



VALLENTUNA
KONSTÅKNING

Verksamhetsplan

Vallentuna Konståkningsklubb

Säsongen 2023-2024

Styrelsen, maj 2023



VALLENTUNA KONSTÅKNING

I detta dokument går vi kortfattat igenom verksamheten i klubben.

Vi använder oss främst av hemsidan och e-post för att administrera och kommunicera information. Aktiva medlemmar och föräldrar ansvarar för att ta del av den informationen och hålla sig uppdaterade. Klubbens adress är:

www.vallentunakk.se

Det går även att följa oss på Facebook:

www.facebook.com/vallentunakk

På Facebook kan man få den allra senaste informationen om hur det går för våra åkare på tävlingar. Detta speglas även på Instagram (namn: vkkinsta).

VKKs ledord är "Konståkning för alla", vilket betyder att vi vill ge alla åkare möjligheten att utvecklas efter egen ambitionsnivå. Vi bedriver träning på olika nivåer, allt ifrån skridskoskola, konståkningskola till Vuxen-, Show-, C-, B- och A-grupper. Varje grupp har sin specifika inriktning. De olika grupperna finns för att få en struktur på träningen och tillgodose åkarnas behov. Tränarna placerar åkarna i lämplig grupp med lämpligt antal träningstimmar. Avgörande för inplaceringen är åkarens ålder satt i relation till dennes kunskapsnivå.

Nedan följer beskrivningar av de olika delar som ingår i verksamheten.



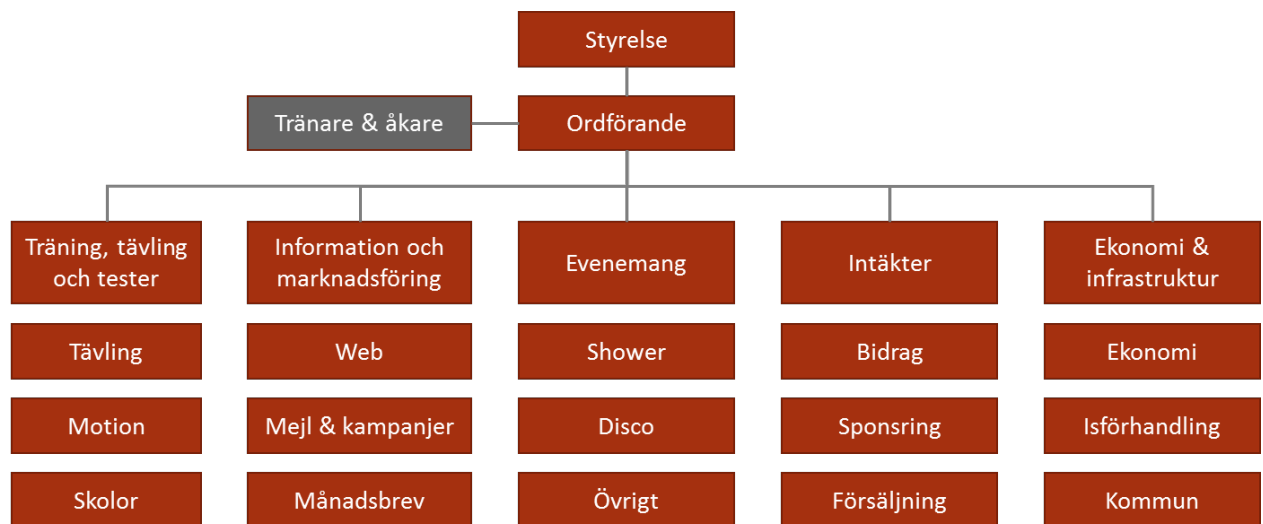
Organisation, roller och ansvarsfördelning

I detta avsnitt beskrivs de huvudsakliga rollerna inom klubben och de ansvarsområden som finns mellan dessa. Det praktiska arbetet behöver inte slaviskt följa indelningen av ansvarsområden.

Alla som är med och arbetar aktivt inom klubben bär ett gemensamt ansvar för att klubbens bästa skall sättas framför individuella önskemål.

Schemat i figur 1 nedan visar arbetsgruppernas ansvarsområden. Varje område ska ha en ansvarig och en viceansvarig, som båda ska sitta i styrelsen. Inom varje område kan åkare och föräldrar till åkare som inte sitter i styrelsen engageras.

Många projekt spänner över flera områden och i detta dokument klagörs vilka områden som ansvarar för de olika projekten under verksamhetsåret.



Figur 1. Ansvarsområden.



Styrelsen ansvarar för följande:

- Leda föreningen samt dra upp grundläggande riktlinjer och principer för hur arbetet inom klubben skall bedrivas.
- Övervaka och styra klubbens ekonomi.
- Sköta kontakter med kommunen, andra klubbar, föreningsråd och distrikts- eller specialförbund.
- Protokollföra styrelsemöten och arkivera mötesanteckningarna.
- Publicera klubbinformation på hemsidan.
- Hålla ca 10 styrelsemöten per år, dock minst 6 st.
- Anordna föräldramöte inför varje säsong.
- Planera och organisera tävlingar och andra engagemang som klubben ordnar.
- Organisera arbetet i olika delområden/projekt i vilka även ej styrelsemedlemmar kan ingå.
- Svara för bidragsansökningar.
- Ta arbetsgivaransvar.

Styrelsen skall inte ansvara för detaljstyrning av träning, vare sig planering eller genomförande. Styrelsen skall inte heller påverka gruppindelning annat än när det gäller de rent ekonomiska aspekter.

Arbetsuppgifter för ordföranden

- Leda arbetet inom styrelsen.
- Tillse att fattade beslut verkställs.
- Utveckla och underhålla klubbens regler och riktlinjer.
- Samordna och stimulera arbetet i styrelse och bland ledare.
- Ansvara för attest och teckningsrätt. Ordförande och kassör tecknar firman gemensamt.
- Svara för kontakter med myndigheter.
- Leda styrelsens förhandlingar.
- Övervaka föreningens stadgar.
- Organisera och administrera föreningens årsmöte.
- Föra styrelsens och föreningens talan.
- Sammanställa verksamhetsberättelse tillsammans med sekreteraren.
- Föra dialog med huvudtränare och övriga tränare.
- Ta chefsansvar gentemot huvudtränaren och stötta huvudtränaren.



Arbetsuppgifter för kassören

- Utarbeta underlag, svara för och sammanställa budget.
- Ansvara för ekonomisk förvaltning.
- Se till att medlemmarna betalar föreskrivna avgifter.
- Driva in fordringar och verkställa utbetalningar samt förvara verifikationer för dessa.
- Svara för att föreningen har en korrekt bokföring.
- Föra medlemsregister i samråd med sekreteraren.
- Ansvara för att deklaration, arbetsgivar- och kontrolluppgifter lämnas in i tid.
- Se till att licensregistrering av åkare görs i god tid före varje tävlingssäsong.
- Vid behov sammankalla arbetsgruppen för ekonomi och infrastruktur.

Arbetsuppgifter för sekreteraren

- Svara för material och utgivning av klubbinformation.
- Skriva protokoll och minnesanteckningar.
- Föra medlemsregister i samråd med kassören.
- Registrera och förvara skrivelser.
- Underteckna utgående skrivelser.
- Sammanställa verksamhetsberättelse tillsammans med ordförande.
- Upprätta förslag till dagordning.

Arbetsuppgifter för marknadsföringsansvarige

- Hålla hemsidan uppdaterad.
- Se till att klubbens Insta och Facebook uppdateras med resultat från tävlingar och tester. Detta ska ske samma dag som tävlingen eller testet sker.
- Skicka ut en hälsning på Insta och Facebook vid alla högtider och lov.
- Skicka ut info om miniläger och skridskodisco på Insta och Facebook.
- Göra minst ett inlägg i vecka på insta och Facebook.
- Marknadsföra klubben i tidningar och annan media i Vallentuna.
- Se till att medlemmar skickar in bilder och filmer till socmedia@vallentunakk.se.

Arbetsuppgifter för tävlingsansvarig

- Gå igenom tävlingsåkare och tävlingskalender inför säsongen i samråd med tränare.
- Uppdatera PPC och musik i Indta för samtliga åkare.
- Följ upp nya tekniska regler för PPC i samråd med tränare.
- Skicka löpande ut inbjudningar som kommer till tränare och deltagare.
- Sammanställ en lista på möjliga åkare till varje tävling och stäm av med tränaren.
- Anmäl till tävlingen.
- Skicka ut deltagarlista och tidschema till tränare och deltagande familjer.
- Administrera reservintag tillsammans med arrangerande förening.
- Hantera eventuella strykningar inför tävlingen.
- Driv in tävlingsavgifter tillsammans med kassören.



Arbetsuppgifter för testansvarig

- Organisera tester:
 - Bestämma datum med huvudtränaren.
 - Boka domare.
 - Skriva ut testprotokoll.
 - Skiva ut blanketter för domararvoden och se till att de blir ifyllda.
 - Kontrollera att testavgiften betalas av åkarna.

Arbetsuppgifter för utbildningsansvarig

- I samråd med klubbens tränare och styrelsen ansvara för utbud, planering och uppföljning av kurser.
- Följ upp inbjudningar som kommer och anmäl till utbildningar.
- Skicka ut information om utbildningen till deltagare.
- Registrera de som har genomfört utbildningar och uppdatera kassören inför lönesättning.
- Söka bidrag från kommun eller förbund efter genomförd kurs.

Arbetsuppgifter för isförhandlare

- Läsa in sig på dokumentet från Svenska Konståkningsförbundet angående isförhandling samt isförhandla.
- Föra dialog med huvudtränaren om isbehovet och med kassören om budgeten.
- Hålla kontakten med Vallentuna Hockeyförening och se till att klubbarna samarbetar på bästa sätt om istiderna.
- Håll god kontakt med Vallentuna kommuns isbokare.
- Delta i isförhandlingar.

Arbetsuppgifter för evenemangsansvarig

- Planera och organisera evenemang tillsammans med andra i klubben.
- Följande huvudevenemang bör ordnas varje år:
 - Lägeraktiviteter vid uppstartsläggret i augusti.
 - Uppstart av skridskoskolan i september och januari.
 - Evenemang vid alla miniläger (höstlov, trettonhelgen, etc).
 - VKK:s tävling.
 - Vårshow.
 - Slinga och avslutning på skridskoskolan.
 - Skridskodisco eller friåkning när tillfälle ges.



Ordlista

Avgifter

Avgiften för varje grupp bestäms vid varje säsongsuppstart när antal timmar, tränare och gruppindelning är fastställd.

Årsavgiften delas upp i 11 månadsavgifter enligt önskemål från medlemmarna. Avgiften ska betalas i tid varje månad, oavsett åkarens närvaro. Enda undantaget är skada eller sjukdom. En lägre avgift eller uppehåll i månadsavgiften kan då förhandlas med ordförande.

Vid uppsägning av plats på åkarens initiativ utgår 3 månadsavgifter, dvs uppsägningstiden är 3 månader.

Eftersäsongs

VKK:s tävlingsåkare (inklusive Speed) erbjuds is alla månader om året med undantag av juli månad. Skridsko- och konståkningsskolan (KÅSK) erbjuds is från augusti till och med maj, om Vallentunas ishallar håller öppet då. KÅSK erbjuds eftersäsongs med separat avgift från mitten av mars.

Fysträning

Under issäsongen bedriver vi fysträning som ett komplement till isträningen. Den skall gynna utvecklingen på isen och består av styrka, smidighet, koordination samt grenspecifika övningar. Fysträningen är obligatoriskt för tävlingsåkarna.

Föräldraengagemang

VKK förväntar sig att föräldrar hjälper till med olika arrangemang som t.ex. isshow, läger, skridskoskola, försäljningar etc. Föräldrar förväntas även ta del av information vid föräldramöten, mail och via hemsidan. Arbetsplikt finns och beskrivs i respektive åkardokument.

Information

VKK kommer ut med ett månadsbrev samt information vid behov från styrelsen eller tränarna. Denna information läggs även ut på hemsidan. Det är viktigt att hålla sig uppdaterad genom dessa. Undrar man över träningarna pratar man med berörd tränare och gäller det verksamheten i övrigt skall man vända sig till någon i styrelsen.

Isshow

Varje vår anordnar VKK en Julshow och en Vårshow som vänder sig till samtliga åkare i klubben samt eventuellt inbjudna åkare. Deltagandet i antal nummer är anpassat till ålder, kunskap och grupptillhörighet. Isshowerna är viktiga inslag i klubbens verksamhet. Showerna



skapar gemenskap och glädje samtidigt som den är viktig för ekonomin och för marknadsföringen av klubben. I dagsläget är det en av arbetsplikterna som VKK har. Åkare som väljer att inte delta i showerna betalar istället en summa till klubben som fastställs av styrelsen varje år.

Klubbarrangemang

Dessa arrangemang kan exempelvis vara uppvisning av program innan man kan delta på riktiga tävlingar. Det kan även vara klubbtävling eller slingtävling. VKK beslutar år från år vad som ska arrangeras.

Licenser

Alla åkare som skall testa samt tävlar skall vara försäkrade genom licenser. Licensen är en olycksfallsförsäkring som gäller när åkaren utövar sin idrott och under resor till och från. Denna licens ingår i VKK:s träningsavgift.

Lov

Under loven (höst, jul, sport och påsk) bedriver VKK träning under vanliga och ibland även under extra träningstider då ishallen har öppnet om vi har tillgång till tränare. Ibland kan det vara stängt när det är röda dagar. Under 2023-2024 kommer VKK att ordna miniläger under varje lov (höst, jul, sport och påsk).

Läger

Runt om i Sverige och andra länder anordnas det sommarläger. Sommarläger är bra att åka på om man vill utvecklas i sin konståkning. VKK anordnar alltid ett läger i augusti. Till alla läger gäller ett sista ansökningsdatum samt att det är först till kvarn som gäller då det alltid är begränsat med antal platser. **Sommarläger planeras tillsammans med tränarna.**

- I första hand deltar VKK:s åkare på vårt egna läger.
- I andra hand deltar VKK:s åkare på läger där våra egna tränare arbetar.
- I tredje hand deltar VKK:s åkare på läger där bara andra tränare arbetar och då i samråd med sin tränare.
- Tränare som arbetar på läger bör prioritera plats till klubbens åkare i första hand.

Nedvarvning

Varje tävlingsåkare skall jogga ned sig efter ispass samt stretcha.



VALLENSTUNA KONSTÅKNING

Nya åkare

VKK värvar inte åkare från andra klubbar. När åkare söker medlemskap i klubben skall referenser tas av föregående tränare samt styrelsen i den klubben som åkaren söker sig ifrån. Styrelsen har möte med blivande åkare och deras föräldrar innan övergången är helt klar. I övrigt så följer VKK de övergångsbestämmelser som Svenska Konståkningsförbundet bestämt. Om det kommer en förfrågan om medlemskap är det en fråga styrelsen ska besluta om.

Omklädningsrum

VKK lämnar varje år, vid uppstart, önskemål om att få två omklädningsrum. Ett omklädningsrum måste vara helt föräldrafritt för att ta hänsyn till de äldre åkare som vill byta om samt ha lugn och ro mellan ispassen. Det andra omklädningsrummet kan användas av yngre åkare som behöver hjälp med sin utrustning. Åkarna bör kunna knyta sina skridskor själv vid 8 års ålder. Träna gärna hemma. Om inte två omklädningsrum kan delas ut, vilket är vanligast under högsäsong, ska detta omklädningsrum vara föräldrafritt.

Program

För att kunna tävla måste åkarna ha tävlingsprogram. Program bekostas av åkarna själva. Programval görs i samråd med tränarna/koreograf. Till sitt tävlingsprogram behöver man en tävlingsdräkt och hur den ska se ut planeras tillsammans med tränarna/koreograf. Priser för program är följande:

- C- och minior B-program, 2500 kr.
- B-program, övriga, 3000 kr.
- Minior A, 3000 kr.
- A-program. Övriga, 3500 kr.

Sammandrag

Det anordnas sammandrag och projekt av distrikt och SKF (Svenska Konståkningsförbundet). Det är tränarna som avgör vilka VKK ska vara med på. Vilka åkare som blir uttagna är beroende av vad distrikten och SKF (Svenska Konståkningsförbundet) har för krav.

Tester

Tävlingsklasserna i svensk konståkning är indelade efter ålder och tester. Testerna är indelade i ett första tävlingstest och sedan i BASIC (steg och skridskoåkning) samt FRI (hopp och piruetter). Inom BASIC finns det 4 steg och inom FRI finns det 7 steg. Mer information om testsystemet kan man hitta på [Svenska Konståkningsförbundets hemsida](#).



Tränare

VKK:s huvudtränare (Vyachek) och hjälptränare (Alex) är fast anställda. Tränarna i skridskoskolan och ytterligare hjälptränare för tävlingsgrupperna (Cornelia och Aida) är timanställda. Specialkompetens hyrs in vid speciella tillfällen då behov uppstår på uppdrag av huvudtränaren.

Tävlingar

Det anordnas ett stort antal tävlingar varje säsong av klubbar, distrikt eller SKF (Svenska Konståkningsförbundet). Det är allt ifrån slingtävlingar, stjärntävlingar, klubbävlingar, A tävlingar till Eliserietävlingar. Tränarna avgör vilka tävlingar som åkarna ska bli anmälda till.

Uppflyttning

När det är dags för uppflyttning i grupper görs det i samråd mellan berörda tränare och åkaren. Beroende på antal istider kan det bli en ändring i avgiften.

Uppsägning av plats i tävlingsgrupp

Åkares uppsägning av plats i grupperna Speed, C1, C2, A1, A2, V1 och V2 skall göras med 3 månaders framförhållning. Det betyder att 3 månadsavgifter utgår och ska betalas in av åkaren efter uppsägning av plats.

Uppvärmning

Tävlingsåkare skall värma upp 20 min före ispass. Detta är viktigt för att minska skaderisken.

Utrustning

Rätt utrustning (skridskor) är A och O för den som vill lära sig åka konståkning. Tränarna kan ge vägledning av vad som är lämpligt.

För att skridskorna ska fungera bra krävs rätt skötsel av dem. Torka alltid av skridskorna efter varje träning, skydden skall inte sättas på igen. Håll skenorna slipade. Slipa hos en "riktig" koståkningsspecialist. VKK kan slipa raka skenor. Mer avancerade skenor kan slipas av Bassett Blades, Teijas Skateshop eller hos Kaj Nyman i Åkersberga.

Det är också viktigt att ha rätt utrustning vid dans- och fyspassen. Hopprep och ett par ordentliga joggingskor ska varje tävlingsåkare ha.

Utvecklingssamtal

Utvecklingssamtal hålls med alla tävlingsåkare. Tränarna ska erbjuda tider för samtal under säsongen.