

VERKSAMHETSPLAN FÖR SUNDSVALLS KONSTÅKNING 2018/2019

Innehållsförteckning

VERKSAMHETSIDÉ.....	1
ALLMÄNNA PRINCIPER.....	1
STYRELSEN	2
ARBETSGRUPPER	2
VERKSAMHETENS DELAR	4
TRÄNARE.....	7
ISTIDER M M	8
DOMARE.....	8
FINANSIERING AV VERKSAMHETEN	9

VERKSAMHETSIDÉ

Sundsvalls Konståkning ska verka för konståkning - både i sportslig och kulturell mening. Vi ska även verka för en sann demokratisk anda, liksom respekt och allas lika värde inom sporten.

I klubbens verksamhet ska det finnas en bredd. Klubben ska ge barn och ungdomar möjlighet att lära sig åka skridsko. Huvudverksamheten består i att lära ut konståkning från nybörjare till elitsatsande åkare. I mån av tillgång till istider och intresse kommer även möjlighet att erbjudas de som inte vill tävla men hålla igång samt vuxna.

ALLMÄNNA PRINCIPER

- Det ska vara trevligt att vara medlem i Sundsvalls Konståkning.
- Det ska vara roligt att åka skridskor och att åka konståkning.
- I alla grupper skall hänsyn tas till att det är barn och ungdomar som tränar.
- Alla medlemmar ska mötas med ömsesidig respekt.
- Alla barn och deras föräldrar är delaktiga i ett ställningstagande mot tidig alkoholdebut, att inte röka och att helt avvisa droger.
- Alla medlemmar ska bidra till att skapa en klubbkänsla.
- Alla medlemmar ska bidra till att skapa ett intresse för konståkningen i Sundsvall
- Var och en är med och bidrar till verksamheten efter förmåga.

STYRELSEN

Styrelsen består av ordförande samt sex övriga ledamöter, 2 suppleanter och skall om möjligt bestå av både kvinnor och män. När årsmöte inte är samlat är styrelsen föreningens beslutande organ och ansvarar för föreningens angelägenheter.

Mål

- Styrelsen skall arbeta inom ramen för RF:s¹, vederbörande SF:s² och Sundsvalls Konståkningsklubbs stadgar.
- Svara för föreningens verksamhet enligt fastställda planer.
- Tillvarata medlemmarnas intressen.
- Arbeta för en bra VI-känsla i föreningen.

Verktyg

Styrelsen ska omgående efter årsmöte konstituera sig så att övriga befattningsinnehavare kan tillträda sina poster samt:

- Verkställa av årsmötet fastställda beslut.
- Planera, leda och fördela arbetet inom föreningen, med hjälp av arbetsgrupper, se nedan.
- Utse en samordnare för arbetsgrupperna
- Ansvara för och förvalta föreningens medel.
- Se över behov och tillgång av tränare.
- I övrigt se till att föreningen följer de gällande lagar, stadgar, planer och bindande regler som gäller.

ARBETSGRUPPER

För att kunna hålla kostnaderna nere i föreningen är det viktigt att alla hjälps åt. För att fördela arbetet och för att fler personer ska ha inblick i föreningens arbete har arbetsgrupper bildats. Styrelsen utser en huvudsamordnare för **alla** grupper vars uppgift är att fördela alla medlemsföräldrar i de olika grupperna, samt utse en samordnare för respektive grupp. Arbetsgrupperna redovisas på hemsidan i början av varje säsong. Önskemål om arbetsgrupp att tillhöra lämnas till Huvudsamordnaren eller Styrelsen. Grupper och huvudsakliga arbetsuppgifter, förändringar kan ske under säsong.

Sponsor och media

- Kontaktperson för sponsorena.
- Tar fram underlag för vad sponsorena får samt följa upp att avtalen efterlevs.
- Marknadsföring av föreningen och våra aktiviteter.
- Ansvarar för programblad och biljettförsäljning vid isshowen.

Hemsida och teknik

- Ansvarar för utformning och uppdatering av klubbens hemsida samt övrig social media
- Ansvarar för tekniken i samband med show och tävling
- Ta fram förslag till lämplig teknisk utrustning efter klubbens behov. Vara teknisk backup för föreningen.

¹ Riksidrottsförbundet

² Specialidrottsförbund i vårt fall Svenska konståkningsförbundet SKF

Is och tränare

- Kontaktperson till tränarna, håller i utvecklingssamtal med huvudtränare
- Delta vid utvecklingssamtal med tränare och åkare om behov finns
- Samordna möten med tränarna och förenkla kommunikation mellan styrelse och tränarna.
- Delta vid isförhandlingar

Tävling

- Ta fram en plan för deltagande vid externa tävlingar tillsammans med huvudtränare
- Sköta anmälningar till tävlingar och ev läger – delegeras fn till huvudtränare.
- Tävlingsorganisatör vid egen tävling
- Planera och organisera tester tillsammans med huvudtränare
- Planera och organisera interna läger/extraträning tillsammans med huvudtränare

Skridskoskolan

- Kontaktperson
- Organisera försäljning.
- Ta fram material och hjälpmedel.
- Beräkna tränarbehovet och organisera verksamheten tillsammans med huvudtränare
- Organisera och informerar barnen och dess föräldrar vid avslutning, show o.d.

Kiosk

- Organisera och driva kioskverksamheten vid alla aktiviteter utom skridskoskolan.
- Ordna fika etc till domare under tävling/tester.
- Förstärka i biljettkassan under isshowen.

Lotteri

- Organiserat lotteri till främst lucia, tävling och isshow.

Kostym/Omklädesrum

- Ordna med startlistor, dagsprogram, speglar, vatten, frukt etc. i omklädesrummen under tävling.
- Ta emot och lämna tillbaka musik till åkarna vid tävling.
- Pricka av deltagare, ta emot testkort samt ta betalt vid tester.
- Organisera klädbyten och hjälpa åkarna bakom kulissen vid show.
- Planera och tillverka kostymer till show.

Speaker och musik

- Vara speaker och sköta musiken vid tävling och andra aktiviteter.

Kuliss

- Vara grindvakt under tävling.
- Bygga för domare inför tävling.
- Bygga, organisera och sätta upp de kulisser som behövs.
- Vara brandvakt vid lucia och vid isshow
- Se till att det finns brandfiltar och släckningsmöjligheter.
- Hjälpa till med tändning och släckning av ev. facklor eller ljus.
- Förstärka i biljettkassan under isshowen.

Ljus

- Beställa ljuset och sköta ljushållning under showen
- Organisera vilka som ska göra vad i gruppen

Projektgrupp för isshowen

I gruppen skall det utses en projektledare som är sammankallande. Styrelsen skall också vara representerad. I gruppen ska det ingå representanter från de flesta arbetsgrupperna.

- Planera och organisera isshowen på och utanför isen.
- Ta fram en budget för isshowen som ska godkännas av styrelsen.
- Ta fram en tidsplanering och ha ett bestämt mål över hur stor eller liten isshow klubben önskar ha för året.
- Samordna arbetet med och mellan arbetsgrupperna.

VERKSAMHETENS DELAR

- Skridskoskola
- Nybörjargrupper
- Fortsättningsgrupper
- Elitgrupper
- Hobby och vuxengrupp
- Tävling och läger
- Uppvisningsverksamhet
- Funkis

Skridskoskola

Sundsvalls Konståkning vill genom skridskoskoleverksamheten först och främst ge alla intresserade flickor och pojkar från 4 år möjlighet att lära sig åka skridskor. Förutom grundläggande skridskoteknik ingår även konståkningens elementära grunder. Skridskoskolan ska upplevas lustfylld. Därför måste skridsko- och konståkningsteknik varvas med mycket lek. Skridskoskolan ska också fånga upp de barn, som vill fortsätta att åka konståkning. För att kunna bedriva en bra skridskoskola behövs tränare som är intresserade av barn. Alla skridskoskolebarn har rätt till stöd, hjälp och uppmuntran under lektionerna.

Mål

- Skridskoskolan bör minst omfatta ett trettiotal barn under säsongen.

Verktyg

- Utse en ansvarig arbetsgrupp
- Utbildning av instruktörer successivt så att det alltid finns tränare till skridskoskolans barn.
- Märkestagning

Nybörjargrupper

Sundsvalls Konståkning vill genom nybörjargrupperna ge flickor och pojkar möjlighet att åka konståkning och lära sig dess grunder. I nybörjargrupperna är fortfarande träningen en lek, men med inslag av teknikövningar. I nybörjargrupperna åker barn som kan komma att gå över i fortsättningsgruppen. I nybörjargruppen åker också barn där tävlingsverksamhet inte är det främsta målet utan som föredrar att vara med i uppvisningsverksamheten och att lära sig konståkningens grunder. Det är viktigt att tillgodose nybörjargruppenas behov av både goda tränare, träningstider samt utrymme på is. Alla barn och har rätt till hjälp, stöd och uppmuntran.

Mål

- Utveckla nybörjaråkare så att de kan ingå i en fortsättningsgrupp.
- Att uppnå märke 8 för att få ta av sig hjälmen.

Verktyg

- Tränarna planerar och samordnar nybörjargruppernas verksamhet i samråd med styrelsen.
- Utbildning och fortbildning av tränare i Grund och Steg 1A/B för nybörjargruppens räkning.
- Ge tränarna i uppdrag att se över behov samt fastställa träningstider.
- Märkestagning

Fortsättningsgrupper

Sundsvalls Konståkning vill genom fortsättningsgrupperna ge flickor och pojkar möjlighet att åka konståkning och utveckla sina kunskaper. I fortsättningsgrupperna åker barn och ungdomar som kan komma att gå över i elitgruppen. I fortsättningsgruppen åker också barn och ungdomar där tävlingsverksamhet inte är det främsta målet utan som föredrar att vara med i uppvisningsverksamheten. Det är viktigt att tillgodose fortsättningsgruppernas behov av goda tränare, träningstider samt utrymme på is. Alla barn och ungdomar har rätt till hjälp, stöd och uppmuntran vid både träning och tävling.

Mål

- Utveckla fortsättningsåkare så att de kan ingå i elitgruppen.

Verktyg

- Tränarna planerar och samordnar fortsättningsgruppernas verksamhet i samråd med styrelsen.
- Utbildning och fortbildning av tränare i fortsättningsgruppen Steg 1A/B och Steg 2A/B.
- Ge tränarna i uppdrag att se över behov samt fastställa träningstider.
- Ge fortsättningsåkarna eget utrymme på isen.
- Ge tränarna i uppdrag att planera för test – och tävlingsverksamhet i samråd med tävlingsgruppen.

Elitgrupper

Sundsvalls Konståkning ska bedriva konståkning på elitnivå. Träningen av elitgruppens åkare syftar dels till att tävlingsåkarna ska kunna hävda sig väl i norrlandsområdets tävlingar, dels till att fostra åkare som kan vara med och tävla bland svenska eliten. För att kunna bedriva en konståkning med dessa mål behövs idag tillgång till mycket god träning, bl.a. i form av tränare och i övrigt goda träningsförutsättningar. Att delta i elitgruppen ställer mycket stora krav på åkaren. Det handlar om träningsintensitet, träningsvilja, intresse och viss talang. Träningen måste därför vara sådan att åkaren orkar och bibehåller en lust att vilja delta. Att åka konståkning på tävlingsnivå handlar om lång uppbyggnad och många år av träning. Även på denna nivå är det viktigt med lustfylld träning. Alla åkare har rätt till hjälp, stöd och uppmuntran vid både träning som tävling. Extratider bör utnyttjas för speciell satsning eller för speciellt stöd.

Mål

- Ge elitåkarna möjlighet till bra träningsförutsättningar under säsongen.
- Skapa förutsättningar som gör det möjligt att klubben på sikt representeras i samtliga A-klasser
- Ge de barn och ungdomar i fortsättningsgrupperna som är redo, möjlighet att flytta över till elitgruppen

Verktyg

- Att ha en huvudtränare anställd, på hel- eller deltid.
- Tränarna planerar och samordnar elitgruppernas verksamhet i samråd med styrelsen.
- Ge tränarna i uppdrag att planera för test – och tävlingsverksamhet i samråd med tävlingsgruppen.

Hobby- och vuxengrupp

Sundsvalls Konståkning vill också erbjuda utrymme till konståkare som vill fortsätta åka med mindre intensitet och utan att tävla. Vi vill också erbjuda möjlighet att börja åka konståkning på senare år.

Mål

- Kunna behålla medlemmarna kvar i klubben och kunna ta vara på deras viktiga kunskaper om sporten.
- Erbjudna äldre ungdomar och vuxna att börja med konståkning fast de inte åkt konståkning tidigare.
- Öka förståelsen och sammanhållningen i klubben mellan vuxna och barn.

Verktyg

- Planerad verksamhet 1-2 gånger/vecka under perioder då det finns tillgång till mer än en is.
- Klubbens tränare håller i träningspassen under huvudtränarens ansvar.
- Anordna prova på tillfällen.

Tävlingar, tester och läger

Mål

- Att främja tävlingsverksamheten i klubben
- Att ge samtliga våra tävlingsåkare tävlingsvana
- Att starta säsongen med ett läger på hemmaplan med externa tränare och föreläsare
- Att arrangera minst en tävling under säsongen.
- Att få fler tävlande till våra egna tävlingar
- Att våra tävlingsåkare kan delta vid minst 3 tävlingar/termin med medföljande tränare, tävlingar inom distriktet MNKF³ prioriteras.
- Att arrangera minst två tester under säsongen.

Verktyg

- Utse en arbetsgrupp
- Önskemål för tävlingar lämnas till MNKF innan deras årsmöte.
- Utbilda fler tävlingsfunktionärer
- Tränarna ansvarar för att förbereda åkarna inför tävling samt stötta under tävling
- Klubben ansvarar för anmälningar till tävlingarna enl plan.
- Uppmuntra till deltagande vid externa läger och extra ispass under lov

Uppvisningsverksamhet

Genom uppvisningar får fler utomstående möjlighet att upptäcka klubben och sporten samt att våra åkare får visa sina färdigheter under mer avslappnade former än tävling.

Mål

Genomföra följande uppvisningar under säsongen.

- Lucia på is i december
- Isshow under vårterminen
- Uppvisningstävling vid annat lämpligt tillfälle

Verktyg

Styrelsen och tränarna planerar och samordnar uppvisningarna tillsammans. För isshowen bildas en särskild projektgrupp.

³ Mellersta Norrlands Konståkningsdistrikt

Funkis

Sundsvalls konståkning är en förening som ska vara öppen för alla. Genom projekt sitskate har föreningen möjlighet att låna ut utrustning till barn och ungdomar med funktionshinder så att de kan prova på sitskateåkning. Vi har även tillgång till en No Fallsle i Ungdomshallen. Klubben har inlett ett samarbete med skolor för barn och ungdomar med funktionsvariationer.

Mål

- Ge barn och ungdomar med funktionsvariationer möjligheten att lära sig åka skridskor och öka intresset med skridskoåkning.
- Öka intresset av att vara aktiv inom någon idrott, och genom dess gemenskap finna nya vänner och känna tillhörighet bland aktivt idrottande ungdomar.

Verktyg

- Föreningen har sitskates för utlåning till skolor och enskilda med funktionsvariationer.
- Våra tränare har utbildning i användandet av Nofalls selen och kan med det även ge möjlighet till att kunna prova på skridskoåkning även om man inte har de fysiska förutsättningarna och balansen.
- Klubbens tränare kan finnas som en resurs till skolor för användandet av Nofalls selen, till att stödja ungdomar med funktionsvariationer att åka skridskor vid skolans lektioner av idrott och hälsa.
- Om skolor eller andra grupper vill använda Nofalls selen, kan vår huvudtränare utbilda dem att använda den. De som fullgjort utbildningen får därefter ett intyg utskivet av vår tränare att de har kunskap att använda Nofalls selen, vilket är ett krav för användandet.

TRÄNARE

För att Sundsvalls Konståkning ska kunna bedriva en god verksamhet behövs bra tränare!

För att bedriva skridskoskoleverksamhet av god kvalitet är det viktigt att tränare kontinuerligt utbildas, i första hand bland äldre åkare men även bland intresserade föräldrar m fl. En målsättning bör vara att skridskoskolans tränare genomgår utbildning Grund. För nybörjargrupperna bör tränarna genomgå Grund och Steg 1 och för fortsättningsgrupperna steg 1 och 2. För att kunna utveckla elitåkarna och för att kunna hävda klubben i tävlingsammanhang behövs stöd av en professionell tränare.

Det är tränarna som ansvarar för is- och golvträning. Det är också tränarna som delar in åkarna i grupper. Träningsintensitet bör ske i samråd med varje enskild åkare.

Mål

- Ha minst en huvudtränare på heltid.
- Utveckla klubbens egna tränare genom utbildning så att de successivt uppnår en så hög kompetens som möjligt
- Ha utbildade och motiverade tränare.
- Genomföra utvecklingsamtal med både tränare och åkare i nybörjar-, fortsättnings- och elitgrupper

Verktyg

- Utse en arbetsgrupp
- Ha en huvudtränare som kan utveckla elitåkarna, överblicka alla grupper och som kan fungera som stöd till övriga tränare
- Utbildning av egna tränare.

ISTIDER M M

För att Sundsvalls Konståkning ska kunna bedriva en god verksamhet behövs en god tillgång till istider. Ett minimikrav för en verksamhet av den storleken samt de mål som Sundsvalls Konståkning bedriver och vill uppnå är att under båda s.k. isperioderna bibehålla de istider som klubben disponerat under föregående säsong. Dessutom behöver Sundsvalls Konståkning få tillgång till ytterligare tider bl.a. p.g.a. de bortfall av istider som orsakas av hockeymatcher och andra evenemang under säsongen.

Mål

Träningsstider

- Schemalagd istid motsvarande minst 10-12 timmar per vecka under säsongen
- Extratider för upptaktsläger/träning i augusti
- Extratider för tester
- Extratider för träning mellandagarna
- Extratider som kompensation för bortfall av istider p.g.a. andra evenemang.

Evenemangstider

- Lucia på Is december
- Isshow vårterminen
- Tävlingar som klubben
-

Verktyg

- Utse en arbetsgrupp
- Ge huvudtränaren i uppdrag att övervaka schemaändringar och boka de extratider som är möjligt.

DOMARE

För att enklare och med kortare planeringstid kunna genomföra egna tävlingar och tester bör klubben ha domare med olika utbildningssteg knutna till sig.

Verktyg

- Inventera behov av domarutbildning
- Rekrytera och utbilda nya domare, fortbilda de som påbörjat domarutbildningen.
- Motivera domare till fortbildning

FINANSIERING AV VERKSAMHETEN

För att kunna bedriva konståkningsverksamhet behövs goda inkomster. För att undvika höga kostnader för åkarna och deras familjer, baseras verksamheten därför till mycket stor del av ideellt arbete.

Mål

- Att hålla nere kostnadsnivåerna för åkarna.
- Att uppfylla den budget som lagts fram vid årsmötet för att täcka de planer som finns för säsongen
- Att ha en buffert på bankkontot om minst 50.000 kr när säsongen avslutas.

Verktyg

Styrelsens ekonomiska ansvar är att se över och planera för att den ekonomiska budgeten uppnås. Det är klubbens kassör som slutligen sammanställer och lägger fram förslag till budget som styrelsen sedan godkänner, för att slutligen antas av årsmötet.

Inkomsterna består i huvudsak av:

- Medlemsavgifter
- Träningsavgifter
- Tävlingar och tester
- Sponsring
- Föreningsarbete/försäljning
- Bidrag
- Ishow och andra arrangemang

Budget ska läggas på basis av verksamhetsplanen.