



Välkommen till USK:s Konståkningsskola

Här kommer viktig information till dig som har barn i USK:s konståkningsskola. USKs viktigaste informationskanal är vår hemsida (www.uppsalask.se). Där hittar du information om schemaändringar, aktuella datum, försäljningar, m.m.

Syftet med vår konståkningsskola är att lära sig grunderna i konståkning. Vi tränar på olika sätt att åka framåt och bakåt, samt på bågar, hopp och piruetter. Inriktningen på övningarna är att utveckla en bra teknik för konståkning.

Träningspass

Konståkningsskolan tränar 2-3 ispass/vecka och ett markpass/vecka (beroende på grupp). Ispassen äger rum i Gränby Ishallar och markträningen i klubbens träningslokal "Kyrkan" som ligger bredvid B-hallen.

Schema/Schemaändringar

Klubbens träningschema ligger under fliken Schema på hemsidan (www.uppsalask.se). Ibland händer det att träningspass ställs in eller flyttas. Varje åkare/förälder ansvarar för att hålla sig informerad om detta. Besök därför hemsidan regelbundet.

Tränarna

Tränarna är utbildade i Svenska Konståkningsförbundets regi. De är eller har varit aktiva åkare på tävlingsnivå. Tränarna har generellt Grundutbildning eller upp till Steg 2.

Utrustning

I konståkningsskolan är det viktigt med stadiga skridskor med taggar, för att grunderna ska tränas in rätt. Taggarna används i flera av hoppen. Det är också viktigt att skridskorna inte är för stora. En bra riktlinje är att skridskostorleken ska vara ungefär densamma som skostorleken. "Riktiga" konståknings-skridskor kan man inte köpa i vanliga sportaffärer. Tränarna kan tipsa dig om försäljningsställen om du är intresserad. Oftast

finns det bra begagnade skridskor att få tag i, så det behöver inte bli så dyrt. Åkarna ska ha hjälm tills tränarna meddelar något annat. Långt hår ska vara uppsatt även om man har hjälm. När det gäller kläder ska de inte vara för stora och klumpiga, utan smidiga och åtsittande, så att det blir lättare att utföra olika rörelser.

Skridskotips

- Köp rätt storlek på skridskorna - att lära sig åka i för stora skridskor är svårt!
- Skridskorna måste vara stadiga
- Sköt om dina skridskor så håller de längre:
 - Gå aldrig utan skydd
 - Torka skenan ordentligt efter varje träning
 - Ha inte skydden på skridskorna mellan träningarna, skaffa tygskydd istället
 - Spola av skydden ibland och gör rent dem inuti
 - Skridskor ska torkas i rums-temperatur - aldrig över ett element
 - Kontrollera med jämna mellanrum att skenskruvarna är åtdragna
 - Slipa skridskorna endast hos erkänd konståkningslippare

Om du är osäker om något så fråga någon av tränarna så hjälper de dig.

Anmälan

I april-maj anmäler man sig om man är intresserad att fortsätta träna även nästa säsong. Anmälningar som görs efter sista datum tas in i mån av plats.

Man behöver inte anmäla sig till vårsäsongen.

Om man slutar meddelar man tränarna, styrelsen och kassör. Kontaktuppgifter finns på hemsidan.

Föräldramedverkan

Med hjälp av sponsorer och ideellt arbete hjälps vi åt för att hålla klubbens kostnader nere. Utöver tränarna finns inga anställda. Medlemmarna och deras föräldrar måste därför hjälpas åt i olika arbetsgrupper för att stärka klubbens kvalitet och styrka. Varje styrelsemedlem har ansvar för någon eller några av klubbens arbetsgrupper. Mer info om detta finns på klubbens hemsida under *Föreningen/ Föräldramedverkan*.

Hur mycket tid var och en kommer att engageras är beroende på vilken nivå du/din åkare tränar på:

- **Tävlingsåkare:** minst två uppgifter varav en med huvudansvar
- **Åkare i Konståkningsgrupp:** minst en uppgift
- **Åkare i Skridskoskolan** behöver inte ha någon uppgift i klubben. Men självklart ni välkomna att bidra om intresset finns!

Ni har själv möjlighet att påverka vilka arbetsuppgifter ni bidrar med genom att lämna önskemål då ni anmäler ert barn.

Försäljningar

För att stärka klubbens ekonomi anordnar klubben årliga arrangemang och försäljningar vilket kräver engagemang av föräldrarna.

Åkare/föräldrar i Konståkningsgrupperna ska bidra med

- Egen försäljning (t ex Newbody (kläder eller lotter). Vill eller kan man inte sälja så kan man "köpa sig fri".
- Bidra med vinster till showernas lotterier och puckkastning. Vinsterna kan vara leksaker, kläder, husgeråd, verktyg, friluftsprylar, etc. OBS, ingenting begagnat!

Om du har tips på aktiviteter som kan gynna klubben så hör av dig till styrelsen!

Shower

Traditionellt genomför klubben två shower per säsong; julshow och vårshow. Oftast deltar klubbens alla åkare från skridskoskola till tävlingsåkare. Julshowen ligger vanligen 1-2 veckor före jul och vårshowen i mars-april. Vissa år bjuder vi in skolor att se vår skridskoshow. Då brukar showen vara på fredag alt. måndag och då önskar vi att ni ber skolan om lov för att alla åkare ska få delta. Skolshowen är ett sätt för klubben att sprida information om konståkning samt att rekrytera nya medlemmar. Showen för klubben, anhöriga och allmänhet brukar ligga på en lördag eller söndag.





Uppsala Skridskoklubb

Uppsala Skridskoklubb (USK) är en ideell idrottsförening som bildades 1933. Klubben har verksamhet för barn, ungdomar och vuxna. Klubbens verksamhet är inriktad på både bredd och elit. För de som har viljan och potentialen att uppnå toppelitnivå ska gynnsamma förhållanden finnas i klubben.

Styrelsen har det yttersta ansvaret. Styrelsen utarbetar tillsammans med tränarna riktlinjer för gruppindelning, test- och tävlingsverksamhet. Vårt mål är att alla åkare ska få den hjälp och uppmärksamhet de behöver för sin utveckling.

USK:s Trivselpolicy

Vi har kul!

Det ska vara roligt att åka till klubben för att åka skridskor och ha kul tillsammans med sina kompisar!

Vi stöttar varandra!

Vi erbjuder en trygg och kamratlig miljö där alla känner sig välkomna. Med god kamratanda stöttar klubbens tränare, åkare och föräldrar varandra, i med- och motgångar. Vi hälsar på varandra när vi kommer till klubben och möter varandra med vänlighet, förståelse och respekt.

Vi hjälps åt!

Med hjälp av sponsorer och ideellt arbete hjälps vi åt för att hålla nere kostnaderna. Medlemmarna och deras föräldrar hjälps åt i olika arbetsgrupper för att stärka klubbens kvalitet och styrka.

Vi är goda förebilder!

Samarbete, dialog, uppförande och andra kontakter ska alltid ske i en positiv ton med respekt för varandra både inom klubben och i externa sammanhang såsom på tävlingar, läger och andra kontakter.

USK:s Värdegrund

- Alla som vill åka konståkning är välkomna till klubben.
- Vi behandlar alla medlemmar lika
- Alla åkare ska få chansen att utvecklas i sin egen takt efter sin egen förmåga och vilja.



Information om vad som händer

Hemsidan är vår viktigaste informationskanal. Besök den ofta för att hålla dig informerad om vad som händer i klubben! Varje åkare eller förälder bevakar själv vad som läggs upp under Nyheter för att känna till schemaändringar eller andra uppdateringar! Prenumerera gärna på nyhetsflödet och USKs kalender. Instruktioner om detta finns på hemsidan.

Du är också välkommen med frågor eller meddelanden till nedanstående adresser:

Hemsida	www.uppsalask.se
Styrelsen mailadress	styrelsen.uppsalask@gmail.com
Konståkningskolan mailadress	konstakningskola.uppsalask@gmail.com
Föräldramedverkans mailadress	arbetsuppgift.uppsalask@gmail.com
Facebook-grupp	www.facebook.com/UppsalaSkridskoklubb

Fler kontaktuppgifter hittar du på hemsidan!

Säsongsindelning

Uppstartsläger (veckan innan skolstart i aug), för åkare i tävlings- och konståkningsgrupper. Separat avgift tas ut. Man måste anmäla sig, inbjudan oftast i maj-juni

Försäsong (aug-sept, veckan efter Uppstartsläget, oftast veckan då skolorna börjar), gäller främst tävlingsåkare men i mån av plats kan även åkare i konståkningsgrupperna bjudas in.

Huvudsäsongen (från sept), samtliga ishallar är öppna. Konståkningsgrupperna och skridskoskolan börjar. Man måste anmäla sig, inbjudan oftast i april-maj.

Höstlovsträning, ingår i ordinarie träning. Vanligtvis erbjuds konståkningsgrupperna extraträning.

Jullovsträning, ligger utanför ordinarie träning. I mån av plats erbjuds konståkningsgrupperna träning. Man måste anmäla sig, inbjudan i november. Separat avgift tas ut.

Sportlovsträning, ingår i ordinarie träning. Vanligtvis erbjuds konståkningsgrupperna extraträning.

Påsklovsträning, gäller främst tävlingsåkare. I mån av plats bjuds även konståkningsgrupperna in. Exakt hur det ser ut varierar beroende på hur påsken ligger och om ishallarna är öppna eller inte.

Mellansäsong (mars-april, en eller två ishallar har stängt), gäller främst tävlingsåkare. Konståkningsgrupperna bjuds in i mån av plats

Eftersäsong med is, Träningen riktar sig framför allt till tävlingsåkare men ibland bjuds även konståkningsgrupperna in. Man måste anmäla sig, inbjudan oftast i mars. Separat avgift.

Eftersäsong utan is, markträning/grundträning. Träningen riktar sig framför allt till tävlingsåkare men ibland bjuds även konståkningsgrupperna in.

Sommarläger, riktar sig till tävlingsåkare. Separat avgift.

Sommarträning, riktar sig till tävlingsåkare.

Uppstartsläger

Uppstartsläger anordnas oftast i augusti, veckan före skolorna börjar. Den är i första hand för tävlingsåkare som börjar tävla tidigt på säsongen men ofta bjuds även konståkningskolan in. Läget är ett dagläger och vi föräldrar hjälps åt att servera mat etc. Till uppstartsläget måste man anmäla sig, det är en separat kostnad och inbjudan/anmälan görs i maj-juni.