

Göteborgs Konståkningsklubb Singel (GKK)

GKK bildades 1943 och är Göteborgs äldsta konståkningsförening. Föreningen har ca 70 tävlingsåkare på alla nivåer, från system 1 till nationella serier. Vi har en skridskoskola med cirka 100 åkare samt vuxengrupper med ca 40 åkare.

1. Vision och värdegrund

GKK är en inkluderande och välkomnande förening där barn, ungdomar och vuxna får möjlighet att utvecklas och ha roligt genom träning och tävling – oavsett ålder, nivå, tävlingsklass, träningsmängd eller ambitionsnivå. Vi vill skapa bästa möjliga förutsättningar för varje åkare att nå sina drömmar och mål.

Vi strävar efter en positiv, trygg och inspirerande miljö där meningsfull fritid, mångsidig fysisk aktivitet och rörelse till musik står i centrum. Våra tränare är välutbildade och engagerade, vilket garanterar hög kvalitet och trygghet i verksamheten.

Våra värdeord



- **Glädje** – Vi tror på att konståkning ska vara roligt och ge energi. Gemenskap, delaktighet och glädje är grunden för vår verksamhet.
- **Inspiration** – Vi uppmuntrar alla att utvecklas, våga prova nytt och inspirera varandra – både på och utanför isen.
- **Trygghet** – Hos oss ska alla känna sig välkomna och trygga. Vi värnar om respekt, omtanke och ett inkluderande klimat.

Tillsammans skapar vi en klubb där varje medlem är viktig och bidrar till vår gemensamma utveckling.

2. Våra grupper

Skridskoskola (3–16 år)

Här lär man sig grunderna i skridskoåkning på ett lekfullt, tryggt och motiverande sätt. Grupperna delas in efter ålder och kunskapsnivå.

Konståkningsskola

När åkaren klarat märke 4 erbjuds man en plats i konståkningsskolan. Träningen är mer inriktad på konståkningens teknik och uttryck. Grupperna kombinerar ispass med off-ice/fysträning för att utveckla balans, styrka, rörlighet och kroppskontroll. Konståkningsskolan är uppdelad i grupperna Lila och Rosa.

Tävlingsgrupper

Tävlingsgrupperna är nivåbaserade grupper och består av tävlingsklasserna Vit, Gul, Grön, Blå, Röd och Grå. Grupperna baseras på kunskapsnivå och åkarna tävlar från tävlingstestnivå upp till internationell nivå. Åkarna rekommenderas av tränarteamet att anmäla sig till den färg/träningsgrupp som åkaren kunskapsmässigt bäst passar in i utifrån [Svenska Konståkningsförbundets](#) riktlinjer för tävlingsklasser. Mer information om nivåerna för tävlingsgrupper finns på www.gkk.se.

Vuxenåkning (Adult) och 4fun

Vuxengrupperna Adult 1 och Adult 2 anpassas efter svårighetsnivå. Träningen anpassas efter nivå och mål – om du vill utveckla din skridskoteknik i lugn takt eller satsa mer inriktat. Det finns möjlighet att tävla i Adult-klasser (guld, silver, brons).

I gruppen 4fun kan f.d. tävlingsåkare fortsätta träna i mindre skala, 1-2 dagar i veckan.

3. Avgifter

Träningsavgifterna baseras på den totala träningsmängden i respektive grupp, det vill säga både schemalagda ispass och off-ice/fyspass. Klubben följer Svenska konståkningsförbundets träningsguide vid tilldelningen av istimmar.

4. Säsonger

Försäsong (vecka 32–33)

Klubben arrangerar försäsongsträning vecka 32-33 för att ge en samlad start på säsongen och skapa kontinuitet i träningen. Fokus under försäsongen är på teknik- och programträning med målinriktad utveckling av hopp, piruetter, stegsekvenser och uthållighet i programmet.

Huvudsäsong (vecka 34–13)

Under huvudsäsongen är träningen mer intensiv och består både av grundträning och tävlingsträning. Åkaren utformar tävlingsprogram utifrån gruppnivå och tävlar i system 1, 2 eller 3.

Eftersäsong (vecka 14–24)

Eftersäsongen är en aktiv nedtrappningsperiod. Antalet istimmar minskar och åkaren får möjlighet till mer markträning med fyspass och dans för att stärka rörlighet, styrka, uttryck och för att förebygga skador. Nya tävlingsprogram förbereds inför nästa säsong.

5. Så fördelas istiderna i Göteborg

Göteborgs Stad fördelar is via Idrotts- och föreningsförvaltningen ([IOFF](#)). Göteborgs Konståkningsförbund ([GKF](#)) förhandlar för alla konståkningsföreningar.

Fördelningen av istider baseras på antal aktiva bidragsberättigade medlemmar i klubben, hallarnas öppettider, och utgår från en överenskommen fördelningsnyckel. GKK får även ta del av bonusis för åkare på högre nivåer.

6. Trivselregler för åkare

- Kom i tid och värm upp
- Hälsa på tränare och kompisar
- Följ instruktioner och var uppmärksam
- Inga mobiler på träning
- Meddela frånvaro till ansvarig tränare
- Bidra till positiv stämning och ta ansvar för din träning.

7. Förväntningar på dig som förälder/vårdnadshavare

Som förälder eller vårdnadshavare till en åkare i GKK är du en värdefull del av klubbens gemenskap och utveckling. Ditt engagemang har stor betydelse för barnen, tränarna och verksamheten som helhet.

Du förväntas att:

- Sätta dig in i och följa klubbens värdegrund, stadgar och riktlinjer.
- Bidra till ett respektfullt, tryggt och inkluderande klimat.
- Delta i föreningens aktiviteter och ta ansvar för dina funktionärsuppgifter.

- Låta tränarna ansvara för träning, gruppindelning och idrottsliga bedömningar.
- Undvika att prata med ditt barn och tränare under träningspassen. Titta gärna på träningen från läktarplats så att åkare och tränare får arbetsro.
- Respektera att endast åkare får vistas i omklädningsrummen och avbytarbåset vid isen.
- Hjälpa yngre barn vid behov med att snöra om skridskor, toalettbesök eller att trösta dem som är ledsna, alltid i samråd med tränarna.
- Stötta ditt barn genom att se till att barnet kommer i tid, har rätt utrustning, har ätit och är utvilad samt avstår från träning vid sjukdom eller skada.
- Vara med och skapa en god kommunikation inom klubben. Uppmuntrande ord betyder mycket för både barnen och gruppen. Avstå alltid från negativ kritik, både mot ditt eget och andras barn.

Tillsammans skapar vi en klubb där glädje, inspiration och trygghet står i centrum – för åkare, tränare och föräldrar.

7.1 Frågor som gäller åkare

Som förälder eller vårdnadshavare ansvarar du för frågor som rör ditt eget barn. Du får gärna kontakta ansvarig tränare eller styrelsen om du har frågor eller funderingar kring ditt barns träning eller situationen i klubben.

Du ska aldrig diskutera, kritisera eller framföra önskemål och krav som rör någon annans barn. Avstå alltid från att kommentera andra åkares nivå och grupptillhörighet eller prestation, utveckling och personliga egenskaper. Det gäller vid ordinarie träningar, tävlingar, läger, uppvisningar och alla andra aktiviteter i klubbens regi.

Om det finns en konkret oro för ett barns trygghet ska det lyftas till styrelsen eller tränarna via mejl. Styrelsen och tränarna ansvarar för att hantera frågan på ett sakligt och ansvarsfullt sätt.

Kontakt med styrelsen sker via mail på styrelsen@gkk.se.

8. Funktionärsuppdrag för föräldrar och vuxna åkare

Val av arbetsgrupp görs i samband med anmälan till säsongen. För att föreningens verksamhet ska fungera, och för att kunna hålla nere träningskostnaderna, behöver alla vårdnadshavare (för omyndiga åkare), eller åkaren själv (för myndiga åkare) engagera sig i någon av GKK:s arbetsgrupper och aktivt hjälpa till med alla våra arrangemang under säsongen.

Arrangemangsgrupp

Arrangemangsgruppen ansvarar för försäljning och fika vid klubbens tävlingar och övriga arrangemang. Gruppen planerar, organiserar och bemannar aktiviteter i samband med klubbens

olika event och bidrar till en välkomnande och välfungerande klubbmiljö. Gruppen ansvarar för klubbaktiviteter såsom temakvällar, tester, läger, uppvisningar och tävlingar.

I uppdraget ingår bland annat schemaläggning, hantering av nycklar och koder, att göra inköp samt att ha kontakt med sponsorer. Arbetet leds av en huvudansvarig som samordnar gruppens insatser i nära dialog med styrelsen.

Förrådsgrupp

Förrådsgruppen håller ordning i klubbens förråd, inventerar inför shower och tävlingar, och ordnar med nya dräkter och material i samråd med tränarna inför jul- och våruppvisning.

Gruppen planerar och håller i skridskouthyrning, slipning mellan säsongerna, samt skriver kontrakt vid uthyrning. Gruppen ser till att allt material återlämnas och ställs tillbaka på rätt plats efter tävlingar och uppvisningar. En huvudansvarig utses för att samordna arbetet.

Marknads- och försäljningsgrupp

Gruppen ansvarar för klubbens försäljningsaktiviteter och sponsring. Gruppen planerar och genomför försäljning av exempelvis Idrottsrabatten, Bingolotto och julartiklar eller liknande. Gruppen sköter beställningar och kontakt med leverantörer, och arbetar aktivt med att sälja in sponsringspaket och reklamplatser (sargplatser) till medlemmar och företag.

Gruppen organiserar även lotterier vid evenemang, tar emot lotterivinster från medlemmar och lämnar förslag på nya försäljningsvaror till styrelsen. En person är sammankallande och ansvarar för faktureringsunderlag till kassören.

Tävlingsgruppen

Tävlingsgruppen ansvarar för planering, förberedelser och genomförande av klubbens egna tävlingar samt de tävlingar som arrangeras tillsammans med Göteborgs Konståkningsförbund. Gruppen säkerställer att klubben har tillräckligt många föräldrar och medlemmar med obligatorisk och godkänd utbildning från Svenska Konståkningsförbundet för att kunna arrangera tävlingar på alla nivåer.

En person med giltig tävlingsledarutbildning utses som sammankallande och huvudansvarig för gruppens arbete.

Styrelsen

Styrelsen leder och driver föreningens verksamhet mellan årsmötena och verkställer medlemmarnas beslut på årsmötet. Styrelsen förvaltar ekonomin och genomför verksamhet enligt klubbens verksamhetsplan. Styrelsen har personalansvar för föreningens anställda tränare samt representerar föreningen utåt. Exempel på arbetsuppgifter: personal, budget, bidrag, sponsring, tävlingar och läger, funktionärsgrupper, föräldrainformation, årsmöte m.m.

Ledamöter till styrelsen väljs av medlemmarna på årsmötet. Valberedningen tar fram förslag på styrelseledamöter inför årsmötet.

9. Kommunikation

Styrelsen och tränarna kommunicerar med medlemmarna via utskick i [SportAdmin](#). Det är föreningens främsta kanal för kommunikation. Håll dig även uppdaterad via föreningens webbsida www.gkk.se samt på föreningens sociala mediekkanaler som finns på Facebook och Instagram.

10. Foto och GDPR

Genom medlemskap godkänns att harmlösa uppgifter (t.ex. namn och bild) får publiceras i klubbens kanaler. Anmälningsskylten innebär samtycke enligt GDPR.