



Information – USK:s Skridskoskola!

Uppsala Skridskoklubb är en ideell idrottsförening som bedriver verksamhet med fokus på skridsko- och konståkning!

Skridskoskolan, har som mål att genom enklare övningar lära åkaren elementära baskunskaper i skridskoåkning. Verksamheten passar utmärkt för alla, oavsett om man vill bli hockeyspelare, bandyspelare, konståkare eller om man bara vill lära sig åka skridskor. Vidare utvecklar man viktiga basfärdigheter så som; balans, koordination, smidighet, kroppsuppfattning och koncentration. Men inte minst viktigt är att alla ska ha kul på isen tillsammans med andra åkare och tränarna.

Grupperna, består av både pojkar/män och flickor/kvinnor som delas in efter ålder och kunskapsnivå, från fyra år och upp till vuxen ålder. I skridskoskolan finns barn-, ungdom- och vuxengrupper.

TERMINEN

Anmälan till kursen och medlemsansökan görs via klubbens hemsida. Båda anmälningarna krävs för deltagandet. Anmälan till kursen gäller per termin. Om man önskar fortsätta i skridskoskolan under nästa termin behöver man anmäla sig på nytt. Medlemsansavgiften gäller för både höstterminen (HT) och vårterminen (VT).

Terminen består av tio tillfällen plus avslutning i samband med klubbens julavslutning (höstterminen) alternativt vårshowen (vårterminen). De aktuella dagarna finns i Uppsala skridsko-klubbskalendern på hemsidan. Träningen sker i Gränby ishallar. Se tider och aktuell ishall på Uppsala skridskoklubbs hemsida (www.uppsalask.se).

Närvaroanmälan sker i ishallen.

SKOLLOV

Skridskoskolan tar inte ledigt under loven, utan träningen pågår som vanligt.

MÄRKESTAGNING

Märkestagning kommer att ske i slutet av terminen. Det finns åtta skridskoskolemärken, läs mer om dem på klubbens hemsida. Svenska konståkningsförbundet bestämmer vad man skall klara för att ta ett märke. Skridskoskolemärkena delas normalt ut i samband med märkestagningarna samt vid avslutningarna. Märken kostar 50 kr styck, vilket är självkostnadspris.

AVGIFT

Aktuell avgift, se vidare Avgifter på hemsidan. Önskar man sluta så vill vi att man avanmäler sig, så att vi kan ta in andra som vill lära sig åka skridskor. Om era barn inte vill gå kvar måste ni göra en avanmälan genom att skicka en e-post till "anmälan" och "kassör". Aktuella e-postadresser till anmälan och kassör finner ni på klubbens hemsida under fliken "kontakt".

INFORMATION sker via vår hemsida. Vi uppdaterar sidan kontinuerligt så vi ber er att hålla koll på USK kalender och fliken "schema" och besöka den en gång i veckan före träningspassen för att se eventuella ändringar eller nyheter. www.uppsalask.se
Frågor kan ställas till skridskoskolan.uppsalask@gmail.com.

KONSTÅKNINGSSKOLA

Steget efter skridskoskolan är vår konståkningskola. Där tränar man några gånger i veckan. I början av varje termin brukar vi kunna erbjuda intresserade barn att börja i konståkningskolan.

UTRUSTNING i skridskoskolan

Skridskor. Åkarens framsteg är till stor del beroende av skridskornas kvalitet. Skridskorna bör inte köpas för stora, de ska passa foten och sitta stadigt. Det är mycket viktigt att skridskorna är av stadig kvalitet så att vristen får ordentligt stöd. Skridskorna ska snöras, eller spännas, så att det "känns bra" på foten, inte för löst och inte för hårt. Det är viktigt att skridskorna är väl slipade. Hur länge skenan håller sig beror på hur ofta man åker, åkarens vikt och framförallt skenans skötsel. Fråga gärna din tränare om du är osäker på slipningen. Låt aldrig åkaren gå utanför isen utan att använda skydd på skridskorna. Skenorna blir slöa redan efter en "promenad". Använd skridskoskydd av hårdgummi för att skydda skenan. När ni har tagit av skridskorna så torka skenan torr med en frottéhandduk, annars rostar skenorna. Sätt sedan ej på skydden som du använt, för då blir skenorna fuktiga igen. Låt skridskorna torka ordentligt hemma, låt aldrig skridskorna ligga kvar i en stängd väska.

Man kan antingen ha konståkningskridskor (med taggar) eller hockeyskridskor i skridskoskolan. Om man köper "konståkningskridskor" i en vanlig sportbutik, så ska man se till att man väljer en modell som är stadig, inte mjuk, i kängan. Om man vill fortsätta i vår konståkningskola behövs riktiga konståkningskridskor, som man köper i konståkningsbutiker.

Klädsel ska lagom varm och samtidigt smidig och ge full rörelsefrihet. Ofta är åkaren för varmt klädda och blir svettiga. Man kan t.ex. använda en fodrad fritidsbyxa eller träningsoverall eller en fleecebyxa och en smidig tröja i kombination med en tunn jacka. För de yngre barnen fungerar även en vanlig overall. Glöm inte vantar! Undvik jeans eftersom de ofta sitter för tajt och är ett för kallt plagg. Använd inte en hängande halsduk.

Hjälm är lika viktig som skridskorna i början och den är obligatorisk innan man har nått en viss kunskapsnivå! Detta gäller även vuxna. Man får räkna med att man ramlar mycket och då skyddas huvudet från skada. En bra hjälm ska inte vara för stor utan sitta stadigt. Om man är frusen kan man ha en tunn mössa under hjälmen, men oftast behövs inte det. MÄRK HJÄLMEN framtill med barnets namn så underlättar ni för tränarna att lära sig barnens namn.

ANNAT ATT TÄNKA PÅ

Kom i god tid före träningen!

Toalettbesök bör undvikas under träningspasset, se till att åkaren varit på toaletten innan träningspasset. Toalett finns i C-hallen och i A-hallen.

Det är inte tillåtet att äta under träningspasset, av säkerhetsskäl är det ej tillåtet att äta godis/tuggummi på isen.

Frågor? Ställ gärna frågor till tränarna om du undrar över något, men ta dem helst efter träningspasset. Frågor tar du först och främst med er tränare vid ett träningstillfälle. Om denna inte kan svara på er fråga riktar ni er till: skridskoskolan.uppsalask@gmail.com

Föräldrar är inte tillåtna på isen under träningspasset. Om man som förälder vill stanna kvar under passet vill vi att ni är vid sargen. Det är trevligt när både föräldrar och barn går i skridskoskolan samtidigt, men vi håller då isär grupperna. Barnen behöver koncentrera sig på sin lektion. Önskar man som förälder åka tillsammans med sitt barn hänvisar vi till Allmänhetens åkning, som kommunen anordnar.

Oftast kommer klubben att ordna fikaförsäljning under träningarna, där ni kan köpa en värmande kopp kaffe eller te och en kaka!

Hör av er om ni har ytterligare frågor!

Välkomna!

Bästa hälsningar

Uppsala Skridskoklubbs skridskoskola