

# ERBJUDANDE OM PLATS I TRÄNINGSGRUPP SPEED

**Namn:** \_\_\_\_\_ erbjuds en plats i träningsgrupp speed för säsongen 2018-2019

Ansvarig tränare för gruppen är Izabela Corb, utbildad konståkningstränare (steg 4B). Gruppen kan även ha andra tränare beroende på schemaläggning.

Träningsgrupp speed är en förberedande grupp för test och tävling med målsättning att åkarna ska bli säkrare i sin åkning, noggrant lära sig grunderna samt träna på Tävlingstestet och att bli säkrare efter Tävlingstestet samt att påbörja program. Gruppen kommer att träna ca 3 gånger per vecka, både på is och off-ice. Med off-ice menas fys- och konditionsträning som är anpassad för konståkningen och är viktig för att undvika skador. Off-ice kan också vara dans, balett eller stretchövningar. Tränarna och klubben ser positivt på en hög träningsnärrvaro då det är viktigt för att utvecklas. Det är viktigt att tränarna får besked om man inte kan träna och om det är planerat frånvaro, i god tid. Det är viktigt att åkarna har rätt utrustning med sig: dvs slipade skridskor, smidiga träningskläder, vantar, balettskor och riktiga gymnastiskor.

UVKK har en säsong som sträcker sig från vecka 33 fram till vecka 22. Schema och antal träningar kan skifta under året då det beror på klubbens is tilldelning under säsongen. Från vecka 13 har vi begränsad is och då är schemat oregelbundet och kan komma att kommuniceras/ändras med kort varsel. Detta beror på ett stort antal andra evenemang såsom tävlingar och cuper vilka har företräde framför ordinarie träning. Grupp speed tränar mer begränsat under denna period. Tränarna ser mycket positivt om åkaren deltar på något läger under sommaren. Val av läger diskuteras med tränaren men ni kan räkna med en vecka i Solna (vecka 25) . Sommarläger kommer ut efter Jul och mer information kommer.

## **Uppsägningstid:**

**UVKK tillämpar 2 månaders uppsägningstid om en åkare väljer att sluta. Se betalningspolicy.**

## **Tränarna:**

Tränarna är anställda av klubben och utbildade genom kurser som arrangeras av konståkningsförbundet. Tränarna är ansvariga för den idrottsliga delen av klubbens verksamhet samt en del av klubbens administration. Tränaren håller utvecklingssamtal med varje åkare minst en gång per år och kontaktar föräldrarna om något behöver diskuteras. Det är tränaren som avgör när en åkare är mogen att gå upp på test och tävling.

## **Engagemang:**

UVKK bedriver träning för väldigt många åkare. Det är en stor organisation som arrangerar skridskoskola, test, läger, uppvisningar, bidrags- och sponsorverksamhet, hemsidan,

ekonomiadministration och klubbadministration. All verksamhet utanför träningsverksamheten sköts på ideell basis av åkarnas föräldrar. Det är därför viktigt att så många som möjligt kan sköta mindre uppgifter så det inte blir för betungande. Då vi även är en liten klubb så behöver ekonomin stärkas med olika uppdrag såsom försäljning av olika produkter mm. Varje åkare medverkar vid dessa uppdrag 2-4 ggr under en säsong.

**Föräldrars ansvar:**

Föräldrar ansvarar för att hålla sig och sina barn/ungdomar informerade om klubbens och den egna gruppens verksamhet via hemsidan. Föräldrar och åkare är också ansvariga för att ta del av och verka i enlighet med UVKKs värdegrund. Det övergripande målet för UVKKs barn- och ungdomsverksamhet är att alla ska få de bästa möjligheter att utvecklas så långt som möjligt – både socialt och sportsligt. Verksamheten ska innehålla sådana inslag och aktiviteter att deltagarna känner glädje över att tillhöra UVKK, får klubbkänsla, känner trivsel och trygghet. Mer om klubbens värdegrund går att läsa på hemsidan där även policies för föräldrar och åkare finns noterade. Klubben ser allvarligt på om föräldrar eller åkare betar sig på ett sätt som inte är förenligt med UVKKs värdegrund gentemot övriga åkare i den egna eller övriga klubbar, mot andra föräldrar eller gentemot klubbens tränare.

**Träningsavgift:**

Träningsavgiften är en årsavgift som delas upp i månadsbetalningar. Träningsmängden kan variera från månad till månad. Avgiften budgeteras i början av säsongen men kan vid behov komma att ändras under året. Avgifterna ska betalas till UVKK i förskott utan påminnelse. Se betalningspolicy.

Vi har tagit del av ovanstående information om UVKKs verksamhet och accepterar platsen.

\_\_\_\_\_  
Datum      Vårdnadshavare

\_\_\_\_\_  
Datum      Vårdnadshavare