Information Skridsko-/Konståkningsskolan

Säsong:

Från början av oktober till Isgalan i april/maj.

Vi tränar måndagar kl 17.00 -17.50 och lördagar kl 09.50 -10.40 på Skyttishallen.
Ni bestämmer själva hur många gånger ni vill delta varje vecka.
Avgiften är den samma även om ni väljer att bara delta en dag i veckan.

Efter en julavslutning i december startar säsongen igen efter nyår och avslutas med Isgalan där Skridsko-/Konståkningsskolan erbjuds att vara med. Information om Isgalan får ni närmare i tid.

Grupper:

Skridskoskolan (SS) från 4 år – Alla är välkomna, även om barnen själva inte kan stå på skridskorna. Om barnet inte kan stå själv på skridskorna är det önskvärt att förälder är med på isen de första gångerna. Vi har flera hjälptränare och stöd som hjälper barnen på isen. Barnen lär sig åka skridskor under lekfulla former.

Konståkningsskolan (KS) från 6 år – Här är förkunskapen att själva kunna ställa sig upp om de ramlar samt kunna ta egen fart framåt på skridskorna. Har man tidigare deltagit i SS är det ett plus. Under lekfulla former kommer barnen att lära sig skridskoteknik med inriktning mot konståkning. I KS vill vi att barnen har skridskor med taggar.

Eftersom SS och KS betalar samma avgift och tränar samma dagar och tider är det enkelt att **byta mellan grupperna** om det visar sig att gruppen man åker i är en för stor eller för liten utmaning under säsongen. Detta förutsätter dock att man har åldern inne för KS.
Prata med sargföräldrarna och/eller kontakta oss på skridskoskolan.ovikskk@gmail.com om ni funderar på gruppbyte.

Ishallen:

Om ert barn vill att ni deltar på isen de första träningarna går det bra, förutsatt att även ni har skridskor och helst även hjälm. Så snart barnet känner sig tryggt önskar vi att ni lämnar hen ensam med tränarna. En del barn blir osäkra när det är många vuxna med på is, det blir trångt om utrymmet och vi ser att barnen lyssnar bättre på tränarna när inte föräldrarna är med.

Utrustning:
Det är obligatoriskt med hjälm och den måste täcka hela huvudet. Hockeyhjälm eller alpinhjälm är perfekt men klassisk cykelhjälm är inte godkänd att använda på isen! Hjälmen måste skydda runt hela huvudet och inte vara för liten. **Märk hjälmen** fram med barnets namn då det underlättar för tränarna. Att skriva namnet med tusch på en bit maskeringstejp funkar bra.

Klä gärna barnen i lager på lager för ökad rörlighet istället för i tjocka täckkläder.
Ex underställ/fleecekläder + skalkläder. Glöm inte vantar på händerna!
Vantar är inte bara för att värma händerna utan skyddar även händerna när barnen faller.
Många barn blir varma o törstiga när dom åker så ta gärna med en vattenflaska.

I Skridskoskolan får man åka på vilken typ av skridskor man vill men i Konståkningsskolan behöver man skridskor med taggar. Viktigt att skydda skenorna utanför isen med skridskoskydd oavsett typ av skridsko.
Man behöver inte ”riktiga” konståkningsskridskor för att delta i KS men om man vill känna skillnaden så hyr ÖKK ut riktiga konståkningsskridskor som inte går att köpa i sportaffärerna i stan. Dessa skridskor har en stabilare sko och en annan typ av skena som underlättar för balansen och lärandet. Hyr man skridskor av oss så måste man ha egna skridskoskydd.

På vår hemsida ovikskk.web.sportadmin.se under flikarna `ÖKK --> För åkare & föräldrar --> Skridskor` hittar ni mer information om vår skridskouthyrning. Har ni funderingar om skridskor går det också bra att rådfråga oss föräldrar på plats så tar vi funderingar vidare till våra tränare.

Omklädningsrum:
I ÖKKs omklädningsrum nr5 vistas endast våra äldre åkare och tränare.
Vi har inga bestämda omklädningsrum för SS och KS då vi sällan vet från vecka till vecka vars det är ledigt. Det vanliga är dock nr2 och nr6. Vi försöker markera med ÖKK-logga bredvid dörrarna till de rum vi kan ta.
I omklädningsrummen ställer vi väskor på golvet så får fler plats att sitta på bänkarna. Det går också bra att knyta skridskor ute i ishallen tex på läktaren men inte i tränarbåset/avbytarbänken.

Tränare:

Vid varje träningstillfälle finns en ansvarig tränare samt flera hjälptränare på isen för att lära och hjälpa alla barn. SS behöver fler hjälptränare än KS. Vi har lång erfarenhet av skridskoskoleverksamhet och internutbildar våra äldre åkare för att de ska kunna vara med som tränare för SS och KS. Våra tränare är riktigt duktiga på det de gör så fråga dem gärna om ni undrar över något gällande skridskoåkning. Har ni däremot funderingar som gäller vår verksamhet är ni välkomna att kontakta Styrelsen i ÖKK på styrelsen.ovikskk@gmail.com eller maila till SS/KS på skridskoskolan.ovikskk@gmail.com
Det finns även ÖKK-föräldrar på plats varje gång som passar sargdörren, hjälper till med lite av varje och svarar på ev frågor.

Föräldrar:

Vi tycker det är roligt att ni vill vara med i ishallen men ser gärna att ni sitter på läktaren eller uppe på Loftet. Vi vill inte ha några föräldrar i tränarbåset/avbytarbänken. Det blir lätt rörigt när dörren till sargen öppnas och stängs under passet för att barnen vill prata med er som står utanför.

Låt barnen vänta vid sargdörren innan träningen börjar. Inga barn får kliva ut på isen förrän tränarna gör det. Tränarna eller ÖKK-föräldern vid sargdörren släpper ut dem på isen när det är dags.
Hjälp oss gärna med att se till att barnet varit på toaletten innan passet så blir det också mindre spring i dörren 😊
Föräldrar till deltagare i Skridsko- och/eller Konståkningsskolan har inga försäljningsuppdrag eller andra uppgifter inför tex Isgalan.

Frågor? Funderingar?
Kontakta oss på skridskoskolan.ovikskk@gmail.com

Vi är vanliga föräldrar som jobbar med ÖKK på vår fritid.
Vi svarar på frågor så snart vi kan.

// Örnsköldsviks Konståkningsklubb (ÖKK)