Uppsala Allmänna Konståkningsklubb
Verksamhetsplan 2024/2025

Innehåll

VERKSAMHETENS MÅL 2
VÄRDEGRUND 3
STYRELSE 3
TRÄNARE 4
UTBILDNING 4
VERKSAMHET 5
EVENEMANG 6
EKONOMI 6
FÖRÄLDRAMEDVERKAN 7
KOMMUNIKATION 7

VERKSAMHETENS MÅL

Långsiktiga mål

Uppsala Allmänna Konståkningsklubb (UAKK) ska arbeta för att behålla en välfungerande förening som bygger på ett stort förtroende mellan åkare, tränare, föräldrar och styrelse. Gott samarbete, god kamratskap och idrottsglädje i både träning och tävling ska prägla verksamheten.

UAKK ska bedriva lekfull, allsidig konståkningsskola för barn och ungdomar där varje individ har möjlighet att delta och utvecklas utifrån sina egna förutsättningar både idrottsligt och socialt. En naturlig övergång till tävlingsverksamheten ska ske och denna ska hålla hög kvalitet från minior till senior.

UAKK ska ha en fungerande tonårs-vuxengrupp för äldre åkare som vill hålla igång sina kunskaper samt nya åkare som vill lära sig en rolig sport.

UAKK strävar efter att integrera åkare med funktionsvariation i den ordinarie verksamheten.

Föreningen ska ha välutbildade tränare, styrelseledamöter och funktionärer som arbetar mot gemensamma mål, vilket möjliggörs genom fortlöpande vidareutbildning och samarbete med Svenska Konståkningsförbundet och Östra Svealands distriktsförbund. Kvalitet och säkerhet ska garanteras genom samarbete med Uppsala kommun, SISU Idrottsutbildarna och Upplands Idrottsförbund.

Kortsiktiga mål (1–2 år)

UAKK ska arbeta för att bibehålla storleken vi har nu på verksamheten. Detta för att på ett bra sätt kunna ta hand om de åkare vi har samt upparbeta bra strategier för att kunna driva klubben framåt.

UAKK ska arbeta för att ha tillgång till 40-45 timmar is per vecka. Som komplement till isträningen ska markträning kunna erbjudas till alla som tränar minst två gånger per vecka.

UAKK ska arrangera olika former av läger såsom sommarläger, uppstartsläger samt påskläger. Uppstartsläger samt påskläger prioriteras vid behov. Läs mer under rubrik ”Evenemang”.

UAKK ska ha en verksamhet för personer med funktionsvariation med ispass där NoFall-selen används. Läs mer under rubrik ” Verksamhet - Funki Skating/NoFall”.

Tävlingsverksamhet Singel ska omfatta alla tävlingsklasser på C-, B- och A-nivå och ambitionen är att skapa förutsättningar för varje åkares fortsatta utveckling. Läs mer under rubrik ”Verksamhet - Tävlingsverksamhet”.

UAKK ska arbeta aktivt med att ytterligare förbättra trivsel, trygghet samt glädje i klubben. Detta gäller åkare, tränare samt föräldrar. Som ett led i detta ska vi arbeta med vår värdegrund. Läs mer under rubrik ”Värdegrund”.

UAKK är en stor förening. Det är viktigt att alla familjer bidrar med ideellt arbete via föräldramedverkan. Styrelsen behöver följa upp att arbetet fördelas solidariskt. Läs mer under rubrik ”Föräldramedverkan”.

Styrelsen ska arbeta för att tydliggöra syfte och mål med UAKKs verksamhet. Till stöd för detta mål är det styrelsens uppgift att ta fram/förbättra rutiner för hur vår verksamhet ska bedrivas.

Styrelsen ska utvärdera verksamheten årligen samt återkoppla resultatet till berörda. Tränare, åkare, vårdnadshavare samt styrelse bör få göra sin röst hörd. Målet är att utveckla verksamheten.

VÄRDEGRUND

UAKK arbetar för trivsel, gemenskap, utveckling, för att alla ska ha roligt på isen samt för goda sportsliga resultat. Vi försöker ständigt att utveckla verksamheten och förbättras till form och innehåll. Vår värdegrund är:

- **Glädje!** Alla åkare ska känna glädje när de kommer till ishallen och det ska vara roligt att åka skridskor!
- **Trygghet!** Både den aktive och dess föräldrar ska känna sig trygga och välkomna i verksamheten. Alla medlemmar ska bidra med en positiv och respektfull inställning samt stötta varandra i med och motgång. Alla ska ha någon att vända sig till när man behöver.
- **Gemenskap!** Vi arbetar tillsammans för en god kamratanda och samarbete oavsett ålder och grupptillhörighet. Vi välkomnar och bemöter varandra med vänlighet.
- **Lika värde!** Alla är lika mycket värda oavsett resultat och förmåga.
- **Utveckling!** Alla åkare ska få chansen att utvecklas både idrottsligt och socialt i sin takt efter egen förmåga och vilja.

Det är av största vikt att värdegrunden följs av alla; åkare, föräldrar samt tränare.

Styrelsen ska regelbundet följa upp att värdegrunden efterlevs för att öka trivsel, glädje och samhörighet inom klubben. Tränarna bör en gång per månad avsätta tid från träningen för att ta upp frågor med åkarna med utgångspunkt i värdegrunden.

STYRELSE

Utöver sina ordinarie uppgifter ska styrelsen:

- Arbeta för att integrera värdegrunden i den dagliga verksamheten.
- Upprätta, följa, utvärdera och hålla handlingsplaner och styrdokument aktuella.
- Verka för förbättrat ekonomiskt utrymme genom att tillvarata möjligheterna till olika former av förenings- och aktivitetsbidrag.

- Hålla medarbetarsamtal med de tränare som är anställda med mer ansvar.
- Styrelsemöten ska hållas ca 1 gång per månad.
- Arbeta med att uppfylla projektplanen för NoFall.

- Anordna informationsmöten för föräldrarna.

TRÄNARE

Tränarnas främsta uppgift är att tillsammans utveckla, planera och upprätthålla en bra verksamhet i enlighet med föreningens anda. Arbetet leds av huvudtränaren. En tränare utses av styrelsen som ansvarig för skridskoskola och fortsättningsgrupp.

Miniåldern för att utbilda sig till tränare i UAKK är 13 år och personlig lämplighet och mognad vägs också in. Kommande behov av tränare ska ses över innan beslut om utbildning fattas.

För att fördela arbetsuppgifter mellan tränarna ska en ansvarslista upprättas och anslås. Ansvar för detta har huvudtränare.

För att höja motivationen och stärka samarbetet bör:

- Tränarmöten hållas ca 1 gång per månad.
- ”Intern tränarutbildning” genomföras förslagsvis 1 gång per säsong. Det är tränarna själva som utformar detta tillfälle utifrån det behov som finns. Ev. kan extern tränare/föreläsare bjudas in.

Tränarna planerar och genomför följande evenemang (med hjälp av utsedda föräldrar):

- Temahelg och avslutningshelg för tävlingsåkarna
- Klubbuppvisning
- Julavslutning i december
- Vårshow i mars vartannat år

Tränarna ska verka för att se varje individ i gruppen samt ge alla samma förutsättningar att utvecklas positivt, både fysiskt och mentalt.

Tränarna ska arbeta för att skapa glädje, trivsel samt gemenskap inom klubben. Tränarna ska arbeta enligt UAKKs värdegrund och andra gällande styrdokument samt följa Uppförandekoden från Svenska Konståkningsförbundet.

UTBILDNING

UAKK ska kontinuerligt verka för att utbilda fler tränare och domare. Anordnas lämplig domar- eller tränarutbildning av SKF ska klubbens åkare/tränare ges möjlighet att delta i dessa.

UAKK ska också kontinuerligt anordna andra utbildningstillfällen och erbjuda dessa till styrelse,

tränare, åkare och föräldrar. Utbildning kan ske i form av studiecirklar eller föreläsningar.

VERKSAMHET

KONSTÅKNINGSSKOLA

Uppsala Allmänna Konståkningsklubb har tre verksamheter inom ramen för klubbens konståkningsskola. Den ena riktar sig till barn som är nybörjare, den andra till barn som är vana skridskoåkare och den tredje till ungdomar/vuxna.

Nybörjare

Konståkningsskola/Skridskoskola – Nybörjare är en verksamhet som vanligtvis startar i oktober och riktar sig till barn mellan 3 och 13 år. Målsättningen i denna verksamhet är att barnen på ett lekfullt sätt ska lära sig grunderna i skridskoåkning. Vi lägger stort fokus på att skapa intresse för skridskoåkning och att ha roligt på isen både genom stationsträning och lekar. Klubben erbjuder konståkningsskola för nybörjare både på vardagar och helg för att så många som möjligt ska kunna delta på en tid som passar. Deltagande i en nybörjargrupp innebär isträning 1 gång i veckan samt frivilligt deltagande i klubbens avslutningar.

Försättningsåkare

Konståkningsskola – Fortsättning startar vanligtvis i september. Målsättningen i denna verksamhet är att barnen lär sig grunderna inom konståkning. Denna verksamhet passar barn som deltagit i nybörjarverksamheten eller som på egen hand skaffat sig god skridskovana. Deltagande i konståkningsskola fortsättning innebär isträning 1-3 gånger i veckan samt fysträning. Fysträning är ett viktigt komplement till isträning inom konståkning och klubben ser därför att det är värdefullt att integrera den träningen som en naturlig del i konståkning relativt tidigt. Är man enbart intresserad av att träna skridskoåkning är konståkningsskola – nybörjare ett bättre alternativ. Varje barn väljer själv hur många dagar man önskar träna och utifrån dessa önskemål görs gruppindelning.

Ungdom/Vuxen

Konståkningsskola – Ungdom/Vuxen startar vanligtvis i september. Denna verksamhet riktar sig till ungdomar och vuxna från 14 år som tycker att konståkning är roligt. Målsättningen med denna verksamhet är att åkarna utvecklar sin konståkning på den nivå varje enskild åkare befinner sig. Deltagande i konståkningsskola - Ungdom/Vuxen innebär isträning 1-2 gånger i veckan och mängd träning styrs av eget önskemål. För denna verksamhet erbjuds inte fysträning eller deltagande i tävlingar.

Åkare i Konståkningsskola – Nybörjare, Fortsättning och Ungdom/Vuxen erbjuds deltagande i Julavslutningen samt i Slingauppvisning/Vårshowen i slutet av säsongen.

TÄVLINGSVERKSAMHET

Tävlingsverksamheten startar i augusti med uppstartsläger. Därefter tar försäsongen vid. Ordinarie säsong pågår sedan september-mars. I den ordinarie träningen ingår is- och fysträning. Påskläger anordnas i den mån det går att få istider under påsklovet. Eftersäsongsträning erbjuds under april-juni. Försäsong och eftersäsongen ingår i den ordinarie tävlingsverksamheten.

Alla åkare som ingår i tävlingsverksamheten ska ha en egen individuell planering och målsättning.

Tävlingsverksamhet Singel ska omfatta alla tävlingsklasser och ambitionen är att skapa förutsättningar för varje åkares fortsatta utveckling. Under säsongen ska de åkare som har fått tävlingsprogram ges möjlighet att tävla. Förutom tävlingsdeltagande ska åkarna också erbjudas fystester, utbildning, samt andra aktiviteter ägnade att stimulera ett fortsatt intresse för konståkning.

I slutet av säsongen ska tränarna tillhandahålla sommarlägerinformation till de åkare inom tävlingsverksamheten som är intresserade.

FUNKI SKATING/NOFALL

Funki Skating-verksamheten i UAKK erbjuder konståkningsträning för barn och ungdomar med funktionsvariation. I denna verksamhet används NoFall-utrustning (tillgänglig i C-hallen), en hoppsele som kan fungera som ett hjälpmedel vid skridskoåkning för åkare med balanssvårigheter.

EVENEMANG

Evenemang som är planerade att genomföras av UAKK under säsongen 2023/2024 är:

- Sommarläger
- Uppstartsläger
- Uppstartshelg/Tema helg
- Klubbuppvisning
- System 2 tävling
- Julshow
- Skridskodisco
- A tävling
- Påskläger
- Vårshow/Skolshow

EKONOMI

Klubbens verksamhet finansieras huvudsakligen genom medlemmarnas träningsavgifter samt med föreningsbidrag.
För att få en jämnare ström i likviditeten använder vi oss av en bindande anmälningsavgift för tävlingsåkare och K-skolan.
Styrelsen verkar för förbättrat ekonomiskt utrymme genom att tillvarata möjligheterna till olika former av förenings- och aktivitetsbidrag.

Starkt engagemang av föräldrar och aktiva åkare i samband med klubbens evenemang utgör en viktig inkomstkälla.

För att kunna hålla nere avgifterna bör alla åkare i klubben bidra med olika typer av försäljning beroende på i vilken verksamhet man är i.

FÖRÄLDRAMEDVERKAN

UAKK är en ideell förening som bygger på föräldrars aktiva deltagande för att säkerställa klubbens verksamhet och framtida utveckling. Föräldramedverkan är ett viktigt inslag i föreningen eftersom alla aktiviteter som föreningen anordnar kräver ett ideellt engagemang.

I början av säsongen informeras föräldrar via föräldramöten och/eller informationsutskick om olika möjligheter att hjälpa till i föreningen. Ett antal arbetsgrupper sätts upp för att alla ska kunna välja ett område man vill engagera sig i. Arbetsgrupperna är ett sätt att fördela arbetet så rättvist som möjligt mellan medlemmarna. Grupperna medverkar också till en ökad kännedom om föreningen och dess verksamhet samt inkluderar familjerna i den verksamhet som föreningen utövar.

KOMMUNIKATION

Information anslås på hemsidan, www.uakk.nu. Det är varje medlems ansvar att regelbundet besöka hemsidan för att ta del av information.

Kommunikation via mail mellan tränare, åkare, styrelse, föräldrar/vårdnadshavare med flera ska underlättas genom att medlemsregistret hålls uppdaterat med aktuella kontaktuppgifter.

Med förhoppning om en rolig och givande säsong 2024/2025
- tillsammans är vi UAKK!

Uppsala 2024-05-16

Styrelsen Uppsala Allmänna Konståkningsklubb