

Maif konståkning 2022/2023 (info till skridskoskolan)



Konståkningssektionens målsättning

- Medverka till att barn och ungdomar får en aktiv och meningsfull fritid.
- Ge barn och ungdomar möjlighet att träna och tävla i konståkning.
- Våra åkare får utvecklas inom konståkningen i sin egen takt.
- Verka för att ungdomar ska stanna kvar i föreningens verksamhet så länge som möjligt.
- Uppmuntra åkare att prova på rollen som ledare och tränare i föreningen.
- Utbilda våra tränare genom Svenska Konståkningsförbundets kurser.
- Med god organisation, klara regler och utbildade ledare medverka till att verksamheten får bredd samtidigt som åkare med vilja och potential bereds möjlighet att vidareutvecklas.

Policy alkohol och droger

Konståknings Sektionen arbetar i enlighet med MAIF:s, Riksidrottsförbundets och Svenska konståkningsförbundets riktlinjer vad det gäller alkohol, tobak, doping och droger. Malmbergets AIF har utarbetat ett policydokument för att ge sektionerna en gemensam värdegrund och som ett stöd för verksamheten. Dokumentet finns på Idrottonline-Malmbergets AIF:s hemsida.

Styrelsen

Styrelsen är ytterst ansvarig för klubbens åtagande mot huvudstyrelsen i MAIF. Varje ledamot har en post eller ansvarsområde. Inför olika arrangemang och åtaganden fördelas ansvar mellan styrelsemedlemmar samt föräldrar. Styrelsen har en kontinuerlig dialog med tränarna kring planeringen av verksamheten.

Ordförande: Pia Aspemo

Kassör: Nina Lundberg

Sekreterare: Linn Helin

Ledamöter: Camilla Martinsson, Hanna Junros

Antal åkare/grupper

Vi har i dagsläget ca 55 konståkare samt ca 60 st i skridskoskolan. Grupperna har olika namn och när tränarna gör bedömningen att man är redo att byta grupp talar de om det för åkaren och er föräldrar.

Skridskoskolan (2 separata grupper), Toeloop, Ögel, Flip, Lutz samt tävlingsåkare i grupperna Grön, Blå, Lila.

Skridskoskolans träningsdagar

Torsdag, 16:00-16:50

Söndag, 16:00-16:50

Obs, tider kan ändras, håll koll i din Supertextgrupp.

Regler vid träningar

- Kom i tid så du är på isen när istiden börjar.
- Vänta på att tränaren ger klartecken att gå på samt kliva av direkt när tränaren säger det pga ismaskinen måste spola
- Säg till din tränare om du måste gå av isen innan passet är slut
- Meddela i god tid via Supertext om du inte kommer på träningen
- Uppvärmning innan träning
- Vi uppträder alltid sportsligt mot andra

Ha med dig den utrustning du kommer att behöva.

Uppsatt/ihopsatt hår så det inte är i vägen.

Hjälm för alla deltagare i skridskoskolan.

Ha ej för varma kläder som sitter ordentligt, inga stora pösiga byxor eller tröjor, det är lätt hänt att skenan fastnar i vida byxben.

Töm dina fickor på träningskläderna innan du går ut på isen, mobiltelefoner, nycklar och liknande är inte tillåtet på isen.

Använd även tunnare vantar eller fingervantar så vi tränare kan se dina händer också under träningspasset.

Föräldrar

Ska i möjligaste mån inte vistas i våra omklädningsrum, tänk på att det finns åkare som vill byta om innan träningen!

Ishallen har en skogräns, tänk på den så du inte går med skor där aktiva går med sina skridskor. Under träningen hänvisar vi er föräldrar till läktaren. Båsen är till för åkarna.

Tränare

Bestämmer på isen.

Är den som placerar åkare i lämplig grupp i relation till dennes kunskapsnivå och utvecklingspotential.

Meddela tränaren i din supertext grupp om du inte kommer på träningen.

Ulla Persson

Wilma Persson

Mathilda Andrieu

Isabella Siljegren

Hilda Dahlin

Lisa Ömalm

Stina Karlsson

Skridskor

Det finns inga krav på vilka skridskor åkaren har när man börjar med konståkning, men snart kommer du att märka att kvalitet och passform har en stor betydelse för barnens framsteg och även intresse. En bra skridsko gör att barnen står bättre på isen och glider bättre när de åker. Alla tränarna jobbar först och främst med att lära barnen stå riktigt på isen. Det gör de om skridskoskenan bildar en 90-gradig vinkel mot isen. Om skon är för mjuk/ för stor/ för löst knuten kan fötterna och vristerna stå snett, och det blir svårare för barnet att åka.

Köp rätt skridskor

Vi rekommenderar konståkningsskridskor för de som tränar konståkning. Konståknings Skridskorna är rejäla och har en styv sko som ger bra stöd för vristen för att minimera skador samt ge förutsättningar för att kunna utvecklas i sin åkning. "Vanliga" konståkningsskridskor köpta i sportaffär/stormarknad rekommenderas inte då dess skridskor är för mjuka i skaften och har en dålig skena vilket direkt försämrar åkarens möjligheter på isen. Märken att rekommendera oavsett vilken nivå man tränar på är EDEA, Jackson, WIFA, GRAF, Risport. Dessa tillverkare säljer från enkla nybörjarmodeller till de mest avancerade konståkningsskridskor som finns. Andrahandsvärdet är oftast bra på väl omhändertagna skridskor.

Köpa begagnat är ett alternativ för växande fötter. Man bör då kontrollera att lädret i skaftet är hårt och kraftigt samt att vristen ska vara utan veck.

Storlek

Rätt storlek är mycket viktigt. Den får absolut inte vara för stor. Det är alltså skillnad på en skridsko och en sko- som man ju kan växa i. Skridskon måste vara stabil och sitta ordentligt på foten för att undvika skador och för att underlätta inläring.

Mät fotens längd, lättast är det att använda en mätsticka. Har du ingen mätsticka att tillgå rekommenderas att stå på ett papper intill en vägg, sätt hälen mot väggen och rita av foten på papperet. Mät från väggen till fotens längsta spets.

Storleken mäts ofta i mm, tex 230 mm är innermättet på skridskon och passar ungefär till en växande fot som är 220 mm, ca 10 mm differens.

För att minimera risken för skador eller för att du får ont i foten bör skridskon var max 1 cm längre än foten (innermått) En fot i en för stor skridsko medför att foten inte fixeras i skridskon på korrekt ställe, och skador kan uppstå- speciellt för åkare som tränar på hopp. det händer att skridskor till en början skaver eller sitter för hårt mot foten och skapar obehag. Det finns lite olika skydd att köpa för att minska skav, tryck mm. Prata med tränaren om ni får problem.

Rätt modell och skenor

Det är viktigt att man har en modell som är anpassad efter sin nivå. Ju mer avancerat hopp en konståkare utför, desto hårdare känga behövs. Köp skenor efter det du presterar. Det finns ingen anledning att köpa för avancerade skenor då du inte kan nyttja dem. Likaledes åt andra hållet, om du börjar avancera så bör du uppgradera dig. Läs runt på internet, kontakta återförsäljare och tränare om vilka skridskor och skenor som passar just din fot och nivå.

Skötsel är A och O

Efter träningen ska skridskoskenan alltid torkas av tills den är helt torr. Låt inte dina skydd sitta på för då rostar skenan. Använd mjuka skydd, öppna upp, och ta ev ut sulan.

Förvara luftigt mellan passen

Använd skydd utanför isen, så inte skenorna blir slöa och förstörda, även gummimattorna kan vara grusiga och kan skada en skridskoskena.

Skridskoskenan ska vara välslipade

Om skäret (kanten på skenan) inte är skarp skjuter barnet ifrån med taggarna, och lär sig fel åkteknik, mer skaderisk om man slinter pga slöa skenor.

Det finns en grupp i Supertext för slipning av skridskor. Kostnad 50:-

Obs, de som åker på riktiga konståkningsskridskor bör inte använda dem på uteisar som ej sköts med ismaskiner. Detta för att skenorna lätt blir skadade av grus och annat om det inte är en spolad is.

Träningsavgifter

Betalas in till Malmbergets AIF, Bankgiro 756-4867 alt Swish till nummer 123 157 2635. Kom ihåg att märka betalningen med åkarens namn samt grupp. Helsäsongsavgiften kan delas upp på två tillfällen och ska då betalas senast 30/9 samt 31/1.

Grupp	Avgift
B-åkare	2000 kr/ säsong
C-åkare	1500 kr/säsong
Lutz	1200 kr/säsong
Flip	1200 kr/säsong
Ögel	1000 kr/säsong
Toeloop	500 kr/termin
Skridskoskola	450 kr/termin

Medlemsavgift

Alla åkare ska vara medlemmar i MAIF. Kostnad 50kr/kalenderår. Medlemsavgiften swishas till 123 157 2635 och märks med namn samt hela personnumret. Medlemskort kan även hämtas ut från kansliet. Kontakta ordförande eller kassören om du har frågor kring betalning av träningsavgift eller medlemsavgift.

Pia Aspemo 0706883700 (ordf)

Nina Lundberg 0702557131 (kassör)

Supertext!

Vi använder oss av funktionen Supertext (Sms grupper) som information och kontaktkanal.

Varje träningsgrupp har en egen Supertext grupp samt att vi även kan skapa grupper för tillfälliga evenemang, händelser. Vi har även grupper för tex tävlingsåkare, slipning, tränare mm

För att det skall fungera så bra som möjligt önskar vi att ni:

- Laddar ner appen Supertext
- Namnger er enligt följande: Ditt namn (barnens namn) tex. Linn Helin (Emilia, Julia).
- Ser till så ni är i rätt Supertext grupp då åkaren byter träningsgrupp samt lämnar den ej aktuella gruppen.
- Minst en förälder med i gruppen
- Meddelar frånvaro i gruppen eller privat till tränare. Ni hittar alla deltagare uppe i högra hörnet.
- Alternativ finns för att ställa in notiser. Av, på eller tyst mellan 23–07
- Tar privata ärenden med den det berör, ej hela gruppen.

Övrigt

Show

Vi brukar ha show varje år, där våra åkare från alla grupper tränar in program/nummer. Skridskoskolan deltar såklart också, de som vill. Det brukar vara ett uppskattat evenemang där vi lockar storpublik som får se våra duktiga konståkare.

Tävling 29 oktober 2022 Polarvinterhoppet

För första gången på många år kommer vi att anordna en Stjärntävling. Då kommer åkare från vår egna klubb att äntligen få visa upp sina tävlingsprogram för hemmapublik. Vi räknar med stort intresse från övriga föreningar i Norrbotten att komma till vår fina ishall och delta vid tävlingen. I vissa klasser tävlar man endast med sig själv och får stjärnprotokoll medan man i andra klasser får en placering. Det blir ett bra tillfälle för er föräldrar och era barn att få se våra åkare live samt hur en tävling går till.

Läger

Vi anordnar träningsläger för våra åkare i de högre grupperna 1-2 ggr/år. I år kommer lägret vara vecka 44. Gå gärna förbi ishallen under dagtid onsdag- söndag och titta på när våra åkare tränas av bla Daniel, tränare från Lidingö.

Facebook grupp

I vår Facebook grupp Maif konståkning för aktiva kommer fortlöpande information som gäller alla grupper. Aktuellt schema ligger under filer. Där skriver vi också in när något är på gång inom vår förening. Gå gärna med i den.

<https://www.facebook.com/groups/1616404121957074>

Hemsida - Idrott Online

Här finns all information gällande avgifter, träningar, information från förbundet etc. Vi uppdaterar sidan eftersom. <https://idrottonline.se/MalmbergetsAIF-Konstakning/>
Under hösten 2022 kommer vi att byta plattform för hemsida.

Varmt välkomna till Maif konståkning!

/Styrelsen