



Välkommen till BKK - Bollnäs konståkningsklubb

Bollnäs konståkningsklubb består av ca 45 barn och ungdomar som tränar konståkning. Klubben drivs av en ideell styrelse och ett antal tränare som har lön. Amanda Palmér är klubbens huvudtränare. Alla åkares föräldrar är också en viktig del av klubben som tillsammans hjälps åt när vi anordnar tävlingar, test, avslutningar och försäljningsaktiviteter mm.

Skridskoskolan

Skridskoskolan tränar 1 pass/vecka. Tränare och några faddrar från klubbens åkare finns på isen för att hjälpa till. Tränarna har ofta lektionsplaneringen i telefonen och tittar därför på den ibland under träningspasset, dvs dem kollar inte Facebook 😊 Omklädningsrum finns för ombyte.

Kostnad/termin i Skridskoskolan är 600:-

Skridskoskolan använder sig av Leomärken. Det finns 8 olika märken som man får som ett bevis på att eleven klarat vissa steg i skridskoutveckling. Tränarna kollar kontinuerligt av åkarnas kunskapsnivå och meddelar barn och förälder när märke är klarat, och kan då få köpa märket. Första märket är gratis. För att läsa vad varje märke kräver se: [leo\(1\).pdf \(skatesweden.se\)](#)

Klubbens konståkningsgrupper

Efter en tid i skridskoskolan är eleven mogen att flytta upp till en av klubbens konståkningsgrupper. Detta är väldigt individuellt, vissa stannar längre i skridskoskolan och vissa kortare.

För närvarande har klubben 8 grupper. I dessa grupper tränar man 2-7 ispass/vecka. Åkarna jobbar med Leomärken, teknikträning samt sitt egna tävlingsprogram.

Konståkningsgrupperna tränar på is aug-mars. April-juli erbjuds markträning och dans utan extra kostnad. Ibland förlänger vi issäsongen genom att träna i en annan anläggning som har is under våren.

Kostnad: Från 1930:-/termin (beroende på antal ispass)

Utrustning

Skridskor finns att hyra genom klubben. Maila info@bollnaskk.se om intresse finns. Det finns även begagnade att köpa på tex Facebook köp-och-sälj konståkning och Blocket. Man kan även kolla om andra familjer i klubben har några urväxta. Nya finns att köpa på t ex www.teijasskateshop.com alt. www.konstakning.net. Skridskor som säljs på de vanliga sportaffärerna är inte att föredra då de är för ostabila.

Hjälm är krav fram till att eleven klarat Leomärke 8, och får då åka med ett stötdämpande pannband som finns att köpa på de nämnda nätaffärerna ovan.

Slipa skridskor

Skridskorna behöver slipas med jämna mellanrum. För hjälp med detta kontakta "Bullen" på telefon: 070-626 87 86. (Hyrskridskor slipas av klubben)

Klubbjacka

Vi har en klubbjacka som går att beställa med klubbens logga och åkarens namn. Den går att beställa med jämna mellanrum. Styrelsen meddelar när det finns möjlighet.

Läger

Klubben anordnar varje år sommarläger i Bollnäs samt två lägertillfällen i Furudal. Vi anordnar ofta även kortare lägerdagar under höstlov, jullov och sportlov.

Din roll som konståkningsförälder

Hjälpt ditt barn med knytning av skridskorna om så behövs, annars är det positivt om omklädningsrummet får vara åkarnas egna yta där de kan umgås och ladda för träningen.

Peppa gärna ditt barn före och efter träningarna men låt tränarna sköta det under lektionstiden.

Klubben har filmförbud på träningarna om man inte kommit överens med tränaren att det ska filmas av någon speciell anledning.

Tävling

När åkaren har uppnått en viss teknisk nivå får hon/han börja tävla med ett eget program. En av klubbens tränare väljer ut musik och gör en koreografi till som passar åkaren. Detta till en kostnad på ca 600 kr. Musiken läggs in av tränaren i ett datasystem.

Tävlingar som åkarna erbjuds att vara med på annonseras på klubbens informationsgrupp på Facebook. I den tråden anmäler man sig till tävlingen och styrelsen anmäler sedan i sin tur alla klubbens åkare till tävlingsarrangören. Faktura med tävlingsavgiften kommer senare.

Samåkning underlättar möjligheterna för åkare att kunna delta på tävlingar. Åkaren som tävlar först respektive sist uppmanas ge möjligheter för medföljande tränare att samåka. Kom i god tid, minst en timme före.

Klänning/dräkt och strumpbyxor till tävling kan man köpa på någon av konståkningsshoparna på nätet eller begagnat på t ex Facebook köp och sälj konståkning. Man kan även kolla runt med åkare i klubben om dem har något till salu.

Packlista för tävling: Skridskor, reservsnören, klänning, strumpbyxor, vantar, klubbjacka, tränings skor, hopprep, vattenflaska.

Det brukar vara tradition att föräldrar kastar ut en ros, godis eller ett litet gosedjur på isen till åkaren. Rosor brukar finnas att köpa på plats och ska vara inplastade. Även godis ska vara väl inplastat.

Kom ihåg att du representerar vår klubb och vad vi står för och vi är trevliga mot alla vi möter på tävling. Föräldrar lämnar av sina barn/ungdomar i omklädningsrummet och önskar dem lycka till. Efter detta vistas föräldrar på övriga platser förutom omklädningsrummet. Detta för att respektera övriga åkare och tränare. Åkaren med föräldrar ansvarar för att åkaren ätit bra kost i god tid innan tävlingen. Till sist, viktigast av allt, vi gör detta för att våra barn älskar det. Ingen press och stress. Vi peppar varandra och håller en positiv anda.

Kontakt och information

Vi ber samtliga familjer att gå med i Facebookgruppen "Bollnäs konståkningsklubb informaionsgrupp" Där läggs snabb information ut. På hemsidan förekommer också viktig information: www.bollnaskk.se. Vi skickar även ut viss information via mail.

På Instagram kan man följa klubbens sida för att se foton från tävlingar och avslutningar mm.

Frågor till styrelsen besvaras på info@bollnaskk.se.

Vid frånvaro, skicka ett mail till franvaro@bollnaskk.se

Frågor som rör träningen, maila våran huvudtränare: amanda.palmer@bollnaskk.se

***Hoppas ditt barn ska trivas på isen och än en gång, varmt
välkommen till klubben!***