

## Løberhåndbog Aarhus skøjteklub (ASK)



\*ved fejl eller mangler kontakt da en fra bestyrelsen

## Indhold

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| Mission og Vision .....               | 3 |
| Værdier .....                         | 3 |
| Træning .....                         | 3 |
| Trænere .....                         | 3 |
| Sociale miljøer og frivillighed ..... | 3 |
| Meld afbud .....                      | 4 |
| Prøvetimer .....                      | 4 |
| Lån af kunstscojter .....             | 4 |
| Arrangementer i klubben .....         | 4 |
| Skøjteudlejningen .....               | 5 |
| Konkurrence tøj .....                 | 5 |
| Off ice .....                         | 5 |
| Regler på isen .....                  | 5 |
| Generelle regler i klubben .....      | 5 |
| Kommunikation fra ASK .....           | 6 |
| Slibning af scojter .....             | 6 |
| Mærkeprøver .....                     | 6 |
| Erstatningstimer .....                | 6 |
| Vedligeholdelse af scojter .....      | 7 |
| Udmeldelse .....                      | 7 |
| Lektioner .....                       | 7 |

## Mission og Vision

Vores mission er at være en skøjteklub for løbere på alle på alle niveauer, hvor glæde og gejst for skøjteløb, foreningsliv og kammeratskab er i fokus det kommer til udtryk via de følgende visioner:

- Vi ønsker et stærkt fællesskab, hvor hjælpsomhed, godt kammeratskab og tryghed er en selvfølge
- Vores træning skal være funderet i gældende træningsprincipper for børn og unge
- Vi ønsker at støtte op om den linje Dansk Skøjte Union (DSU) og dansk idræt generelt praktiserer
- Vi ønsker, at hele mennesket er i fokus i vores træning, og derfor er det vigtigt at vores trænere er opmærksomme på løbernes trivsel på og uden for isen

## Værdier

ASK's mission og vision danner grundlag for nedenstående værdier. Værdierne danner rammen for vores træning og sociale miljø ude i hallen.

## Træning

At træne i Aarhus Skøjteklub skal være sjovt. Træningen skal gerne være målrettet og udfordrende, men det må ikke ske på bekostning af glæden og legen ved skøjteløb. Der skal være plads til fejl, idet man gennem disse udvikles, og lærer. Vi vil derfor ikke kun fokusere på resultater, men i mindst lige så høj grad på udvikling og læring. Vores løbere skal glæde sig til at komme i hallen og trives i deres træning.

## Trænere

Vi ønsker, at det hele menneske skal være i fokus i vores træningsmiljøer, derfor ønsker vi at ansætte og rekruttere trænere og hold-i-hånd piger, der ikke kun er passioneret for at arbejde med skøjteløb, men i lige så høj grad for at arbejde med mennesker. Vi ser det som en selvfølge, at vores trænere løbende uddannes og holdes opdaterede i forhold til trænergerningen i det omfang klubben økonomisk kan formå. Vi ønsker at fastholde vores trænere og løberes engagement i klubben ved løbende at afholde samtaler med trænere.

## Sociale miljøer og frivillighed

Vores løbere skal glæde sig til at komme i hallen og de skal trives i deres træning. Der er også et liv uden for skøjtehallen, derfor er det vigtigt, at der også er plads til skole, venner og fritid. Vi vil være kendt for en god, positiv og hyggelig stemning. Vi stræber efter en imødekommende atmosfære med plads til den enkelte. Dette understøttes ved afholdelse af sociale arrangementer og inddragelse af medlemmer og forældre i det

frivillige arbejde. Vores klub er baseret på frivilligt arbejde. Uden frivillige var der ingen klub, og der er altid plads til flere hjælpende hænder.

## Meld afbud

Hvis du bliver forhindret i at møde op til træningen på grund af sygdom, ferie osv. Så meld gerne afbud inden i Appen Klubmodul som kan hentes til din mobil, så trænerne har en ide om hvor mange der kommer til træning.

## Prøvetimer

Du kan komme den første mandag og onsdag i måneden og prøve en gratis prøvetime på skøjteskolen. Du kan max have en gratis prøve time 2 gange, inden du skal bestemme dig for, om du vil starte i Aarhus Skøjteklub. Du skal booke din prøvetime på hjemmesiden. Hvis prøvetimen ikke er booket, er det ikke sikkert, at der er plads på holdet.

## Lån af kunstskejter

Når du går på skøjteskolen, klubmærke 1+2 eller på voksenholdet og har klubmærke 1+2 kan du låne kunstskejter og skab mod betaling til klubben. Man skal selvfølgelig passe godt på de skøjter, som man låner og i tilfælde af, at de bliver væk eller misligholdt, skal de erstattes.

Når skøjterne ikke bliver anvendt, må de hårde skøjtebeskyttere ikke anvendes, da klingerne i så fald rustner. Du kan i stedet beskytte klingerne med de bløde stofbeskyttere. Når du går på skøjterne, er det en god idé at have de hårde beskyttere på, hvis du ikke har det, må du kun gå hvor der er blødt gummiunderlag.

Når du får klubmærke 3, skal du ud at købe dine egne skøjter. Skøjter kan enten købes fra nye i en skøjtebutik eller de kan købes brugte, der skal man dog være opmærksom på, at skøjten ikke har et knæk. Vi fraråder at købe de "billige" skøjter i fx legetøjsbutikker eller Bilka, da de ikke er stive nok til kunstskejteløb med spring og piruetter, men i stedet købe fra de etablerede skøjtebutikker, hvor støvlen er meget mere stiv. Spørg endelig én fra bestyrelsen om råd og vejledning.

## Arrangementer i klubben

Der bliver løbende holdt arrangementer i klubben såsom Halloween, Fastelavn, Sæsonafslutning, Juleshow, Konkurrencer osv.

Her er det rigtig vigtigt, at alle hjælper til med fx at stå i kagebod, bage kager osv. Det er vigtigt, fordi vi er en lille forening, og for at en forening kan løbe rundt, skal vi alle løfte i flok, så tøv ikke med at slå til. Der er altid brug for flere til at hjælpe.

## Skøjteudlejningen

Som medlem af Aarhus Skøjteklub skal vi alle have minimum 3 vagter i skøjteudlejningen pr sæson. Man melder sig på vagter via [www.Supersaas.dk](http://www.Supersaas.dk), hvor man opretter en bruger og så kan man melde sig på de vagter, der passer ind i jeres planer. Det er i samme system, at man booker sig til kagebagning etc.

Det er rigtig vigtigt, at vi alle hjælpes ad med at tage vagter i skøjteudlejningen. Man får én gratis indgang til offentlig åbning pr. vagt man tager.

## Konkurrence tøj

Man behøver ikke at have en skøjtekjole på til konkurrencer, selvom de fleste har det. Der er dog et krav om, at man skal have tætsiddende tøj på, så det er nemmere for dommerne at bedømme, om man har den rigtige holdning og om man udfører øvelserne korrekt.

## Off ice

Off ice er en træning uden for isen, hvor skøjteløberne lærer omkring smidighed, rotation, spring osv. Deltagelse i off ice træning er en vigtig del af deres udvikling, som skøjteløbere. Til off ice træning er det vigtigt at huske følgende:

- Husk altid indendørs/løbesko uanset om I skal være i Valhal eller ej.
- Det forventes, at man selv medbringer sjippetov, der passer i længden.
- Sportstøj, som ikke nødvendigvis er skøjtetøj, da det oftest er for varmt til off ice.

## Regler på isen

- Altid at have handsker på.
- Lyt på dine trænere og hold-i-hånd piger.
- Behandle alle godt og vær inkluderende.
- Ikke ligge på isen, da det kan føre til uheld.
- Gerne noget tætsiddende tøj, så trænerne kan se, hvad man laver.
- Ingen halstørklæder eller andet der kan hænge fast.
- Altid opsat hår.
- Ingen store smykker

## Generelle regler i klubben

- Vi skal alle opføre os ordentligt over for hinanden, både på isen og uden for isen.
- Vi mobber/driller ikke andre.

- Vi behandler tingene i klubben pænt og rydder op efter os selv.
- Vi taler med hinanden og ikke om hinanden.
- Er man utilfreds med noget i klubben, så går man til rette vedkommende, det vil sige bestyrelsen.
- Man skal minimum tage 3 vagter i skøjteudlejningen pr. sæson.
- Tyveri er omgående bortvisnings grund

## Kommunikation fra ASK

Kommunikation fra ASK kommer primært via tre kanaler.

Facebookgruppen "Løberne i Århuskøjteklub" bruges til hurtige beskeder fx om lektioner, camps, skøjteudlejningen og arrangementer.

På instagram "Aarhuskøjteklub" deles der billeder og videoer fra arrangementer og konkurrencer.

På mail og/eller sms kommer vigtige informationer ud. Det kan for eksempel være ændret træningsplan, tilmelding til arrangementer eller konkurrence eller hvis vi akut står og mangler nogen til at tage en vagt i skøjteudlejningen.

## Slibning af skøjter

Hvis dine skøjter skal slibes, skal du skrive en seddel med dit fulde navn og holdnavn, derefter betaler du slibningen i shoppen, som du finder på hjemmesiden og stiller skøjterne på slibebordet i klubrummet. Når dine skøjter er slebet, bliver de sat ind under bordet og pengene vil blive trukket fra din konto.

## Mærkeprøver

Det er vores chefræner, der i samarbejde med de andre trænere, vurderer, hvornår den enkelte løber skal til mærkeprøve og om mærkeprøven er bestået.

## Erstatningstimer

Hvis man ikke har mulighed for at deltage i træningen på sit hold, enten på grund af sygdom eller andre aktiviteter, kan der IKKE ydes erstatningstimer. Der er således ingen mulighed for at træne med på et andet hold, hvis man ikke kan komme til sin sædvanlige træning.

## Vedligeholdelse af skjorter

Det er supervigtigt, at skjorterne bliver tørret godt af efter brug, og at man benytter stofbeskyttere, når skjorterne ikke anvendes. Plastbeskytter kan bruges, når man går rundt med skjorterne på.

Man skal forvente at skjorterne ca. skal slibes efter 15-20 timers brug, men det er selvfølgelig meget forskelligt, og kommer an på, hvor hårdt du bruger dem. Du betaler selv for slibningen via shoppen på hjemmesiden.

## Udmeldelse

Udmeldelse skal ske skriftligt til foreningens kontaktemail. Udmeldelse kan ske med udgangen af de 3 perioder, sensommer, efterår/vinter, Vinter/forår. Udmeldelse kan kun accepteres, hvis medlemmer ikke har noget økonomisk mellemværende med foreningen.

## Lektioner

Man kan booke sig ind på privat lektioner på vores Facebook side. Man kan enten have en privat lektion alene eller op til 3 løbere sammen. Lektionerne betales inde i shoppen via vores hjemmeside og lektionerne skal være betalt inden lektionens start.

Man må max skrive sig på 1 lektion af gangen. Når den lektion er afholdt, må man gerne skrive sig på en ny lektion. Det vil sige, at dit navn kun må fremgå **ÉN** gang og så er det lige meget, om du står alene eller sammen med andre.

Hvis du bliver forhindret i at deltage til lektionen, **skal** der meldes afbud mindst 24 timer før lektionens start og ellers vil du blive opkrævet for timen.

Du må altid prøve at bytte den væk til en anden, hvis der er under 24 timer til, men kan du ikke det, er det dig, der skal betale for lektionen. Dette er for at sikre, at der ikke er en træner, som møder op forgæves.

Vi har samlet alle informationer der menes at være relevante når man er ny i skøjtesportsverden, men også en del information vedr. Aarhus skøjteklub som er relevante for løbere der har været på isen flere sæsoner allerede.

Mangler du informationer er du altid velkommen til at sende en mail til bestyrelsen på:  
[kontakt@aarhusskojteklub.dk](mailto:kontakt@aarhusskojteklub.dk)