



Välkommen till Örnsköldsviks Konståkningsklubb!



Vi bedriver sedan 1970 skridsko- och konståkningsverksamhet för barn, ungdomar och på elitnivå. Vår vision är att vara föreningen där alla är välkomna oavsett ambitionsnivå. Vi har idag ungefär 180 aktiva åkare.

Värdegrund

Vi strävar efter att verksamheten ska präglas av *Glädje*, *Glöd* och *Gemenskap* i en trygg miljö.

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



Läs mer om vad värdegrunden betyder för oss på [hemsidan](#).



Medlemskapet

Medlemskap – 250 kr medlem och säsong. För att vara försäkrad krävs medlemskap. **Träningsavgiften** baseras på antal planerade träningar och andra kostnader knutna till respektive åkares/ gruppens 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 och skickas via mail i två omgångar, först medlemsavgiften och därefter träningsavgiften, utifrån grupptillhörighet.

Väljer barnet att sluta efter att ni betalat träningsavgiften så betalas avgifterna ej tillbaka.

Kommunikation

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

För snabbare kommunikation i respektive träningsgrupp använder vi Supertext, se till att ladda hem apparna för både Sportadmin och Supertext för smidig hantering!

Sociala medier - ÖKK finns på Instagram och Facebook. Där vill vi sprida vår breda verksamhet, dela gärna vår verksamhet! 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

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. Barnen lär sig åka skridskor under lekfulla former.

Konståkningsskolan (KS) består av två grupper; från 4 år respektive en från 10 år. Här är förkunskapen att barnen själva kan ställa sig upp om de ramlar och självständigt kunna stå på skridskorna. Under lekfulla former tränar vi skridskoteknik med inriktning mot konståkning.

Både SS och KS 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 hela säsongen.

Du hittar mer information om skridskoskolorna och hur du anmäler dig på [hemsidan](#).

Grupp 1 - 10 är våra träningsgrupper där ungdomarna får fortsätta utvecklas utifrån sin nivå. Vi delar in grupper utifrån åkarens nivå och erfarenhet. Sociala värden såsom kompisar är också viktiga.



Vår säsong inleds vanligen efter vårt hemmaläger vecka 31. Därefter kommer 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 Konståkningskolan.

Vi tränar som oftast på Skyttis som är vår ”hemmahall” men för att kunna erbjuda fler träningstillfällen tränar vi även i Bjästa samt Hägglunds Arena.

Konståkning är en de mest allsidiga idrotterna där fysisk träning kombineras med mental styrka och kreativitet. Vi tränar därför allmän fysträning utanför isen och vi uppmuntrar barn att vara aktiva i andra idrotter för att få ett brett rörelsebibliotek.

Vi organiserar träningen genom våra träningsgrupper för att på bästa sätt kunna möta varje individ där den befinner sig. Figuren (med webblänk) visar åkarens utveckling utifrån konståkningens utvecklingsmodell *Alla på is*:



Tränare och gruppföräldrar

Vi är idag 16 tränare respektive 20 hjälptränare 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. Dels för att sprida viktig föreningsinformation till respektive grupp. Men även att stimulera gruppgemenskap genom att samordna sociala aktiviteter utanför isen. Det kan exempelvis handla om att förbereda gruppen inför isgalan genom att se aktuell film på årets barntema tillsammans.

Prata gärna med tränarna om du har funderingar kring det konståkningsspecifika. 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 föräldrar om viss flexibilitet och hänsyn.



Omklädningsrum nr 5 är vårt ordinarie rum (där finns även förråd med hyrskridskor). Rummet behöver nyttjas av tränarna och de äldsta åkarna. Rummet är märkt ÖKK, grupp 1–3 och tränare.

Vi har som regel tillgång till ytterligare 2 omklädningsrum. Aktuella rumsnummer anges på skärmen i korridoren vid rum 5. 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. Tränarna strävar efter att vara hos åkarna så ofta de kan, men om ingen tränare finns hos barnen får en vuxen gärna närvara.

Utrustning

Skridskor - För att lättare lära sig god skridskoteknik rekommenderar vi att barnet åker med riktiga konståkningskridskor. 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 säljsajt (läs mer längre ned).

Knyttips: knyt lite lösare vid tårna, hårt i mitten och lösare överst. 😊

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 tejp att köpa som skyddar skridskornas nötning (gäller tävlingsåkarna).

Slipning görs av vår skickliga slipare med lång erfarenhet och kostar 70 kronor. Det krävs insikt i hur en konståkningssskena ska slipas, det är inte samma slipning som av hockeyskridskor. Vi samordnar därför gemensam slipning ungefär var tredje vecka.

Våra hyrskridskor får enbart slipas i vår slipmaskin.

För nybörjare räcker det att slipa skridskorna 1 gång 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!

Klubben beställer gemensamt konståkningsjacka samt väst varje höst. Vi har även en klubbkollektion på tränings- och fritidsplagg hos Stadium som kan beställas individuellt när som helst under året.



Vi har en Facebookgrupp för begagnad konsttäckningsutrustning: *ÖKK - köp & Sälj (för medlemmar)*.

Läs mer om kläder och utrustning på [hemsidan](#).

Tävla

Konsttäckningstävlingar finns för aktiva på alla nivåer från nybörjare till elit. 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 konsttäckning 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 detta nationella [dokument](#).

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

Årliga klubbaktiviteter

Prova på – dag arrangerar vi i starten av säsongen där alla nyfikna barn och föräldrar bjuds in att prova skridskoåkning.

Uppstartsdag äger rum i oktober i samband med träningsstart för alla grupper. Alla åkare, tränare och föräldrar i de ordinarie träningsgrupperna (alla utom SS/KS) träffas för att få information och tillfälle att ställa frågor. Vi tar även tillfället i akt att lära känna varandra genom roliga övningar.

Isdiscot äger som regel rum under höstlovet. 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 som regel en **hemmatävling** varje år. I år under namnet Höga Kusten cupen 1–2 februari!

Isgalan är klubbens årliga höjdpunkt och mångåriga stolta tradition! Faktum är att det är Sveriges mest besökta isgala! 😊

Isgalan går av stapeln under en helg i slutet på april/ början på 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 vanligtvis rum under vecka 31. Här kan åkare välja att delta på dagläger utan övernattnings. Anmälan öppnar tidig vår.

Föräldraengagemang

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!

Försäljning

I dagsläget säljer vi Newbody samt Cesamhäften under hösten. Kom gärna med förslag om du har andra inkomstbringande idéer!

Arbete vid egna arrangemang

Familjer från i första träningsgrupperna 1–10 sätts upp på någon funktion inför och/eller under våra egna arrangemang.

Arbetsgrupper

ÖKK arbetsgrupper säsongen 2024/2025:

Cafeteriagruppen, arrangemangs/tävlingsgruppen, lägergruppen, marknadsgruppen, sygruppen, kulissgruppen.

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 höra av er till styrelsen.ovikskk@gmail.com

Varmt välkomna till oss!