



## Tränings- och Trivselregler

### Tävlingsåkare med familj åtar sig att:

Ta sin konståkning på allvar och följa de regler och krav som är uppskrivna nedan.

Denna informationsmapp delas ut till de som önskar bli tävlingsåkare i LAKK samt till eventuella undergrupper. Den ska sparas mellan säsongerna och informationslapparna ska bytas ut mot eventuellt nya uppdaterade som tillhandahålls av klubben vid föräldramöten och/eller via mail. Det är familjens ansvar att informera mor- och farföräldrar eller barnflickor om nedan regler så att reglerna följs även vid tillfällena de hämtar och lämnar i hallen.



## **TRÄNINGSGREGLER**

Man ska som åkare alltid komma i tid till träningen (eller komma så fort man bara kan direkt från skolan till ishallen). Man värmer upp innan man går ut på isen genom hopprep eller löpning minst 5 min beroende på när man slutar skolan, men gärna upp till 30 min. Håret ska vara uppsatt så att det sitter under HELA passet. Stora örhängen tas av innan träningen. Man ska ha åtsittande klädsel bestående av tights, kjol eller klänning och åtsittande tröja, detta för att tränaren ska kunna se åkarna ordentligt. Behöver man vantar använder man fingervantar. Det är inte tillåtet att träna i mössa, fryser man om öronen ska man ha ett pannband som sitter ordentligt på huvudet. När man är på träningen satsar man 100%, har en god inställning, ett gott humör och lyssnar på sin tränare. Åkaren ska koncentrera sig på sin träning och sina uppgifter och inte bry sig om vad det råder för övrig verksamhet på isen. Skulle en åkare vara oseriös eller bete sig osportsligt har tränaren rätt att skicka av åkaren från isen. Det råder godis- och läskförbud under ALL träning i LAKK. Efter träningen sköter man sin nedjoggning och stretch/rörlighetsträning seriöst och går inte hem förrän det är klart. Uppvärmning och stretch/rörlighetsträning förebygger skador, det är också socialt nyttigt att åkarna värmer och stretchar tillsammans, det stärker sammanhållningen i klubben.



### **I VÄSKAN SKALL DETTA FINNAS:**

Förutom skridskor, skydd, skenöverdrag, handduk, hopprep och gymnastikskor till uppvärmning ska åkarna ha en necessär med bl.a. följande saker i: Dauerlinda, plåster i olika storlekar, skavsårstejp, extra skridskosnören, hårsnoddar, hårspännen, kam/liten borste.

## **OBLIGATORISK TRÄNING UTANFÖR ISEN**

### **MARK/FYS**

Förutom träningen på isen måste åkarna delta i minst en fysträning i veckan samt göra sina hemövningar/läxor som de fått av sin tränare. Detta för att undvika skador och grundlägga god teknik och kroppskänedom. Denna träning ska tas på lika stort allvar som isträningen och är lika viktig. Det är familjens ansvar att dessa hemövningar/läxor görs. Bra skor är mycket viktigt vid fysträning samt åtsittande och funktionsdugliga kläder.

## **KONDITIONSTRÄNING**

För de äldre satsande åkarna (15år och uppåt) är även konditionsträning i form av spinning eller löpning obligatoriskt komplement för att orka åka sitt program. Denna konditionsträning är minst lika viktig som ett ispass och ska prioriteras lika mycket.

## **BALETT**

För den som satsar hårt på konståkning är balett ett nödvändigt tillval. Därför är balett önskvärt en gång i veckan för vissa grupper och det är familjens ansvar att komplettera med denna träning 1 ggr/veckan utifrån övrig träning om det inte anordnas av LAKK.

## **FÖR- OCH EFTERSÄSONG**

För- och eftersäsong är obligatorisk för alla åkare som har program och som vill tävla då man behöver så mycket isträning som möjligt.

## **LÄGER**

Starkt rekommenderar för åkare med program som vill tävla och utvecklas.

## **HEMMALÄGER**

Rekommenderat för åkare med program som vill tävla, önskvärt även för åkare i fortsättningsgrupper.

Vid ”hemmaläger” bor åkaren hemma, men tränar flera pass per dag flera dagar i sträck. Om en tävling är i samband med ett hemmaläger är det obligatoriskt att delta på lägret för att få tävla. Dessa "hemmaläger” kan förläggas i någon av Stockholms läns ishallar och information via mail om dessa kommer så fort de är planerade.

## **SOMMARLÄGER**

Detta gäller åkare med program och olika antal veckor beroende på åkare.

Grovt kan man säga att minst en veckas lägerträning på sommaren gäller för tävlingsåkare på lägsta nivå och 4 veckors lägerträning för tävlingsåkare på A-nivå.

I första hand ska man anmäla till läger som LAKK bedriver eller där LAKK's tränare arbetar, därefter övriga läger. Var åkaren åker på läger, hur många veckor och för vilken tränare får gärna ske i samråd med chefstränaren. Det är familjens ansvar att ta kontakt med chefstränaren i god tid för ett sådant samtal. Vi ser helst att även åkare i fortsättningsgrupper utan program åker på något/några sommarläger.

## **TÄVLING**

Tränaren bestämmer när åkaren är redo att tävla.

Åkare bör träna minst 3 ggr/ veckan på is + 1 fys/ veckan för att vara aktuell för tävlingsanmälan. Närvaron på träningarna bör även uppgå mot ca 90% i snitt och 100% närvaro samma vecka som det är tävling. Det finns en/två ansvariga som anmäler till alla tävlingar och som sköter prioriteringsordningen mellan åkare. Ansvarig meddelar om åkaren har kommit med i tävlingen, när anmälningsavgiften ska betalas till klubben samt var och när åkaren ska tävla via mail. Exakta tider och startnummer meddelas av medföljande tränare kvällen innan åkarens tävlingsdag. Om en åkare blir akut sjuk måste den omedelbart meddela detta till tävlingsansvarig och tränaren. Vid avanmälan efter anmälningsstidens utgång, men före kl. 24.00 två dagar före första tävlingsdagen återbetalas halva avgiften. Dock sker ingen återbetalning efter fastställande av startordning, som vid Stjärntävlingar kan ske tidigare (tidigast torsdag). Vid avanmälan efter kl. 00.00 dagen före första tävlingsdagen, eller efter fastställande av startordning om den skett tidigare, sker ingen återbetalning.

Till tävling kommer man i tid (oftast 1h innan uppvärmning på is) med uppsatt hår och komplett utrustning (skridskor, LAKK-jacka, hela strumpbyxor, extra strumpbyxor, tävlingsklänning på galge, extraklänning, extra hårsaker, hårspray, överdragsbyxor, gymmaskor, hopprep, vantar och ev. smink).

Åkaren bär sin utrustning själv in i omklädningsrummet och föräldrarna går direkt upp på läktaren eller cafeterian för att njuta av tävlingen. Tränaren sköter uppvärmning och omklädning. Om tränaren är upptagen med annan åkare när du kommer - gå fram och säg till att du har anlänt så tränaren vet.

Tänk på att vara en ”god idrottstjej/kille” på tävlingar. Åkaren hälsar på andra åkare och tränare. Man medverkar alltid på prisutdelningen för att hedra de som kommit på prispallen (enbart undantag vid sjukdom). Om det har gått dåligt har man trots detta ett gott uppförande i ishallen och tar nya tag och ser framåt mot nästa tävling. Med- och motgångar är något som ingår i tävlingsmomentet och också något man måste lära sig från tidiga år. Man gratulerar pristagarna vid prisutdelningen oberoende sin egen placering. Ett trevligt sätt ger trevligt bemötande tillbaka. Tänk på att Du representerar Din klubb, LAKK, under hela tävlingen.

## **TÄVLINGSTEST OCH TÄVLINGSKLASS**

Tränarna bestämmer när en åkare är redo att testa eller byta tävlingsklass.

Till tävlingstestet kommer man i tid med uppsatt hår och komplett utrustning (bl.a. LAKK-jacka och klänning/kjol) och jämna kontanter eller Swish redo för att betala testet. Man har en sportslig attityd och hälsar på både tränare, domare och åkare som deltar på testen.

## **TÄVLINGSPROGRAM**

Åkaren får ett eget tävlingsprogram efter avklarad tävlingstest. Tävlingsprogrammet påbörjas i mån av tid då det sker utanför ordinarie träningstider och kan i vissa fall dröja om många åkare ska ha tävlingsprogram. När åkaren ska få program meddelas detta till åkarens föräldrar. LAKK's chefstränare väljer musik till åkaren, men musikkförslag är mycket välkommande då det kan skynda på processen att ta fram ett program. LAKK's tränare och koreografer koreograferar åkarens program. Åkarens program byts ut efter ca 2-3 år, men om det fortfarande passar åkaren kan det behållas längre.

Ett tävlingsprogram är en separat kostnad som tillkommer till träningsavgiften. Priset på ett program som görs av LAKK's tränare är fasta avgifter som baseras på programmets längd och åkarens nivå. Exakta priser för tävlingsprogram kan besvaras av styrelsen.

## **FÖRÄLDRAR**

Inga föräldrar tillåts vara i båsen under träningen. Föräldrar hänvisas till cafeterian och läktaren på cafeterians sida. Undantag råder om man har sjukvårdsuppdrag eller musikuppdrag.

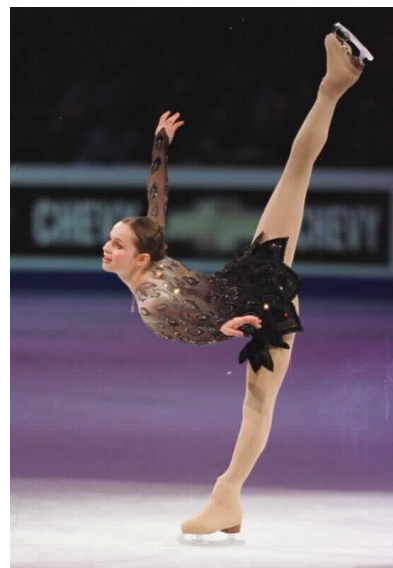
Föräldrar ska stötta sina barn i en positiv anda och underlätta för barnet så att de kan sköta sin träning på absolut bästa sätt, både i ishallen och på hemmaplan.

Föräldrarna bör hämta barnen tidigast 30min efter avslutat ispass, då är nedjogging/stretch avklarad. Sitt hellre kvar i bilen och lyssna på radio än att stå och trampa i korridoren så de känner av er stress och slarvar med sin träning.

Föräldrar ska kolla att barnen följer de fysprogram och övningar som tränaren gjort upp till åkaren. Föräldrarna ser till att åkaren kommer frisk, pigg och med mat i magen till träningen. Under inga omständigheter ska sjuka eller skadade barn träna i vår klubb. Föräldrarna håller tränaren informerad om barnens hälsotillstånd. Föräldrar är stöttande på läkaren och bidrar till att fokusera på det individuella framförandet åkaren gjort och känslan under åket, inte poäng och placering. Konståkning är en bedömnings sport och man kan alltid ha åsikter om det ena och det andra vad gäller domare och poäng. Vi i LAKK vill dock att våra föräldrar försöker vara goda förebilder till våra åkare och inte prata eller förstärka sådana åsikter. Om man inte får poäng för moment får man helt enkelt träna hårdare och vara tydligare.

### **TILLÄGG FÖR A-ÅKARES FAMILJ:**

Satsande A-åkare med familjer förväntas prioritera konståkning högt, semesterresor etc. under tävlingssäsong bör undvikas och ska alltid rådgöras med tränaren först, gärna med god framförhållning.



## **OMKLÄDNING/ OMKLÄDNINGSRUM**

I omklädningsrummen byter åkare och tränare om, gör fys-övningar, återhämtar sig, coachar och har samtal. Åkarnas familjer äger inte tillträde till omklädningsrummen, varken på träning, test eller tävling. Åkaren bär in och ut sin väska själv i omklädningsrummet. Vill föräldrar eller familjemedlemmar kontakta barnet i omklädningsrummet får de använda mobiltelefonen. Man ska som åkare och tränare känna trygghet i att kunna byta om och ha en avskild lugn plats utan spring i dörren. Om någon annan än föräldrar hämtar/lämnar ska denna vara informerad de regler som gäller så att ingen konflikt uppstår.

## **GENERELLT**

- Åkarna i LAKK hälsar alltid på varandra och på andra, hjälper/stöttar varandra så att god kamratskap och bra klubbkänsla råder.
- Frågor om övrig verksamhet, ekonomi etc. besvaras av styrelsen.
- Tävlingsåkarna förväntas ställa upp som hjälptränare/assistenter i skridskoskolan när det inte krockar med egen träning.
- Tävlingsåkarnas familjer delar på ansvaret för klubbens ideella verksamhet vid isshower, tävlingar, läger etc. Det går inte att köpa sig fri från ideell hjälp.
- Tränaren väljer musik till programmet och styr åkarens val av dräkt. Familjen får och bör dock gärna komma med många olika musikkörsförslag till tränaren.
- Klubben ordnar föräldramöten vid behov, utöver detta finns möjlighet att boka utvecklingssamtal med chefstränaren en gång/säsong.
- Har man frågor, åsikter eller annat som gäller träningen tar man det direkt med chefstränaren istället för att prata med andra föräldrar.