

# Policy GF Idrott Konståkning säsongen 2024/2025



## Mål

Föreningen skall genomsyras av en **positiv atmosfär** som ger barn och ungdomar möjlighet till **glädjefylld motion**. Föreningen ska främja ett gott självförtroende och god en gemenskap. Träningen skall vara utvecklande för alla och ge de åkare som vill, möjlighet till att tävla och elitsatsa.

## Medlemsavgift:

Enskild	200 kr/år
Stödmedlem	100 kr/år
Familjemedlem	500 kr/år
Barn i skridskoskolan	100 kr/termin

Vill ni stödja föreningen kan alla i familjen blir medlemmar. Teckna då familjemedlemsskap. Vid inbetalning skriv namn och personnummer på ALLA. OBS! Betalningen måste vara tillgänglig på föreningens konto senast den 31/1 2024 för att kunna använda sin rösträtt på årsmötet.

## Träningsavgifter

Skridskoskolan	900 kr/termin
Konståkning skolan	1500kr/termin
Blå grupp	2600 kr/termin
Grön grupp	3100 kr/termin
Gul/Orange grupp	3900 kr/termin
Röd/Rosa grupp	4600 kr/termin

Fakturan för terminsavgiften kommer med e-post och ska vara betald senast 31/8 för höstterminen och 31/1 för vårterminen. Erbjudande om för- och eftersäsongsträning kan förekomma mot en extra avgift.

## Våra grupper

**Skridskoskola:** Här lär vi oss grundläggande teknik i skridskoåkning på ett lekfullt och roligt sätt..

**Konståkning skolan:** Här får du under ett tillfälle i veckan parallellt med de två ispass en i Skridskoskolan träna med vår första konståkningsgrupp Blå/Grön. Du får

en första inblick i konståkningsgrunderna och börjar få in konditionsträning, smidighet och styrka i din träning.

**Blå/grön grupp:** Detta är vår första konståkningsgrupp. Här tränar vi konståkningsgrunderna, övar kondition, smidighet och styrka.

Här förbereder man sig för de första konståkningstesten och för att börja tävla. Man kan givetvis träna i blå grupp även om man inte är intresserad av att tävla men vill ändå lära sig mer om konståkning.

**Gul/orange grupp:** Det är vår fortsättninggrupp inom konståkning och här ökar antalet träningstider och nivån på träningen. Till denna gruppen flyttas åkare upp som vill/kan och tycker att det är kul att både träna mycket och tävla.

**Röd/rosa:** Det är vår mest avancerade konståkningsgrupp. Här går de åkare som vill satsa mer på konståkning genom att både träna intensivt och tävla. Gruppen består av klubb-, A- och elitåkare.

Förflyttning mellan grupperna avgör vår huvudtränare Alisa. Det sker oftast vid säsongsskifte och i mån av plats.

Om en åkare inte deltar under en hel termin eller mer, fränsett sjukdom, skada eller likvärdigt frånvaroskäl, kan denne inte garanteras någon plats i klubben. Längre frånvaro bör, vid behov, kunna styrkas med eventuellt läkarintyg eller motsvarande. Om en åkare återkommer till klubben efter en termins eller mer frånvaro, kan denne inte heller garanteras plats i den grupp som hen deltog i vid uppehållets början; bedömning av åkarens nivå och mån av plats avgör dennes grupplacering. Denna bedömning görs av tränarstaben under ledning av huvudtränaren. Åkare som har intresse av att träna regelbundet prioriteras att ersätta eventuella vakanta platser.

### **Nycklar och taggar till skåp och omklädningsrum**

Det finns möjlighet att köpa en tagg för 200 kr. Taggen används för att komma in i ishallen och i omklädningsrummet (150 kr återbetalas när taggen återlämnas). I omklädningsrummet finns skåp att förvara sina skridskor. Dessa kan våra åkare låna i mån av lediga skåp.

### **Licens**

Licens är en obligatorisk olycksfallsförsäkring från Pensum som gäller ett år från 1 september till 31 augusti. Licens måste alla ha för att få göra test och tävla. Licensen kostar 350 kr och läggs på terminsavgiften och varar ett år. GFIK anmäler åkaren till Pensum.

## Testsystem

Svensk konståkningen håller i skrivande stund på att revidera det befintliga testsystemet. Planen är att de nya reglerna skall börja gälla från hösten 2024. Vi återkommer under resans gång med uppdateringar och mer information.

## Tävlingar

Inbjudan till tävlingar skickas via e-post till berörda. Anmälan görs av förälder via e-post till Alisa. Tävlingsavgiften ska vara betald innan sista anmälningdatum till tävlingen, annars blir inte åkaren anmäld. Tävlingsavgiften betalas in till GF Idrott via bankgiro 5769-4580.

Vid förhinder eller inställd tävling kan hela eller delar av tävlingsavgiften återbetalas. Läs mer om detta på hemsidan under rubriken tävling. Eventuellt boende och resekostnader står åkaren för. Tränare kan behöva skjuts till tävlingar.

- C-tävling 1 program 360 kr
- B-tävling 1 program 475 kr
- A-tävling 1 program 575 kr, 2 program 975kr

## Program/Privatlektion

När det är dags för åkaren att göra program blir man kontaktad av Alisa. Alisa lämnar förslag på musik och därefter bokas en tid med henne. Alisa gör programmet. Åkaren och Alisa tränar in programmet så länge som det behövs (ca 2-3 lektioner). När man är färdig med programmet betalar man för den tid man har disponerat tillsammans med Alisa. Betalas till gifik bankgiro.

Önskar man boka en privatlektion med Alisa kontaktar man henne via mejl och tillsammans bokar ni en tid.

1 timme 450 kr/h

Föreningen erbjuder finslipning av sitt program varje säsong. Det kostar inget. Glöm inte **ange program och namn på åkaren**.

## Hjälptränare (minitränare)

Minitränarna hjälper till på isen när det är SSK. Man kan vara minitränare från 12 år, beroende på färdighetsnivån och i samråd med vår huvudtränare. Undantag kan förekomma.

## Slipning

Skriv upp er på listan i omklädningsrummet. Skridskorna ska vara i skåpet eller i en namnad väska/påse i skridskorummet. Tänk på att inte låsa ert skåp. Alla åkare i klubben betalar endast 50kr/slipning.

Vid frågor kontakta sliparen på [slipverkstad@gfik.se](mailto:slipverkstad@gfik.se)

## **Föräldraengagemang**

GF Idrott konståkningsförening är en ideell förening som bygger mycket på att vi alla föräldrar hjälps åt inom olika områden. Det skapar även en härlig gemenskap.

Följande aktiviteter krävs hjälp från oss alla:

- **Hyra ut skridskor** till allmänheten minst 2 ggr/säsong och åkare. Familj med syskon i klubben står max 3ggr/säsong.
- **Sälja från minst 1 katalog**, tex New Body, Gutz eller Kakservice för minst 700kr/åkare totalt, (1000 kr om man har fler än en åkare/familj). Det kommer att vara två försäljningar under säsongen 24/25.
- **Hjälpa till på tävlingar och sammandrag** som klubben har blivit tilldelad att arrangera
- **Hjälpa till med skridskoskolan**. T. ex. stå i kiosken eller ta emot åkare och ta hand om närvarolistan.

**Tre av dessa fyra aktiviteter ska vara genomförda för att åkaren ska kunna ta del av rabatter på avgifter på för- och eftersäsongsträning samt eventuellt läger.**

**För att olika arrangemang ska kunna genomföras behöver vi alla hjälpas åt!**

**Arrangemang och kostnader som GF Idrott även står för:**

- Avgift för tävling som GF Idrott arrangerar
- Sammandrag och Skånespetsen (Ej övernattnig)
- Rabatt för- och eftersäsongsträning
- En toast eller varm korv till skridskoskolans tränare och hjälptränare

## **Sponsring**

Om ni eller någon ni känner har möjlighet att sponsra föreningen, ta gärna kontakt med styrelsen. Reklamskylt går att sätta upp i ishallen mot en kostnad. Små eller stora bidrag är värdefulla.

## **Information/Frågor**

- Årsmöte
- Information finns på hemsidan [www.gfik.se](http://www.gfik.se) eller skickas via mejl
- Utvecklingssamtal 1ggr/säsong

Aktuellt träningschema finns i träningskalendern på hemsidan. Uppdateringar på schemat kan förekomma med kort varsel.

För att få ut snabb information använder vi oss ibland av våra messenger grupper som är knutna till respektive träningsgrupp. Kontakta oss om ni vill att vi lägger till er i dessa, [gfik.org@gmail.com](mailto:gfik.org@gmail.com)

Har ni frågor under säsongen som ni vill ha svar på kontaktar ni styrelsen, [gfik.org@gmail.se](mailto:gfik.org@gmail.se) eller pratar med styrelsen som ofta finns tillgänglig i ishallen. Personliga mejl eller frågor på facebook till styrelsemedlemmarna undanbedes.

### **Sociala media**

Föreningens facebookgrupp är ett slutet forum för diskussioner, försäljning, publicering av bilder mellan åkare och föräldrar. Varje grupp har även egen messenger grupp där man kan få hjälp och info från andra gruppmedlemmar. Sök inbjudan för inträde i gruppen.

All kommunikation på sociala media bör ske i en positiv anda.

Frågor och funderingar till styrelsen sker endast via mail till [gfik.org@gmail.com](mailto:gfik.org@gmail.com).

### **Massmedia**

Reportage från GFIK i HD, lokaltidningen eller på hemsidan förekommer. Har ni information ni vill publicera mejla gärna styrelsen. Gäller publiceringen tävlingar, behöver pressansvarig veta vem som har tävlat, namn och ort för tävlingen, typ av tävling, poäng och ev personbästa. Skicka gärna med en bild.

Blankett angående publicering av bild och film i massmedia, hemsida och anslagstavlor kommer att finnas i tidningsstället i omklädningsrummet. Målsman underskrift krävs för att fotografier och film ska publiceras, läs mer om detta på blanketten. Blanketten lämnas ifylld i brevlådan i omklädningsrummet.

### **Trivselregler**

- Vi är en förening som vill behålla vår glada atmosfär.
- Respektera varandra, var en god kamrat och träningskompis, behandla andra som du själv vill bli behandlad.
- Håll ordning i omklädningsrummet.
- Kom i tid men gå inte på isen innan ditt pass börjar.
- Vid förhinder av träning meddelas Alisa via epost till [coach.latysheva@gmail.com](mailto:coach.latysheva@gmail.com)
- Föräldrar och anhöriga får inte vistas i omklädningsrummet eller i båset. Föräldrar får gärna sitta på läktarna. Om åkaren behöver hjälp med skridskorna hänvisas de till bänken utanför omklädningsrummet.
- Var uppdaterad. Läs igenom och ta till er information som finns på hemsidan, e-post och anslagstavlor.

**Med Vänliga  
Hälsningar  
Styrelsen**

