

Kul att du är nyfiken på konståkning. Vi hoppas att du kommer att trivas i klubben, att du ska lära dig många konster på isen och att vi får roligt tillsammans.

TRÄNINGSTIDER grupp Rosa

Måndagar kl 14.30-15.30

Tisdag kl 14.45 - 15.40

Torsdag kl 14.30 - 15.30

Lördag kl 9.30 - 10.30

I priset för nybörjare 1:a året ingår 2 träningspass. Du väljer själv vilket som passar dig bäst. Vill du träna mer så betalar du 125:- för varje extra timme/termin.

**Ballett Kulturhuset onsdagar 18.00 - 19.00
150:-/termin**

Tränare: Anna Yatzemyrska o Ida Lindblom

Ishallen tel 0479-100 83

Tränaransvarig: Lena Petersson 0734-366094 Maggan Sahlin 0705-422246

Ansvarig avgifter: Carina Ringdahl 0709-993492

Avgifter

Medlemsavgift: 100:-/säsong

I denna medlemsavgift ingår försäkring på isen.

Träningsavgift:

Nybörjare 1:a året 500:-/termin för 2 timmars åkning/vecka

Åker man mer än 2 timmar/vecka kostar det 125:-/timme och termin extra.

Nybörjare 2:a året 750:-/termin för 3 timmars åkning/vecka

Åker man mer än 3 timmar/vecka kostar det 125:-/timme och termin extra

+ Slipning: 75:-/termin

Välkommen till vårt klubbrum. Här får du en egen plats där du kan byta om och förvara din utrustning. I klubbrummet finns anslagstavlor med information. På dörren anslås allt "superaktuellt".

Här följer lite information och har du några frågor går det bra att fråga din tränare.

UTRUSTNING

Hjälm

Som nybörjare är hjälm obligatorisk!
En bra hjälm ska inte vara för stor utan sitta stadigt.

Kläder

Allmänt gäller att barnens kläder ska vara varma och samtidigt ge full rörelsefrihet. Tänk på att alltid ha fingervantar. I övrigt rekommenderar vi tröja och strumpbyxor+kjol eller tights. Detta för att tränaren ska kunna se att armar och ben är sträckta vid de olika konståkningsmomenten. Använd inte heller alltför tjocka strumpor i skridskorna.

Skridskor

Skridskor bör ej köpas för stora, de ska passa foten och sitta stadigt. När de behöver bytas är det MYCKET bättre att satsa på ett par begagnade "riktiga" konståkningsskridskor, typ Risport, Graf eller Wifa istället för nya av sämre kvalitet.

Dessa nämnda konståkningsskridskor är av stadigare kvalitet, så att vristen får ordentligt stöd. Kraftiga skaft är med andra ord en förutsättning för att stå stadigt på isen och det kan dessutom vara rent skadligt för fötterna och vristerna att stå snett längre stunder.

Skötsel av skridskorna

- Använd skridskoskydd av hårt gummi till skenan och gå aldrig utan skridskoskydd
- Torka skenan noga efter varje träningspass. Låt skridskoskydden vara av mellan passen. Det finns dessutom skenskydd av tyg att sätta på skenan för att skydda skenan ytterligare och som suger åt sig fukten.
- Håll skridskorna välslipade och kontrollera att skruvarna sitter riktigt fast
 - Låt skridskorna torka ordentligt mellan varje pass

Slipning av skridskor

Det är viktigt att skridskorna är välslipade. När du behöver slipa, lägg skridskorna i översta backen i omklädningsrummet efter träningens slut. Så är de slipade till nästa träning. (tid för slipning står på anslag vid backen)

Skridskotillbehör

Klubben har försäljning av diverse skridskotillbehör, såsom skridskoskydd, skenskydd, vantar, kängsnören, strumpbyxor, kängöverdrag, träningstights mm. Kontakta Annika Olsson tel 0479-122 81 om ni önskar köpa något.

Hyrskridskor

För nybörjare finns möjlighet att hyra skridskor av mycket bra kvalitet av klubben. Kostnaden är 500:-/säsong. Givetvis finns inte obegränsat antal så vid mycket stort intresse får regeln "först till kvarn" gälla.

Kontaktperson: Marie-Anne Kristensson tel 0479-10796 eller 0733-721668

Märken

Varje säsong genomförs märkestagning. Efter klarat märke, får ert barn köpa detta för 30kr. Det finns 6 olika kunskapsmärken att erövra för nybörjare.

Regler

- Var färdig och påklädd när lektionen börjar
 - Toalettbesök ska vara avklarat
- Meddela din tränare om du behöver lämna isen under lektionen
 - Hjälpm är obligatorisk!
- Kliv alltid upp från isen direkt om du ramlar
- Ett önskemål från tränarna är att föräldrarna sitter på läktaren under träningspasset. Föräldrar i spelarbåset distraherar barnen och försvårar tränarnas arbete på isen.

Händer något akut behövs naturligtvis din tröst.

OSBY KONSTÅKNINGSKLUBB

Osby Konståkningsklubb startade 1970

Vi har två heltidsanställda tränare:

Anna Yatzemyrska som arbetar för fjärde året i vår klubb
och Ida Lindblom som är ny tränare för denna säsongen.

Förra säsongen hade vi ca 90 medlemmar. Vår verksamhet består av såväl singelåkning, tävlingsåkning, teamåkning som skridskoskola.

Målsättningen för klubben är att satsa på såväl bredd som elit. Varje säsong avslutar vi med en stor isshow där alla medlemmar som vill medverkar. Året som gick hade vi fem föreställningar. Alla med mycket god publik tillströmning.

Föreningens verksamhet utanför isen drivs helt och hållet av idéellt arbetande föräldrar. Förutom styrelsen har vi ett antal kommittéer med vars ett ansvarsområde. Utöver medlems- och träningsavgifter drar vi in pengar till föreningen genom att sälja bingolotter och bingolottojulkalendrar samt tombolalotterier. Den här försäljningen hjälper samtliga åkare i grupperna samt teamet till med. När man blir uppflyttad från skridskoskolan som konståkare till grupp Rosa får man glädjen att hjälpa till i någon av kommittéerna samt prenumerera på en bingolott. Ansvarig för bingolotter är Eva Carlsson 0479-12701.

OSBY KONSTÅKNINGSKLUBBS STYRELSE 2008/09

Ordförande Lena Petersson, Hallandsvägen 8, 287 72 TRARYD 0433-62421

V. Ordförande Jan Johansson, Ramnäs 114, 343 97 ÄLMHULT 0476-30106

Sekreterare Patrik Sundström, Smedjegatan 8, 283 35 OSBY 0479-42080

Kassör Carina Ringdahl, Snapphanevägen 23, 283 45 OSBY 0479-16464

Ledamot Margareta Sahlin Lyckevägen 5D 283 44 OSBY 0479-12407

Suppleant Peter Ottosson, Klintgatan 17, 283 43 OSBY 0479-12393

Suppleant Camilla Hagelvik, Rönnetorpsvägen 6, 283 33 OSBY 0479-16325

Suppleant Cecilia Hansson, Idrottsgatan 34, 283 32 OSBY 0479-12433

**OSBY KONSTÅKNINGSKLUBB
KOMMITTÉER 2008/09**

Kiosk- och Cafekommittén

| | |
|---------------------|-------------|
| Vildana Tesnjak | 0479-127 41 |
| Eva Andreasson | 0479-106 98 |
| Annika Ericsson | 0479-122 05 |
| Samira Demirovic | 0479-129 02 |
| Gullbritt Johansson | 0479-132 57 |
| Gordana Kostoska | 0479-146 37 |

Festkommittén

| | |
|----------------|-------------|
| Marie Carlsson | 0479-132 52 |
|----------------|-------------|

Lotterikommittén

| | |
|-----------------------------|-------------|
| Lotti Nordh | 0479-162 25 |
| Charlotte Löfgren-Bergljung | 044-482 10 |
| Annika Olli | 0479-10346 |
| Eva Carlsson | 0479-12701 |
| Annelie Holst | 0479-314 40 |
| Mia Nilsson | 0479-129 23 |

Uppvisningskommittén inkl materialförvaltning

| | |
|--------------------|-------------|
| Peter Lodin | 0479-314 34 |
| Caroline Andersson | 0479-142 58 |
| Monica Nilsson | 0479-125 89 |
| Bev Wiik | 044-431 16 |
| Leif Palmgren | 0479-139 51 |
| Rebecka Hansson | 0479-310 61 |
| Lotta Engström | 0479-123 93 |
| Carina Oredsson | 0479-145 27 |

Tävlingskommittén

| | |
|-----------------------|-------------|
| Ingemar Elvstrand | 0479-125 72 |
| Gunilla Joelsson-Lind | 0479-150 15 |

Sponsor- och reklamkommittén

| | |
|-------------------|-------------|
| Amanda Skagerholm | 044-413 54 |
| Birgitta Rube | 0479-161 11 |
| Marie Hermansson | 0479-140 05 |
| Lena Pettersson | 0479-162 31 |
| Maria Brostedt | 0451-30862 |

Valberedning

| | |
|---------------|-------------|
| Carina Lodin | 0479-314 34 |
| Annika Olsson | 0479-122 81 |
| Aysel Dizdar | 0479-152 94 |

Slipning

| | |
|--------------------|-------------|
| Thomas Kristensson | 0479-107 96 |
| Patrik Roskvist | 0479-143 89 |

Åkare representant

| | |
|---------------|-------------|
| Jenna Nilsson | 0479-125 89 |
|---------------|-------------|

Pressansvarig

| | |
|------------------------------------|-------------|
| Carina Oredsson (show) | 0479-145 27 |
| Gunilla Joelsson-Lind (tävling) | 0479-150 15 |

Revision

| | |
|------------------|-------------|
| Inga Maj Jönsson | 0479-304 98 |
|------------------|-------------|