:

1. Du kollar tidtagarur, kommunikationsutrustning och övrig tävlingsutrustning som finns i boden.
2. Du kollar om det behövs någon komplettering i boden inför den stundande säsongen.
3. Du ser till att våra ungdomar tar med sig ny musik till högtalaranläggningen.

# Bilaga ” Ansvara för skridskoboden”

Att ansvara för skridskoboden innebär att:

1.

# Bilaga ”sponsorerbjudande”

# Bilaga ”New Body”

# Bilaga ”Funktionärslista”

# Bilaga ” Inbjudan till tävling”

# Bilaga ”Skötsel av skridskor”

# Bilaga ” Eltidtagningen”

# Bilaga ” Styrelsen”

### 