



# Regelverk för BKK

## Innehåll

[Regler för åkare](#)

[Koreografi](#)

[Obligatorisk träning utanför isen](#)

[Obligatorisk för- och eftersäsong](#)

[Obligatoriskt hemmaläger](#)

[Obligatoriskt sommarläger](#)

[Tävling](#)

[Test](#)

[Föräldraregler](#)

[Föräldraengagemang](#)

[Gruppindelning](#)



## Regler för åkare

- Åkarna ska vara på plats 25 min innan isen för att värma upp samt stanna kvar 25 min efter träning för att jogga ner och stretcha.
- Träningen börjar på utsatt tid och då skall alla åkare vara på isen
- Kommer man försent åker man fram till tränaren och ber om ursäkt (om möjligt, meddela i förväg via telefon)
- Klädseln på träningen skall vara åtsittande – tights och kjol eller dräkt och åtsittande tröja (tajta byxor för killar); detta för att tränarna ska kunna se sträckningar i knä. Behöver man vantar används fingervantar.
- Ombyte sker mellan is och fys. Fyskläder efter väder samt ordentliga tränings/löparskor och hopprep
- Lämna isen under träningen gör man efter att ha meddelat sin tränare om detta
- Inga åkare i musikbåset, tränarna ansvarar för val av musik under träningen
- Meddela tränare via mail eller telefon i god tid vid sjukdom eller annan frånvaro, detta för att underlätta träningsplaneringen
- Sista personen som går ut ur omklädningsrummet låser efter sig och tar med sig nyckeln ut till båset
- Hjälms är obligatoriskt tills åkaren tagit åttans märke och om föräldrarna godkänner det
- Det är tränaren som bestämmer när barnen klarar ett märke eller inte
- Långt hår skall vara uppsatt. Stora örhängen tas av innan träningen
- Godis/tuggummi/läsk eller liknande är inte tillåtet under träningen
- Skridskor som åkarna använder ska vara slipade
- Åkarna ska alltid hälsa på varandra samt stötta varandra vid träning och tävling



- Allt som rör träningen t.ex. koreografi, privatträning, läger etc sker alltid i samråd med tränarna
- Frågor är välkomna – men försök att ta frågorna efter träningen eller kontakta oss på vår mail botkyrkakk@gmail.com

**Eventuella avsteg från dessa regler måste alltid beslutas i samråd med ansvarig tränare. Följs inte reglerna så har tränaren rätt att skicka av åkare från isen.**

## **Koreografi**

I första hand koreograferar klubbens tränare åkarnas program. För A och B-åkare finns det en möjlighet att anlita koreograf **om** det sker i samråd med respektive tränare. Vid inhyrd koreograf står åkaren för kostnaden.

## **Obligatorisk träning utanför isen**

Förutom träningen på isen måste åkarna (exkl ssk) delta i minst en fysträning i veckan som anordnas av klubben. Alla tävlingsåkare har även obligatorisk dans en gång i veckan. Denna träning är lika viktig och ska tas på lika stort allvar som isträningen.

## **Obligatorisk för- och eftersäsong**

För alla A och B- åkare är för- och eftersäsong obligatorisk då man behöver så mycket is som möjligt. Det finns även möjlighet för C-åkare och fortsättningsgrupper att delta på för- och eftersäsong vilket tränarna rekommenderar.

## **Obligatoriskt hemmaläger**

Detta gäller alla åkare som har program och som vill tävla oavsett tävlingsklass.



## Obligatoriskt sommarläger

Åkare på A-nivå: Minst 3 veckor utöver BKK:s hemmaläger är obligatoriskt

Åkare på B-nivå: Minst 2 veckor utöver BKK:s hemmaläger är obligatoriskt

Åkare på C-nivå: Tränarna rekommenderar minst 1 vecka utöver BKK:s hemmaläger

I första hand deltar åkaren på de läger som BKK:s tränare står på.

## Tävling

Det finns en ansvarig tränare som anmäler till alla tävlingar under säsongen och sköter prioritetsordningen. Tränarna skickar i början av säsongen ut en tävlingsplanering, som även finns tillgänglig på hemsidan. Det är föräldrarnas ansvar att, tillsammans med åkaren, fylla i vilka tävlingar som åkaren vill delta i. Föräldern ska även hålla koll på datum, plats och tid för tävlingar. Anmälan sker allt eftersom utifrån åkarens närvaro, engagemang och prestation. Tränarna bestämmer när åkaren är redo för att tävla och meddelar om denne har kommit med. Om ovanstående punkter inte följs har tränarna rätt att avanmäla åkaren.

Klubben fakturerar åkaren för anmälningsavgiften efter genomförd tävling. Vid avanmälan innan lottning faktureras halva anmälningsavgiften efter genomförd tävling.

## Test

Tester planeras in enligt tränarens önskemål. Tränarna bestämmer när en åkare är redo att testas och anmäler då detta till testansvariga. Behöver endast ett fåtal åkare testa upp sig en klass eller liknande letar testansvarige upp test till dessa åkare. För att kunna testa måste licensen hos Pensum vara betald. Föräldrar hänvisas till caféterian/läktaren före, under och efter testet, omklädningsrummet ska alltid vara föräldrafritt.



## Föräldraregler

Tränarna står för kunskapen om konståkning och idrott relaterat till konståkning i allmänhet, och du som förälder måste ge dem förtroende att de gör sitt bästa för åkaren. SISU idrottsböcker har gett ut en bok *Världens bästa idrottsförälder* av Jim Thompson, vi rekommenderar att ni läser den.

Du som förälder är otroligt viktig för att klubben ska fungera och vi ber er agera enligt följande:

- Följ våra trivselregler samt uppmuntra ditt barn att göra detsamma
- Visa förtroende för tränarna i deras beslut, regler och riktlinjer
- Verka för en god kommunikation mellan tränare, åkare, förälder och styrelse
- Respektera tränarnas arbetstider samt pausen de har mellan spolningarna. Mail är ett utmärkt sätt att ta kontakt med tränarna för att boka tid för möte.
- Bidra med god stämning under träning och tävling
- Tränarfrågor tas upp med berörd tränare och frågor som rör verksamheten tas upp med styrelsen
- Informera tränarna om ditt barn har någon sjukdom/allergi som de bör känna till
- Informera även gärna berörd tränare om något påfrestande i livet berör ditt barn – allt för att tränarna ska ha hög förståelse
- Hjälpa ditt barn att komma ihåg att ta med sig mellanmål för att fylla på med energi vid långa träningspass
- Respektera att omklädningsrummen och korridoren är föräldrafria
- Inga föräldrar tillåts att vara i båsen eller sitta på läktaren under träningen utan hänvisas till cafeterian
- Hämta ditt barn tidigast 25 min efter avslutad träning då nedjogg och stretch är avklarat
- Betala medlemsavgifter, licensavgift m.m. på utsatt tid

När åkarna är yngre kan det vara positivt att du som förälder finns med i samband med isträningen (från cafeterian). I takt med att barnen blir mer trygga och klarar sig själva i ishallen ser vi det som lämpligt att föräldrar begränsar sin närvaro. Detta för att främja



barnens utveckling och även för att både åkare och tränare ska kunna koncentrera sig fullt ut på träningen. En överambitiös förälder kan ofta stjälpa snarare än hjälpa.

## **Föräldraengagemang**

Botkyrka Konståkningsklubb är en ideell förening som drivs framför allt genom ett stort engagemang från föräldrar. För att kunna driva klubben och avlöna klubbens anställda är det nödvändigt med en stor portion ideell medverkan från åkarnas föräldrar vid flera tillfällen under säsongen.

Detta kräver och förväntar vi oss av dig som förälder under en säsong:

\*Deltagande i klubbens årliga engagemang och aktiviteter, såsom showen i mars/april och lucia-uppvisningen i december. Här finns det arbetsuppgifter som består av allt från kaffekokning och bullbak till mer fysiska arbetsuppgifter som dekorbygge och dräktsömnad. Med andra ord, det finns säkert något som passar alla.

\*Vårt uppstartsläger i augusti samt nyårsläger i januari. Alla de som har deltagande barn på lägret skall anmäla sig för arbetspass under lägerveckan.

## **Gruppindelning**

Verksamheten består utav grupper från skridskoskola och fortsättningsgrupper till tävlingsåkare på A, B och C-nivå. Tränarna ansvarar för gruppindelningen.