

2026/ 27

Korta fakta om oss:

- Vi sprider idrottsglädje på is från skridskoskolan upp till tävlingsnivå.
- Klubben bildades 1970 men konståkningens rötter i staden går ännu längre tillbaka i tiden.
- Vi arrangerar stolt landets största isgala!

Så här beskriver våra åkare vad som är det roligaste med konståkning:



MEDLEMSKAPET



Medlemskap – 250 kr för åkare per säsong. För att vara försäkrad krävs medlemskap. Föräldrar och andra anhöriga uppmuntras bli stödmedlem 100 kr/ år.

Träningsavgiften baseras på antal planerade träningar och andra kostnader knutna till respektive åkares grupps nivå (ex. tävlingslicens, program).

Vi skickar ut en intresseanmälan till tidigare åkare redan under sommaren för att i så god tid som möjligt kunna planera träningsverksamheten. Avgifterna faktureras i två omgångar, först medlemsavgiften och därefter träningsavgiften, utifrån den aktives gruppstillhörighet.

Fritidskortet – ÖKK är anslutna till Fritidskortet. Via Fritidskortet kan alla barn mellan 8–16 år få ett ekonomiskt bidrag på 550 kr. per år för fritidsaktiviteter, till exempel träningsavgifter. Barn som bor i hushåll som fick bostadsbidrag föregående år kan få upp till 2 500 kronor. Föräldrar kan ansöka hos Fritidskortet (www.fritidskortet.se) för att använda dessa bidrag som en delbetalning av den träningsavgift som utgår från ÖKK. För att detta ska fungera rent administrativt för oss som förening så behöver du som

vårdnadshavare meddela oss så snart som möjligt.

ÖKK kommer därefter fakturera er det belopp som återstår efter användandet av Fritidskortet.

KOMMUNIKATION



Hemsidan och e-post genom Sportadmin är våra primära informationskanaler.

För snabbare kommunikation i föreningen och respektive träningsgrupp använder vi Whatsapp. Se till att ladda hem apparna för både Sportadmin och Whatsapp för smidig hantering!

Sociala medier - ÖKK finns på Instagram och Facebook. Där vill vi sprida klubbens breda verksamhet och glädjen på isen. Du som förälder ger medgivande att ditt barn får fotas och publiceras i klubbens kanaler under barnets profil på Sportadmin. Du kan även kontakta din tränare eller någon i styrelsen.

TRÄNA



Vi har verksamhet på nybörjar-, fortsättnings- och tävlingsnivå.

Vår **skridskoskola** (SS) är öppen för barn från fyra års ålder. Alla är välkomna, även om barnen själva inte kan stå på skridskorna. Vi är många tränare som hjälper barnen på isen. Här får barnen lär sig åka skridskor under lekfulla former.

Konståkningsskolan (KS) riktar sig till barn från 6 års ålder. Under lekfulla former tränar vi skridskoteknik med inriktning mot konståkning. Förkunskaper är att barnet ska kunna resa sig själv från isen och kunna ta fart framåt. Konståkningsskridskor finns att hyra – läs mer under utrustning!

Både SS och KS har preliminär uppstart den 3 oktober. De tränar 2 gånger i veckan och det är inga problem att byta mellan grupperna om det visar sig bli en för stor eller liten utmaning under säsongen. Skolorna är öppna för anmälan fram till januari.

Du hittar mer information om skridskoskolorna på [hemsidan](#).

Tränings- och tävlingsgrupper

I våra fortsättningsgrupper får de aktiva fortsätta utvecklas utifrån sin nivå. För att kunna möta varje åkare där den befinner sig i utvecklingsnivå så delar vi in träningsgrupperna främst utifrån åkarens utvecklingsnivå på isen. Sociala värden är också viktiga för trivsel och trygghet.

Vår säsong inleds vanligen efter vårt hemma-läger i augusti. Då smyger de äldre grupperna i gång med träningar. Allt eftersom vi får mer istider startar också de yngre grupperna. Vi är i full verksamhet i början av oktober genom uppstarten av Skridsko- och Konståkningsskolan.

Vi tränar som oftast på Skyttis som är vår "hemmahall" men för att kunna erbjuda fler träningstillfällen tränar vi även på andra hallar.

Konståkning är en av de mest allsidiga idrotterna där fysisk träning blandas med kreativitet. Vi tränar allmän fysträning utanför isen och vi uppmuntrar barn att vara aktiva i andra idrotter för att få ett brett rörelsebibliotek. Figuren visar åkarens utveckling utifrån konståkningens utvecklingsmodell *Alla på is*:



TRÄNARE OCH GRUPPFÖRÄLDRAR



Vi är ett femtontal tränare i klubben med vår huvudtränare Kate i spetsen. Vi följer Svenska Konståkningsförbundets utbildningsprogram för tränare.

Vi värdesätter det unga ledarskapet högt ur flera perspektiv, därför är många av våra äldre åkare även tränare. De är fina förebilder för de yngre och vi ser hur intresset odlas för framtida ledaruppdrag hos ungdomarna.

Våra **gruppföräldrar** har en viktig roll och kan ses som träningsgruppens lagledare. De hjälper till att sprida viktig föreningsinformation till respektive grupp. Gruppföräldrarna stimulerar även gruppgemenskap genom att samordna sociala aktiviteter utanför isen. Det är viktigt att åkarna får tillfällen att lära känna varandra och stärka gemenskapen vilket bidrar till ökad trivsel och trygghet. Inför Isgalan kan gruppen exempelvis träffas och bekanta sig med årets teman.

Prata gärna med tränarna om du har funderingar kring det konståkningsspecifika. [Kontaktuppgifter](#) finns på hemsidan. Om du har frågor kring verksamheten i övrigt, vänd dig gärna till din gruppförälder eller någon av oss i [styrelsen](#).

OMKLÄDNINGSRUM



ÖKK har tillgång till ett antal omklädningsrum på Skyttis. Men då vi samsas med andra idrotter så ber vi er vara flexibla och visa hänsyn.

Vi har som regel tillgång till 3 omklädningsrum på Skyttis. Aktuella rumsnummer anges på skärmen i korridoren vid rum 5. Det rummet (5, märkt ÖKK) är vårt permanenta rum som i dagsläget behöver nyttjas av tränarna och de äldsta åkarna. Om inte skärmen är uppdaterad så använd ledigt rum.

Då vi är många samtidigt ber vi familjer att endast en förälder följer barnet in i omklädningsrummet vid behov av hjälp. Tränarna strävar efter att vara hos åkarna så ofta de kan, men om ingen tränare finns hos barnen ser vi gärna att gruppföräldrar eller annan vuxen närvarar.

UTRUSTNING



Skridskor - För att lättare lära sig god skridskoteknik rekommenderar vi att barnet åker med riktiga konståkningsskridskor. Dessa är väsentligt mer stabila än de enklare skridskorna som finns hos de vanliga sportbutikerna. Då nypriset är högre erbjuder vi [uthyrning av skridskor](#) i mindre storlekar. Begagnade skridskor går även att köpa via klubbens sajtsajt (läs mer längre ned).

Knyttips: knyt lite lösare vid tårna, hårt i mitten och lösare överst. Här finns även en [video](#) som visar knytning.

Det är viktigt att vårda skridskorna väl – då håller de längre:



- Skydda skenorna med mjuka överdrag då de ej används.
- Använd hårda plastskydd utanför isen. Spola skydden ibland, då grus förstör skenorna.
- Torka av skenorna efter varje träning. Sätt inte på skydden direkt då rost lätt uppstår.
- Det finns vit tejp att köpa som skyddar skridskornas nötning (gäller tävlingsåkarna).

Slipning görs internt i klubben och kostar 50 kronor för medlemmar.

Vi samordnar gemensam slipning ungefär var tredje vecka. Våra hyrskridskor får enbart slipas i vår slipmaskin. För nybörjare räcker det att slipa skridskorna ca 1–2 gånger per säsong så länge man tar hand om dem.

Hjälm - Det är obligatoriskt med hjälm på huvudet. Hockey-, alpin- eller lekhjälm är godkända men inte cykelhjälm. Viktigt är att hjälmen passar åkaren och täcker panna och bakre delen av huvudet. Hakremmen får ej sitta för löst under hakan. Märk gärna hjälmen med barnets namn, det underlättar för tränarna på isen.

Kläder - Klä gärna barnen i lager på lager hellre än i tjocka kläder för bättre rörlighet. Glöm inte vantar på händerna!

Klubbkläder med ÖKK-tryck finns att beställa på webben närsomhelst under säsongen. Det finns både sköna fritidsplagg samt träningsjacka och väst.

Tidigt på säsongen brukar finns chans att köpa och sälja begagnad utrustning på vår bagageloppis. Vi har även en Facebookgrupp för begagnad konståkningsutrustning och klubbkläder: *ÖKK - köp & Sälj (för medlemmar)*. Läs mer om kläder och utrustning på [hemsidan](#).

TÄVLA



Vi låter barnen successivt få prova på tävlingsliknande moment i form av uppvisningar i grupp under lättsamma former (exempelvis julavslutningen).

När barnet lärt sig grunderna i konståkning så bedöms barnet vara redo att börja tävla. Denna bedömning är det enbart tränarna som gör. Vi strävar efter att så många som möjligt i samma grupp ska bli tävlingsklara ungefär samtidigt utifrån kompisperspektivet. Barnet kan då välja att träna utan hjälm, men vi rekommenderar att man använder speciellt skyddande pannband.

På tävling delas åkarna in i tävlingsklasser efter kunskapsnivå och ålder. Mer information om tävling och klassindelning finns i denna [guide](#) från konståkningsförbundet.

Vi mailar tävlingskalender och inbjudan för tävlingar så snart det blir aktuellt.

ÅRLIGA KLUBBAKTIVITETER



Prova på – dag arrangerar vi den 19 september där alla nyfikna barn och föräldrar bjuds in att prova skridskoåkning.

Föräldramöten för våra träningsgrupper äger rum så snart säsongen kommit i gång – ett bra tillfälle för dig som förälder att få lära känna föreningen och gruppen mer.

Isdisco äger rum under senhösten. Till vårt disco på is är alla i årskurs 1–6 välkomna, även barn som inte är medlemmar i ÖKK – så ta med en kompis!

Julavslutningen är en trivsamt avrundningen av terminen. Under avslutningen får åkare som ännu inte är tävlingsklara lära in ett program som de visar upp i grupp.

Vi arrangerar våra **hemmatävlingar Övikscupen** samt **Högakusten cupen** 5–6 december Kom och heja på alla våra duktiga åkare!

Isgalan är klubbens årliga höjdpunkt och mångåriga stolta tradition! Faktum är att det är Sveriges mest besökta isgala! Galan äger som regel rum i månadsskiftet april/maj och fyller flera viktiga funktioner för oss:

- *Klubbkänsla och gemenskap* - vi arbetar tillsammans mot ett tydligt gemensamt mål. Vi samarbetar och har väldigt roligt – såväl åkare som föräldrar!
- *Avrundning av säsongen* - skridskosäsongen får ett festligt slut!
- *Intäktskälla* - så vi kan hålla nere kostnader för våra medlemmar.
- *En fest för staden Örnsköldsvik* - vi ger av vårt kunnande och engagemang till vår omgivning!

Avslutning – innan vi skiljs åt planeras någon lämplig aktivitet i grupperna som avslutning av säsongen.

Vårt **sommarläger** på hemmaplan äger som regel rum i början av augusti. Här kan åkare välja att delta på dagläger utan övernattning. Anmälan öppnar tidig vår.

DELAKTIGHET OCH ENGAGEMANG



ÖKK är summan av samtliga åkare, ledare och föräldrar och föreningen blir vad vi gör den till! Bidra gärna genom att engagera dig i våra arbetsgrupper eller andra uppgifter av olika slag när du känner att du har möjlighet. Det skapar gemenskap och blir roligare för oss alla, såväl vuxna som barn!

Föreningsdemokrati & Ungas inflytande

Klubben finns till för våra åkare och de ska ha en tydlig röst och möjlighet att kunna påverka klubbens verksamhet. Vi har ett *åkarråd* där representanter från alla våra tävlingsgrupper finns. Därutöver finns möjlighet för alla åkare att ge förslag via årliga utvärderingar, åkarsamtal eller årsmötet.

Försäljning

I dagsläget säljer vi Cesamhäften, toalettpapper samt frivillig försäljning av Newbody under hösten. Till julens uppesittarkväll finns även möjlighet att köpa Bingolotter. Läs mer på [hemsidan](#).

Ideellt engagemang

Samtliga familjer i träningsgrupperna 1–10 sätts upp på någon funktion inför och/eller under våra egna arrangemang. Yngre grupper introduceras successivt i uppgifterna av mer erfarna. Vi ser helst att alla föräldrar till åkare i tävlingsgrupperna, så långt det är möjligt, är aktiva i någon arbetsgrupp för vi ska kunna dela ansvar och bedriva en hållbar verksamhet.

Arbetsgrupper

ÖKK arbetsgrupper säsongen 2026/ 2027:

- Grupper under året: Tävlingsgruppen, cafeteriagruppen, lägergruppen, marknadsgruppen.
- Isgalans arbetsgrupper: dräkt, kuliss, målning.

Se [filmen](#) om det roliga isgala-arbetet!

Känner ni att ni vill vara med och bidra i någon grupp eller har någon egen idé om något ni vill göra? Superkul ☺ Då är ni välkommen att prata med oss i [styrelsen](#) eller kontakta oss på styrelsen.ovikskk@gmail.com

Varmt välkomna till oss!