

## Regler för fortsättningsgrupper (åkare med märke 8 och högre tester)

Östermalms Konståkningsklubb är en ideell förening. Förutsättningar för en bra verksamhet bygger på ett aktivt engagemang från både åkare och målsman. Därutöver bör medlemmarna respektera de regler som förekommer för verksamheten och på träningarna.

### Anmälan och betalning

#### 1) Åkarens uppgifter och betalningar

Tränings- och medlemsavgiften skall vara betalda innan man kliver på isen. Personuppgifter som namn, personnummer och adress skall vara rätt och korrekt email adress samt telefonnummer till förälder skall finnas med i anmälan pga. säkerhetsskäl.

#### 2) Anmälan

Åkaren kommer inte kunna tilldelas plats på träningsdagar som är fullbokade. Endast dagar där det finns plats kommer kunna bekräftas. Anmälan blir giltig i samband med utförd betalning. Klubben förbehåller även rätten att flytta träningsdag ifall tider och platser förändras, pga. utomstående omständigheter (t.ex. kommunen avbokar/flyttar byter tid) Observera att det är på förälderns ansvar att anmäla samt att följa instruktionerna i anmälan. En anmälan som inte följer instruktionerna för anmälan eller instruktionerna för gruppen (Vit grupp) kommer behöva åtgärdas.

#### 3) Åkaren är välkommen att delta på verksamheten enligt de träningsdagar som man anmält till och betalat för

Byte av träningsdag kan efterfrågas av klubben genom att maila [konstakning.ostermlamskk@gmail.com](mailto:konstakning.ostermlamskk@gmail.com)  
Åkare som inte finns med på listorna får inte kliva på isen för träning.

#### 4) Anmälan är bindande

Åkarna i märke 8 gruppen har åkt konståkning redan en längre period och vet vad de anmäler till. Avbokning av plats måste göras minst 7 dagar innan terminsstart. Vid avbokning efter kursstart sker ingen återbetalning.

#### 5) Anmälan och betalning av annan verksamhet

Vid sidan om den ordinarieverksamheten erbjuder klubben då och då annan verksamhet som till exempel extra träning eller tävlingsverksamhet. Vid anmälan till dessa följs de instruktioner som förekommer vid anmälan. Vid utebliven betalning eller betalning som kommer in efter deadline tillämpas alltid efteranmälningsavgift (dvs. dubbelavgift för att ersätta de kostnader som uppstår).

### Utrustning

#### 1) Åkare som tagit märke 8 får åka utan hjälm.

Detta är ett beslut som åkaren gör i samråda med sin målsman. Tränarna rekommenderar att åka utan hjälm i märke 8 grupperna.

#### 2) Åkarna i fortsättningsgrupperna skall ha riktiga konståkningsskridskor för träningen

Mjuka skridskor från sportaffärer utgör en säkerhetsrisk för åkaren i fortsättningsgrupperna. Skenan i dessa skridskor gör det också omöjligt att kunna utföra de övningar som görs i märke 8 grupperna. Konståkningsskridskor rekommenderas från märke 5 men skall förekomma när åkaren flyttar till fortsättningsgruppen. Hårda skydd rekommenderas för att inte förstöra skenan.

#### 3) Långt och medellångt hår skall vara uppsatt på träning

Utsläppt hår utgör en säkerhetsrisk för åkaren själv men även andra åkare och man får därmed inte kliva på om håret inte är uppsatt. Användning av mössa eller pannband betyder inte att åkaren kunde ha håret utsläppt utan även då skall håret vara uppsatt.

#### 4) Inga luvor på träningsjackan

Liksom utsläppt hår, utgör luvan en säkerhetsrisk för åkaren.

#### 5) Åkaren kan inte träna på klubbens tider i en annan klubbs träningskläder med logga

### Säkerhets- och trivselregler på träningen

#### 1) Föräldrar får inte tillträda isen

Föräldrar får inte tillträda isen. Tränarna ansvarar för isträning och har ansvaret på isen. Vid olycksfall kommer tränarna hjälpa åkaren från isen eller skaffa den professionella hjälp som behövs. Tillträde på isen med skor medför sand till isen och orsakar en säkerhetsrisk för både åkare och tränare. Föräldrarna är välkomna att följa träningen, detta görs från läktaren. Tillträde till båsen med skor är förbjudet.

**2) Ingen mat får förtäras på isen, vid innehav av vattenflaska skall flaskan innehålla vatten**

Mat och dryck skall inte förtäras på isen då det finns en risk att man sätter det i halsen eller spiller på isen. Detta gäller även tuggummi som alltid skall spottas ut i närmaste soptunna innan man tillträder isen. Ifall åkaren har med sig vattenflaska, skall flaskan innehålla vatten, inte till exempel läsk. Utanför isen får åkarna gärna förtära mat och mellanmål, men bör hålla sin omgivning ren och städa efter sig. Nötter skall inte förtäras i hallen eller omklädningsrummen för att visa hänsyn till de som har grov nötallergi.

**3) Ingen elektronik skall medhas till isen**

**4) Under träningen skall omklädningsrummen hållas låsta**

Den sista av åkarna som lämnar omklädningsrummet skall alltid låsa efter sig. Kommer man sent skall man alltid kontrollera att dörren blir låst efter att man lämnar omklädningsrummet. Observera också att omklädningsrummen är till för att åkarna skall kunna byta om, inga föräldrar skall besöka eller vistas i omklädningsrummen.

Vi har de omklädningsrum som är tilldelade till oss. De omklädningsrum som inte används av oss skall inte heller användas av föräldrarna utan de är till för andra verksamheter. Åkare med märke 8 skall klara sig själv i omklädningsrummen.

**5) Kliv inte på isen innan ismaskinsluckan är stängd**

**6) Inga substanser får intas eller innehas på Ip området**

Åkare får inte använda eller ha med sig substanser till träning. All form av rökning, användning av droger samt alkohol är det totala förbudet på träningen samt i träningslokalen. Rökning av tobak produkter och vape är strikt förbjudet i ishallen, i omklädningsrummen, toaletterna samt på hela Ip området. Vi ber att de äldre åkarna respekterar dessa regler och påminns om att de visar gott exempel för klubbens yngre åkare. Samma regler gäller även för träning och tävling på andra idrottsplatser.

## Tävlingsverksamhet

**1) Inför tävling**

Åkare som vill tävla bör ha ett tävlingsprogram. Tävlingsprogrammen görs av tränarna på av klubben utsedda tider där det finns plats oftast under egen träningstid men även till exempel på lägerveckor. För att åkaren skall kunna ha ett tävlingsprogram måste man träna minst 2 gånger i veckan för att hinna lära sig programmet och de element som krävs för aktuell tävlingsserie.

Åkare som vill träna i vit grupp satsar på att bli A-åkare och bör därmed träna minst 4 dagar i veckan. Detta beror på att åkaren skall hinna lära sig 2 tävlingsprogram (kort och lång), hinna lära sig testelementen för diverse säsong och inte ha för utspridd träning under veckan.

För att kunna tävla bör åkaren även ha en giltig licens enligt Svenska Konståkningsförbundets regler. Licens består av tävlingstillstånd samt förskärning och beställs från klubben. Licensen gäller för den aktuella säsongen oberoende när den beställs. Klubben löser in licenser från förbundet två gånger per säsong (en gång i början av höstterminen och en i början av vårterminen). Licensavgift för licenser som beställs under den ordinarie beställningstiden är 350kr. För beställningar som görs utanför den ordinarie beställningstiden tilläggs efteranmälningsavgift på 350kr (700kr).

**2) Anmälan och tävlingsavgifter**

Vid anmälan till tävling görs anmälan alltid till klubben i enlighet med de instruktioner som förekommer i anmälan. Klubben kommer sedan anmäla åkaren till tävling via tävlingssystemet. Observera att klubben inte kan garantera plats då urval görs av anordnande klubb.

Åkaren tävlar alltid i den serie som hon tillhör. Detta val görs av tränaren i enlighet med de kunskaper som åkaren klarat och vilka kunskapskrav för tävlingsserie förekommer.

Tävlingsavgift betalas enligt de instruktioner som förekommer i tävlingsanmälan. Anmälan är bindande och tävlingsavgift returneras inte vid avbokning efter anmälningstidens utgång. Klubben är skyldig betalning till anordnande klubb fast åkaren skulle avboka innan tävling och det är alltid åkaren som kommer stå för sin tävlingsavgift.

Vid sen anmälan för tävling kan inte plats garanteras och dubbelavgift tillämpas enligt Svenska konståkningsförbundets tävlingsregler.

### **3) Schema och startordning för tävling**

Schema och tidtabeller för tävling utarbetas av anordnande klubb. Schemat fastställs ca. 1 vecka innan tävlingen och startordning för tävling på helgen utlottas torsdag/fredagen kväll innan tävlingen beroende av tävlingsserie och anordnande klubb.

Klubben kan inte påverka schemat och kommer inte kunna svara på frågor gällande tider innan vi går ut med information.

### **4) På tävlingen**

På tävlingen representerar åkaren klubben och skall därmed presentera sig i enlighet med detta. Vi visar god sportsmansanda och hejar/kämpar alla. Vi respekterar de beslut som tas av domarna och visar hänsyn till de funktionärer som gör tävlingen möjlig.

Åkaren som skall tävla skall även vara mogen att möta sina misslyckanden. Man kan inte börja bråka och härja ifall man inte lyckas utan skall förstå att tävlingssituationen är lika nervös för de andra åkarna.

Till tävlingar kommer man i tid enligt de instruktioner som skickas ut av tränaren innan tävlingen. Vid förseningar meddelas tränaren via klubbens mail [tavling.ostermlamskk@gmail.com](mailto:tavling.ostermlamskk@gmail.com) så snart man märker att man kommer bli sen. Vid större förseningar kommer åkaren strykas av tränaren. Det är på åkarens och föräldrarnas ansvar att följa tävlingens tidsschema.

### **5) Egna tävlingar**

Vid egna tävlingar förutsätter vi att föräldrar och åkare ställer upp och hjälper till med ordnandet av tävling. Vi formar tävlingskommittéer för de tävlingar vi anordnar och utgår ifrån att alla föräldrar hjälper till. Utan hjälp från föräldrarna kan vi inte erbjuda någon tävlingsverksamhet och inte heller delta på andra klubbars tävlingar.