



Skøjteklub Københavns informationsfolder 2018-19

Indhold

Velkommen til SKK	side 1
Informationer fra klubben	side 1
Gratis prøvetime	side 2
Ind- og udmeldelse	side 2
Skøjteleje og –vedligeholdelse	side 2
Udstyr	side 3
Træning	side 3
Trænere	side 3
Holdstruktur	side 5
Program og patch	side 6
Konkurrencer	side 6
DSU-mærker	side 7
Sociale arrangementer og camps	side 7
Hverdagen i SKK	side 7
Forældre i hallen	side 7
Priser og betaling	side 8
Sponsorater og passivt medlemskab	side 9
Fotopolitik	side 9
Kontakt/bestyrelsen	side 9

Velkommen til SKK

SKK er en af landets ældste idrætsforeninger. I SKK er der plads til alle, der gerne vil lære at stå på skøjter, og som vil opleve den glæde, det er at være en del af et foreningsliv.

Vi har dygtige trænere til skøjteløbere på alle niveauer, og vi lægger vægt på fællesskab og sammenhold gennem lærerige sportslige oplevelser. Ud over skøjteløb tilbyder vi fysisk træning (uden for isen) for alle medlemmer. Dette kaldes "off-ice".

I løbet af året er det muligt for medlemmerne at deltage i en lang række forskellige konkurrencer og camps. Herudover arrangerer klubben en del sociale arrangementer som eksempelvis fastelavnsfest på is, juleafslutning samt et storslået afslutningsshow.

Denne folder samler alle de oplysninger, du har brug for som medlem. Hvis du er nyt medlem, anbefaler vi, at du læser folderen "fra ende til anden".

Informationer fra klubben

Du kommer langt med denne folder! MEN... I løbet af sæsonen er det dog meget vigtigt, at du holder dig opdateret, da der kan være aflysninger, ændringer, tilmeldingsfrister og andre vigtige



informationer. Du skal holde dig opdateret ved at læse de nyhedsbreve, vi sender ud via mail. Det nyeste nyhedsbrev ligger også altid på forsiden af klubbens hjemmeside: sk-kbh.dk. Derudover skal du læse de informationsmails, der sendes ind imellem nyhedsbrevene. Og endelig er det en god ide at holde sig opdateret via SKK's Facebook-side ("Skøjteklub København"). Du kan finde nyhedsstrømmen fra Facebook på forsiden af SKK's hjemmeside.

Det er meget vigtigt, at du altid holder dine oplysninger opdaterede via vores medlemssystem, KlubModul (se mere senere i folderen).

Gratis prøvetime

Alle kan få en gratis prøvetime på vores skøjteskole torsdage eller lørdage. Voksne kan komme til prøvetime om søndagen i voksenholdets træningstid. Så hvis din fætter, bedste veninde eller mormor overvejer at gå til skøjteløb, kan du tage dem med i hallen på disse tidspunkter. Vi har skøjter, de kan låne – de skal bare huske at komme i god tid, så vi kan finde den rette størrelse. De skal henvende sig i kiosken over for omklædningsrummene.

Ind- og udmeldelse

Alle nye medlemmer skal komme ind i kiosken over for omklædningsrummene og blive meldt ind. Du skal udfylde en indmeldelsesblanket, og derudover skal du meldes ind via vores medlemssystem, KlubModul. Du finder KlubModul ved at gå ind på SKK's hjemmeside. Klik på "Opret profil" (øverste højre side af forsiden ved pilen). Følg instruktionerne.

Ud over det månedlige kontingent til SKK skal alle løbere betale kontingent til DSU (Dansk Skøjte Union) én gang om året. DSU-kontingentet er obligatorisk og betales af alle medlemmer af en skøjteklub i Danmark. DSU-kontingentet trækkes én gang årligt via KlubModul (se under "Priser og betaling"). Prisen for DSU-medlemskabet er 220 kr. pr. år pr. medlem. **OBS! Når du melder dig ind via KlubModul skal du også tilmelde dig DSU "manuelt"**. Efter første betaling, foregår det automatisk.

Vær opmærksom på, at alle informationer fra klubben går gennem KlubModul, så det er som nævnt meget vigtigt, at du altid holder dine oplysninger opdaterede.

Udmeldelse kan kun ske ved skriftlig henvendelse til klubbens kasserer (kasserer@sk-kbh.dk) med en måneds varsel til den første i måneden. Det er ikke muligt at holde pause i sit medlemskab.

Skøjteleje og vedligeholdelse

Hvis du ikke har dine egne skøjter, kan du leje skøjter af klubben. Det koster kr. 110 pr. måned samt et depositum på kr. 500. En lejeaftale skal udfyldes og afleveres i klublokalet. Herudover skal du tilføje "skøjteleje" på KlubModul. Depositum betales via "Event".

Det er vigtigt at passe godt på sine skøjter. Det er derfor meget vigtigt at huske sine hårde skøjtebeskyttere, når man går rundt uden for isen. Efter træning skal klingerne tørres af, hvorefter de bløde skøjtebeskyttere kommes på. Skøjtebeskyttere kan købes i kiosken.



Alle skøjter, også lejede skøjter, skal slibes efter behov – spørg din træner, hvis du er i tvivl. Prisen er kr. 80 pr. gang, og slibning foregår ved henvendelse i kiosken. Lejede skøjter vil være slebet, når de udleveres.

Udstyr

Når du skøjter, skal du have kropsnært, behageligt tøj på, så din træner kan se, hvad du laver. Du må ikke have halstørklæder og andet "løst flagrende" udstyr på, da det kan være farligt, hvis det hænger fast. Ligeledes bør dit hår være sat op, så du ikke får det i øjnene. Tag en fleecetrøje eller skøjtejakke på i stedet for en stor vinterjakke. Cowboybukser dur ikke, da man ikke kan bevæge sig i dem og de derudover bliver meget våde, hvis man falder. Hop i et par leggings, eventuelt med strømpebukser under. Fingervanter er et must – derimod er luffer ikke velegnede. Hvis du vil have en kjole på, er det vigtigt, at det er en decideret skøjtekjole eller et skøjteskørt.

Du kan blandt andet købe skøjtetøj og -udstyr hos sportswear4kids.dk, ligesom vi indimellem har mulighed for at tilbyde et udvalg i kiosken. Skov Skating & Sport samt Skate-Bootique kommer med jævne mellemrum forbi i klubben, hvor der er mulighed for at købe udstyr.

I klublokalet findes også en bøjlestang, hvor man ofte kan købe billigt brugt skøjtetøj, ligesom vi opfordrer til at sætte opslag op på vores opslagstavle, hvis man har brugt udstyr til salg.

Træning

Du finder den aktuelle træningsplan på forsiden af SKK's hjemmeside – øverst til venstre, klik på det blå felt "Træningsplan".

Kom i god tid til din træning, da det kan tage sin tid at snøre skøjterne! Derudover er det en rigtig god ide at varme lidt op, før du går på is.

Det er vigtigt, at du følger træningen, når du er på isen. Dette betyder blandt andet, at du ikke skal skøjte hen til dine forældre eller lave noget andet, end hvad træneren siger. Vi anbefaler, at forældre tager en kop kaffe i klublokalet, mens deres børn er på is. Se mere om forældre i hallen nedenfor.

Ud over træning på is har alle hold off-ice-træning. Off-ice er træning uden for isen og er ligeså vigtig som træning på is. Her bliver der gennem leg og øvelser trænet kondition, udholdenhed, smidighed og styrke.

Der er omklædningsrum i gangen, som du kan bruge, når du skal klæde om og tage skøjter på. Opbevaring af værdier i omklædningsrummene er på eget ansvar, og vi anbefaler ikke, at du efterlader noget af værdi uden opsyn.

Trænere

I SKK har vi landets bedste skøjte-trænere bestående af cheftræner Michael Felding og hans team.



Michael tredobbelt dansk mester og har i en årrække skøjtet som professionel show-solist med Holiday on Ice og Royal Caribbean. Han har en kandidatgrad i idrætspsykologi fra universitetet i Halmstad samt en bachelor i idræt og sundhed fra Syddansk Universitet. Michael er i gang med at tage en international træneruddannelse.



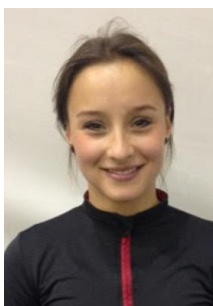
Jenny har i en årrække været chefræner i Vojens Skøjteløberforening, ligesom hun har været træner i både Odense og Aalborg. Hun er selv tidligere professionel kunstskaøjteløber på internationalt plan med flotte resultater, herunder en 5. plads ved EM i 1997.



Kirstine startede med at skøjte, da hun var syv år. Hun har været konkurrenceløber, men for hende har det altid været sammenholdet og den personlige udvikling, der har været vigtigst. Kirstine har været træner, siden hun var 15 år. Hun elsker at undervise, lære fra sig og hjælpe løberne hen imod deres individuelle mål – og ikke mindst lære fra dem! Til daglig læser hun Idræt og Sundhed.



Line har været træner i SKK siden 2008. Hun har skøjtet siden hun var fire år gammel og har været mesterskabsløber, siden hun var seks. Hun har deltaget ved flere Danmarks- og Sjællandsmesterskaber samt internationale konkurrencer og har i en periode været med i et Team Danskate-projekt. Line er uddannet civilingeniør i Design og Innovation på Danmarks Tekniske Universitet.



Nana startede sin skøjtekarriere i SKK, da hun var seks år, og hun var eliteskøjteløber i 12 år. I sin elitekarriere har hun bl.a. opnået at blive sjællandsmester og danmarksmester, haft to udtagelser til de nordiske mesterskaber, deltaget i flere internationale konkurrencer og været på DSU's nationale hold. Hun har siden gået på SKK's sportshold og hjulpet til som træner i klubben. Til daglig studerer hun farmaci på KU.



Ditte startede med at skøjte, da hun var 5 år gammel og har deltaget ved Danmarks- og Sjællandsmesterskaberne, hvor hun i novicerækken blev sjællandsmester samt nummer 2 ved DM. Derudover deltog hun blandt andet også ved de Nordiske mesterskaber og ISU Nordic Development Project i Finland. Har siden 2014 undervist i Skøjteklub København. I sin fritid dyrker hun opvisningsgymnastik.



Nanna har siden fireårsalderen nydt godt af skøjtesporten både som træner, dommer og løber. Da hun var yngre, løb hun konkurrencer på mesterskabsniveau. Som 12-årig startede hun som hjælpetræner i SKK og har været det siden. Hun er desuden Funskate-dommer.



Andrea er hjælpetræner på skøjteskolen. Hun har skøjtet siden hun var 11 år. Det, hun elsker ved at skøjte, er, at man er en del af en lille familie i SKK, og at hun kan gøre andre glade. Til daglig går hun i 9. klasse.



Molly startede med at skøjte, da hun var 9 år. Hun synes, det bedste ved at skøjte er det fællesskab, der er i klubben, og de venner, man får gennem sporten. Når hun ikke skøjter, går hun i gymnasiet, og så nyder hun rigtig meget at gå til koncerter.



Anna Emilie har også skøjtet, siden hun var helt lille, og har tidligere været mesterskabsløber med mange flotte placeringer, herunder flere medaljer ved både Sjællands- og Danmarksmesterskaberne. Til daglig går hun i gymnasiet.

Holdstruktur

I det følgende kan du læse lidt om SKK's forskellige hold.

Skøjteskolen

Skøjteskolen er for dig under 18 år, som kunne tænke dig at lære at stå på skøjter. Skøjteskolen træner 2 gange om ugen og er inddelt i:

- Lille skøjteskole (under 9 år)
- Store skøjteskole (over 9 år)

Du starter på trin 1 og arbejder dig videre op ad trinene til trin 5. På hvert trin bliver der trænet på nogle faste øvelser. Når din træner vurderer, at du kan disse øvelser godt nok, bliver du rykket videre til næste trin.

Når du skøjter på skøjteskolen, har du mulighed for at stille op til Funskate-konkurrencer (se mere senere).

Det er også muligt at tilmelde sig skøjteskolen med træning 1 gang ugentligt. Det må dog forventes, at de holdkammerater, der skøjter 2 gange om ugen, rykker hurtigere videre.

Voksenhold

Hvis du er over 18 år og kunne tænke dig at starte til kunstskaumløb, så er voksenholdet noget for dig. Løberne på holdet er mellem 18 og 60 år og skøjter for sjov, motion og sammenhold.

Holdet bliver inddelt i 2-3 hold efter niveau med hver sin træner. Voksenholdet er et meget populært hold, da det er en sjov og anderledes måde at dyrke motion på. Den eneste forventning til løberne på holdet er godt humør og gå-på-mod. De fleste vælger at træne 2 gange om ugen, men det er også muligt blot at komme 1 gang om ugen.

Øvrige hold

Ud over skøjteskolerne og voksenholdet har vi en række øvrige hold, hvor løberne er inddelt efter mærker, konkurrencerække og alder.

Program og patch



Når du kommer dertil, hvor du skal have lavet et program, vil din træner sige det til dig. Programmet bestilles via KlubModul under "Event". Her skal du bestille og betale for musik/programlægning samt tilkøbe det antal patchtimer, din træner vurderer er nødvendigt. En patch-time er en individuel træningstime, hvor der højst kan være dig og en anden løber pr. træner. Her vil du lære at løbe dit program. Din træner står for musik og koreografi, og du er velkommen til at komme med input.

Øvrige patch kan bookes og betales via KlubModul. Det skal dog være aftalt med træneren og betalt på forhånd. En patchtime kan for eksempel bruges til at finpudse teknikker eller som ekstratræning op til en konkurrence.

Konkurrencer

Alle løbere kan i løbet af sæsonen stille op til en række forskellige konkurrencer. Man tilmelder sig typisk til konkurrencer via KlubModul eller direkte via Dansk Skøjteunions hjemmeside. Der vil blive informeret om konkurrencer, herunder tilmelding og betaling, via e-mail. Betaling for konkurrencer er ikke inkluderet i kontingentet. Prisen afhænger af, hvilken type konkurrence der er tale om.

Funskate-konkurrencer

I løbet af sæsonen vil der blive holdt en række Funskate-konkurrencer, hvor alle løbere på skøjteskolen og Funskate-holdene kan deltage.

Til Funskate-konkurrencerne mødes skøjteløbere fra alle landets skøjteklubber og dystet mod hinanden. Løberne bliver delt op i rækker efter alder og niveau og skal derefter i grupper vise nogle skøjte-elementer til et dommerpar. Funskate-konkurrencerne er delt i øst og vest, hvilket betyder, at løbere fra Sjælland dystet mod hinanden.

DSU-konkurrencer og andre konkurrencer for K- og M-løbere

For at stille op til DSU's konkurrencer, skal man have bestået DSU's mærkeprøver (se nedenfor). Herudover skal man tilkøbe en løberlicens hos DSU, som gælder for et år ad gangen. Endelig betaler man et tilmeldingsgebyr pr. konkurrence, der ikke er inkluderet i SKK's kontingent. Løberne er inddelt i rækker afhængigt af alder. Alt afhængigt af hvilke mærker, man har bestået, kan man enten være K-løber (konkurrenceløber) eller M-løber (mesterskabsløber). Læs mere på DSU's hjemmeside: danskate.dk. I løbet af sæsonen bliver der også arrangeret en række andre konkurrencer for K- og M-løbere.

DSU-mærker

Når din træner vurderer, at du er klar til det, kan du tage DSU's mærker. Når du aktiverer dit beståede mærke til en DSU-konkurrence, kan du ikke længere være med til Funskate-konkurrencer. Der er egenbetaling for mærkerne. Første gang, du tager et mærke, kan du gøre det hos SKK, hvor der kommer en dommer ud. Herefter skal du bestå dine mærker ved DSU's konkurrencer. Læs mere på danskate.dk.



Sociale arrangementer og camps

I løbet af sæsonen vil der være mange forskellige sociale arrangementer, som styrker sammenholdet på tværs af hold og aldersgrupper. Vi holder blandt andet Halloween, juleafslutning, fastelavn og afslutningsshow. Derudover plejer der at være en camp i løbet af sæsonen.

Hverdagen i SKK

Kiosken er for det meste åben torsdage og lørdage, mens skøjteskolen er i hallen. Her sælges kaffe/te, snacks, skøjteudstyr og diverse, ligesom indmeldelse og udmeldelse samt skøjteleje m.v. foregår her. Kiosken kan kun holde åben, hvis der er forældre/andre frivillige, som melder sig til at stå i den.

Når kiosken er åben, er klublokalet det også. Det er hyggeligt at være i klublokalet sammen med de andre forældre, og man undgår at forstyrre sit barn, mens det skøjter. Rengøring af klublokalet står medlemmerne selv for. Hjælp alle klubbens medlemmer og forældre ved at bidrage til dette.

SKK er en 100 procent frivilligt drevet forening (læs mere under "Kontakt"). Vi har altid brug for frivillige kræfter til at hjælpe med at afvikle arrangementer, stå i kiosken og i det hele taget sørge for, at alle i klubben har det rart sammen.

Som medlem af SKK kan du deltage gratis i offentligt skøjteløb. Det er dog meget vigtigt at understrege, at SKK's løbere **ikke** må træne spring eller piruetter i den tid, hvor hallen er åben for offentligheden. Man skal altid melde sig i skøjteudlejningen, når man kommer til offentligt skøjteløb. Hvis der er for mange på isen, er det SKK og ishockeyklubben KSF's medlemmer, der først forlader isen.

Indimellem sker det, at man slår sig, når man står på skøjter. Det er forældrenes ansvar at have en forsikring, der dækker eventuelle skader. Det er dog **yderst sjældent**, at der sker alvorlige skader til træningen.

Forældre i hallen

Både for børn og trænere gælder det, at det kan være svært at koncentrere sig om træningen, når forældrene opholder sig i hallen. For alle andre hold end aspiranter og skøjteskoler gælder det derfor, at forældrene ikke må overvære træningen. I stedet kan man benytte sig af, at vi den første fredag/lørdag i hver måned inviterer forældrene til at kigge med.

Forældre til løbere på skøjteskolen må gerne være i hallen under træning, men vi henstiller til, at man så vidt muligt ikke kommunikerer med sit barn under træningen.

Priser og betaling

Som medlem af SKK betaler man et fast månedligt kontingent, som trækkes direkte via KlubModul. Man modtager en sms, før kontingentet trækkes. Man kan betale med alle typer kort i KlubModul. Ved restance, efter påmindelse, kan man ikke deltage i konkurrencer eller træning. Bestyrelsen kan med mindst otte dages skriftligt varsel slette det pågældende medlem af medlemslisten. Dette fritager dog ikke medlemmet for at betale skyldigt kontingent og/eller eventuel skyldig skøjteleje.



Såfremt der skal laves en manuel faktura på normalt kontingent og skøjteleje, vil fakturaen blive pålagt et gebyr på 35 kr. (Se mere i vores vedtægter på sk-kbh.dk).

Ud over det månedlige kontingent til SKK skal alle løbere betale kontingent til DSU (Dansk Skøjte Union) én gang om året. DSU-kontingentet er obligatorisk og betales af alle medlemmer af en skøjteklub i Danmark. DSU-kontingentet trækkes én gang årligt via KlubModul (se under "Priser og betaling").

Herudover vil der være egenbetaling i forhold til skøjteleje og -slibning, konkurrencer, camps, eventuel skabsleje, DSU-mærker, patch-timer og programmer. Løbere, der stiller op i K- eller M-rækken, betaler herudover én gang årligt løberlicens hos DSU.

Betaling pr. hold pr. måned

Se vores hjemmeside for den opdaterede prisoversigt.

Sponsorater og passivt medlemskab

Bestyrelsen arbejder målrettet med fondsansøgninger og andet, der kan supplere klubbens økonomiske situation og være med til at dække udgifter til eksempelvis sociale arrangementer, udgifter relateret til konkurrencer, indkøb af sportsudstyr (herunder skøjter til udlejning), klubjakker m.v. Vi er utroligt taknemmelige for ethvert bidrag til klubbens drift. Det er blandt andet muligt at blive "passivt medlem" – spørg i kiosken eller send en mail til info@sk-kbh.dk.

Fotopolitik

SKK vil gerne vise medlemmer og andre interesserede de foto og film, som bliver optaget i vores forening. Udgangspunktet er, at situationsbilleder kan offentliggøres uden samtykke, da det i denne sammenhæng defineres som billeder, hvor en aktivitet eller situation er det egentlige formål med billedet. Alle medlemmer accepterer ved indmeldelse, at foreningen benytter film og foto, hvor medlemmer kan optræde.

SKK benytter fotos på egen hjemmeside, på de sociale medier, i pressemeddelelser og i markedsføringsmateriale fra egne træninger, konkurrencer og opvisninger/shows. SKK benytter videomateriale, der bringes på foreningens YouTube-kanal(er), sociale medier eller andre offentlige medier. Har du spørgsmål eller indsigelser imod en given film eller et foto, SKK har benyttet, bedes du straks kontakte bestyrelsen på info@sk-kbh.dk.

Kontakt/bestyrelsen

Bestyrelsen består af voksne skøjteløbere og forældre til skøjteløbere. Alt bestyrelsens arbejde foregår på frivillig basis. Du er altid velkommen til at tage kontakt til os på info@sk-kbh.dk – vi vil bestræbe os på at besvare din forespørgsel så hurtigt som muligt, men der kan gå nogle dage. Ellers er du velkommen til at tage fat i os ude i klubben.



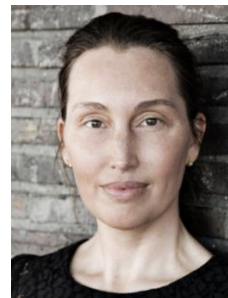
Sophie Soneff
Formand
ses@sk-kbh.dk



Mette Roer
Næstformand
mr@sk-kbh.dk



Admira Pedersen
Kasserer
kasserer@sk-kbh.dk



Camilla Melander
Best. medlem
cm@sk-kbh.dk



Anders Munk
Best. medlem
am@sk-kbh.dk



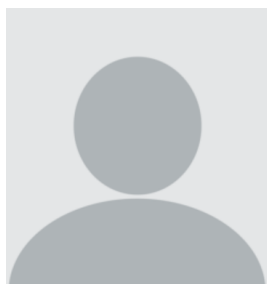
Sofie Rønde Mathiesen
Best.medlem
srm@sk-kbh.dk



Jane Refer
Suppleant
jr@sk-kbh.dk



Tina Venø
Suppleant
tv@sk-kbh.dk



Nanna Nicolaisen
Best. medlem
nn@sk-kbh.dk