



FÖRENINGSHANDBOK

Säsongen 2026–2027 – Backa KK

1. Välkommen till Backa KK

"På Backa KK tror vi att de bästa resultaten skapas i en miljö där människor känner sig trygga, sedda och uppskattade."

Vi är otroligt glada över att du har valt att bli en del av vår förening! Vi är en ideell konståkningsförening där **glädje, glöd och gemenskap** står i centrum.

 **Inkluderande miljö:** Vi erbjuder en trygg, inspirerande och inkluderande miljö för barn, ungdomar och vuxna.

 **Vägen är målet:** Hos oss är vägen lika viktig som målet. Vi tror att ett positivt ledarskap och respekt för varje individ skapar de bästa förutsättningarna för både personlig utveckling och idrottsglädje.

 **En guide för alla:** Den här handboken beskriver hur vår förening fungerar, vilka värderingar vi står för och vad du som medlem, vårdnadshavare eller ledare kan förvänta dig av oss.

Tillsammans skapar vi en förening där alla känner sig välkomna och utvecklas i sin egen takt! 

2. Vision och verksamhetsidé

Vår vision

Backa KK ska vara en förening där alla känner sig välkomna, trygga och inspireras att utvecklas – både som konståkare och som människor.

Vår verksamhetsidé

- 🌟 **Rörelseglädje i centrum:** Vi erbjuder kvalitativ träning anpassad efter varje individs utveckling, erfarenhet och ambition.
 - **Livslångt intresse:** Vi arbetar för att skapa ett varaktigt engagemang för konståkning och fysisk aktivitet.
 - 💖 **Positivt ledarskap:** Alla bemöts med respekt och varje framsteg, stort som litet, uppmärksammas.
 - **Trygg grund:** Vår verksamhet bygger på Svenska Konståkningsförbundets uppförandekod och Riksidrottsförbundets värdegrund.
-

3. Vår värdegrund

”Glädje • Glöd • Gemenskap”

Vår verksamhet vilar på tre grundläggande värdeord som genomsyrar allt vi gör – från de första skridskoskåren till träningar, tävlingar och gemenskapen utanför isen.

- 💙 **Glädje**
Konståkning ska vara roligt och inspirerande. Glädjen är grunden för ett livslångt idrottande. Vi stöttar varandra och gläds åt både egna och andras framgångar.
- ❤️ **Glöd**
Vi uppmuntrar engagemang, ansvarstagande och viljan att utvecklas. Varje åkare ska få möjlighet att växa i sin egen takt genom nyfikenhet och uthållighet.
- 💞 **Gemenskap**
Alla är viktiga i Backa KK. Vi visar omtanke, respekt och hjälper varandra att skapa en inkluderande miljö där vi tar ansvar för varandra både på och utanför isen.

4. Träningsverksamheten

"Varje åkare har sin egen resa. Vårt uppdrag är att skapa en trygg miljö där glädje, utveckling och gemenskap får stå i centrum."

Vår träning leds av utbildade tränare och utgår helt från Svenska Konståkningsförbundets (SKF) riktlinjer. Föreningens träningsgrupper är indelade i Färggrupper, T-grupper (Tävlingsgrupper) och en Vuxengrupp..

Gruppindelning och principer

Färggrupperna - Gruppindelningen görs av våra ungdomstränare i samråd med lilla sportgruppen och vårdnadshavare (vid behov konsulteras huvudtränare och styrelsen).

T-grupperna - Gruppindelning samt beslut om uppflyttning mellan olika grupper görs av huvudtränaren i samråd med vårdnadshavare och styrelse.

Kriterier: Indelningen baseras på en helhetsbedömning av åkarens utveckling, tekniska färdigheter, ålder, mognad, träningsvana och gruppens sammansättning.

Flexibilitet: Gruppindelningen är dynamisk och kan förändras under pågående säsong om tränarna bedömer att det gynnar åkarens fortsatta utveckling och trivsel.

5. Våra träningsgrupper

"Gruppindelningen är dynamisk och kan förändras under pågående säsong om tränarna bedömer att det gynnar åkarens fortsatta utveckling och trivsel"

-Färggrupper (Konståkningsskola)

Färggrupperna är grunden i vår verksamhet. Tränarna avgör när åkaren är redo för nästa steg, som pedagogiskt stöd och kvitto på utvecklingen använder vi Svenska Konståkningsförbundets officiella "Leo-märken"

 **Grön grupp (Märke 1-2):** För åkare som är nya inom konståkningen. Fokus ligger på att skapa trygghet på isen samt utveckla grundläggande skridskoteknik,

balans, koordination och rörelseglädje genom lekfull träning. (*Träningsmängd: 1 ispass per vecka*).

 **Blå grupp (Märke 3-4):** För åkare som har åkt någon termin och behärskar grunderna. Här tränar vi vidare på teknik, påbörjar enklare snurrar/piruetter samt övar på att åka baklänges. (*Träningsmängd: 1 ispass per vecka*).

Röd grupp (Märke 5-6)

Fortsatt utveckling mot de sista Leo-märkena. Åkaren har nu fått bättre glid och balans på isen och börjar göra enkla slingor med hopp och tränar på saxning framåt och bakåt. flygskär, steg, piruett etc. (*Träningsmängd: 1-2 ispass per vecka*).

Lite riktmärken kring Leo-märken:

Leo 1 (Grönt märke)

Balans: Falla och ställa sig upp • Balansera på två fötter i höftbredd • Pingvingång framåt • Hållning

Kontroll: Skrapa snö • Gå baklänges • Pussa tår och hälar • Växla mellan tå & hälar

Rörlighet: Twistar stillastående • Jobba med knäna, dans • Gå runt ett varv åt båda hållen • Hoppa jämfota.

Leo 2 (Gult märke)

Balans: Åkning framåt • Köttbullen • Glida på två fötter

Kontroll: Glida på två fötter bakåt • Kontrollerat plogstopp med en fot

Rörlighet: Stillastående tvåfotsvändning • Kontrollerad twist • Gå runt till en piruett • Skarpa svängar • Böja knäna • Stillastående bubblor framåt och bakåt

Leo 3 (Blått märke)

Balans: Tuppen med fart • Bubblor framåt • Glida på två fötter och lyfta en fot • Båge och linje • Sparkcykelspark utan tagg • Chasé på rak linje • Halva bubblor på linje

Kontroll: Köttbullen baklänges • Bubblor bakåt • Bakåt C-fråntryck • Plogstopp

Rörlighet: Tvåfots-twist på linje med förflyttning • Jämfotahopp med fart • Pivot till piruett • En tagg i isen (2 varv) • Bubblor bakåt med upphopp

Leo 4 (Rött märke)

Balans: T-fråntryck • Slalom framåt (böja knän, luta fötterna) • Chasé framåt • Olika storlek på cirklarna • Halva bubblor framåt på cirkel* • Stillastående korsa fötterna* • Sidosteg

Kontroll: Valfritt stopp med fart • Bakåtåkning • Halva bubblor bakåt på cirkel • Glida bakåt och lyfta en fot • Litet släpstopp bakåt • Hockeystopp

Rörlighet: Treor på två fötter • Tvåfots- till enfotspiruett • Treor bakåt • Tre steg som ska bli ett varv • Tvåfotspiruett med ingång

Leo 5 (Vitt märke)

Balans: Halva bubblor • Skarp sväng åt båda hållen • T-släp* • Chasé framåt* • Slide på knä*.

Kontroll: Bakåt slalom • Bakåt tupp med mycket fart • Bakåt chasé • Lång tupp* • Stop and Go*

Rörlighet: Hoppa ett halvt varv • Tupp-piruet med pivotingång • Harhopp med valfria armar • Mohawk vid sargen (använd C-steg)*

Leo 6 (Svart märke)

Balans: Saxning framåt • Korrekt åkning • Skjuta hare • Framåt innerskärsbågar* • Flygskär* • Flygskär* • Köttbulletång*

Kontroll: Bakåt saxning (50% korrekt) • Skarp sväng bakåt (båda hållen) • Bakåtåkning • Stop and Go

Rörlighet: Treavals ytter-/innerskär • Treahopp • C-steg på cirkel* • Bakåt hopp (ett varv)*.

Det går att köpa egna, länk hittar du på backakk.se

Tävlingsgrupper - T-grupper

Våra T-grupper vänder sig till åkare som vill börja tävla, eller vars personliga utveckling och träningsvana passar bäst för denna gruppdynamik. Vi kombinerar teknisk färdighetsträning med programträning. Förberedelser inför tävlingar sker individuellt utifrån varje åkares egna förutsättningar och önskemål.

 **T3:** T3 är den första av föreningens tävlingsgrupper. Här introduceras koreografi och programträning. Åkarna fortsätter att utveckla sin skridskoteknik, grundläggande hopp, piruetter samt bygger upp sin fysik. (*Träningsmängd: 4 ispass per vecka samt fysträning*).

T2

I T2 fortsätter åkarna att utveckla sina tekniska färdigheter och tävlingsprogram. Träningen anpassas efter gruppen och individens utveckling och syftar till fortsatt utveckling. (*Träningsmängd: 5-6 ispass per vecka samt fysträning*).

T1

T1 tränar vi lite mer och fördjupar oss i konståkningens alla delar, från skridskoteknik och hopp till piruetter samtidigt som åkarna arbetar med att utveckla sitt konstnärliga uttryck i sitt tävlingsprogram. Träningen utgår helt från åkarens egen glädje, personlighet och individuella förutsättningar. (*Träningsmängd: 5-6 ispass per vecka samt fysträning*).

Morgonträning: För åkare i samtliga T-grupper finns möjlighet till morgonträning på onsdagar och/eller fredagar vid tillräckligt stort intresse. Eftersom istider och tränare

schemaläggs utifrån anmälningarna är deltagandet på morgonpassen bindande för hela terminen.

Vuxengrupp

Vuxengruppen är till för dig över 16 år, oavsett om du är helt nybörjare eller har åkt tidigare i livet. Här tränar vi skridskoteknik, balans och koordination i en trygg och social miljö. (*Träningsmängd: 1-2 ispass per vecka samt fysträning*).

Konståkningens magiska element

Konståkning handlar om så mycket mer än bara teknik. Det är en kombination av atletisk styrka, musikalitet och konstnärligt uttryck. Här är de grundläggande momenten som våra åkare lär sig på isen:

Hopp: Moment där åkaren lämnar isen och landar på ett ben. Det ger en fantastisk känsla av att flyga! Hoppen utvecklas steg för steg – från enkelhopp till dubbel-, trippel- och för vissa även fyrdubbelhopp.

Hoppkombination: Två eller tre hopp som utförs direkt efter varandra utan mellanliggande steg, vilket ger ett härligt flyt.

Hoppsekvens: Två eller flera hopp som binds ihop med sköna, tillåtna steg eller en vändning.

Piruet: En härlig rotation på ett ben. Piruetter finns i olika positioner och svårighetsgrader och kräver mycket balans.

Stegsekvens: En serie skär, steg och vändningar över hela isen som visar åkarens skridskoteknik, balans och kontroll.

Koreografisk sekvens: En fri sekvens där åkaren får använda hela sin kreativitet och visa musikalitet, uttryck och ren rörelseglädje.

De sex grundhoppen

Hoppen delas in i tagghopp (där vi tar sats med hjälp av skridskons tagg) och skärhopp (där vi tar sats direkt från skridskoskenans kant):

★ **Toeloop:** Ett av de första hoppen som lärs in. Hoppet sätts igång med hjälp av

skridskons tagg.

★ **Salchow:** Ett smidigt bakåthopp där åkaren tar sats från bakre innerskär.

★ **Loop (Rittberger):** Ett spännande bakåthopp som görs helt utan hjälp av taggen.

★ **Flip:** Ett tagghopp där åkaren tar ett mjukt frånskjut från bakre innerskär.

★ **Lutz:** Ett lite klurigare tagghopp där åkaren tar sats från det bakre ytterskåret.

★ **Axel:** Det enda hoppet som startar framifrån, vilket gör att det bjuder på ett halvt varv extra i luften och en fantastisk känsla när man landar.

Piruetter

Att lära sig snurra snabbt är en av de roligaste delarna i träningen. De vanligaste piruetterna vi övar på är

Ståpiruett: Rotation i upprätt, stående ställning.

Sittpiruett: Rotation där man böjer benet ordentligt i en sittande position.

Ligppiruett (Camel): Rotation där kroppen och fribenet hålls i en fin, vågrät linje.

Kombinationspiruett: När vi utmanar oss själva genom att byta position eller fot mitt under rotationen.

Det kreativa vi utvecklar på isen

Vi lägger stor vikt vid att åkaren får utveckla sin unika personlighet och utstrålning

Skridskoteknik: Att hitta farten, flödet och djupa, trygga skär i isen.

Presentation & Komposition: Hur vi tolkar musikens känsla, använder hela isytan och delar med oss av vår rörelseglädje till alla runt omkring.

💡 **Visste du att...** Alla program ser inte likadana ut. Vilka moment som ingår beror helt på åkarens utvecklingssteg. I början ligger fokus på att bygga en trygg, stark och skadesäker teknisk grund. Med tiden får åkaren möjlighet att visa fler hopp, piruetter och andra roliga moment i sina personliga program! Alla program ser inte likadana ut.

Extra individuell träning

Åkare som önskar individuell träning utöver den ordinarie gruppträningen kan boka detta med någon av föreningens tränare i mån av tid och istillgång. Denna träning planeras tillsammans med tränaren och genomförs utanför ordinarie schema.

Delat pass (Ett ekonomiskt alternativ): Det finns möjlighet att dela passet och vara två åkare på isen samtidigt, förutsatt det passar åkarnas nivåer. Vid delat pass delar åkarna på tränararvodet, vilket gör träningen mer ekonomisk.

Arvoden och fakturering: Föreningen fakturerar åkaren (eller åkarna) för den individuella träningen i efterhand enligt följande gällande arvoden per pass (45 min):

Ungdomstränare: 200 kr/pass (eller 100 kr per åkare om man är två)

Huvudtränare: 650 kr/pass (eller 325 kr per åkare om man är två).

6. Kommunikation och utvecklingssamtal

"Öppen dialog och tydlig information skapar trygghet för alla."

Hur kontakt med tränare sker

Våra tränare har sitt fulla fokus på åkarna på och utanför isen.

T-grupperna & Vuxengruppen: Om du vill ställa en fråga eller lämna ett besked till huvudtränaren är det bäst att skicka ett sms. Det gör det lättast för tränaren att läsa och svara i lugn och ro mellan passen.



Huvudtränare: sms 076-258 96 05

Korta frågor på plats: Om du vill prata öga mot öga går det fint att ta det kort precis före eller efter träningen. Skulle det gälla större frågor, eller om det uppstår några språkliga missförstånd, är det bara att prata med oss i styrelsen så hjälper vi till.



Färggrupperna (Konståkningsskolan): Om du vill komma i kontakt med våra ungdomstränare eller har frågor som rör färggrupperna vänder du dig till Lilla Sportgruppen.

E-post: lillasportgruppen@backakk.se

På plats: Det går jättebra att prata direkt med Jessica eller Sarah på plats i ishallen.

De är de vuxna som finns runt Lilla Sportgruppen för att stötta både åkare och ungdomstränare.

Frånvaro

Om en åkare inte kan delta vid ett träningspass ska frånvaro meddelas till den ansvarige tränaren så snart som möjligt, gärna 24 timmar innan passet startar. Detta underlättar tränarnas planering.

T-grupperna + Vuxengruppen: Meddelas via sms till **076-258 96 05**.

 **Färggrupperna:** Meddelas via mejl till lillasportgruppen@backakk.se

Utvecklingssamtal

Föreningen erbjuder ett utvecklingssamtal en gång per säsong (ytterligare samtal kan bokas under säsongen om det finns behov eller önskemål). Detta gäller främst för åkare i T-grupperna men kan självklart även erbjudas åkare i färggrupp vid behov eller önskemål.

Syftet med samtalen är framför allt att sitta ner i en trygg miljö och stämma av hur åkaren trivs i gruppen, att träningen känns rolig och hur vi på bästa sätt kan stötta åkarens egen resa i föreningen och sporten.

Skador, sjukdom och trygg återgång

I Backa KK sätter vi alltid åkarens hälsa, välmående och långsiktiga idrottsglädje i första rummet. Det är viktigt att lyssna på kroppen, och vi vill att våra åkare ska vara helt friska och skadefria innan de kliver på isen igen.

Försäkring och licens

Alla medlemmar omfattas av Svenska Konståkningsförbundets försäkringar genom sitt medlemskap.

Åkarlicens: Vid tävling krävs dessutom en giltig åkarlicens, vilket är ett krav från Svenska Konståkningsförbundet för att få delta i tävlingar. Den tecknas inför varje tävlingssäsong eller i samband med att beslutet om tävling tas.

När åkaren blir sjuk eller skadad: Vila tills kroppen är återställd. Vid sjukdom eller skada ska åkaren avstå från träning. Det minskar risken för följdskador samt ger kroppen de bästa förutsättningarna för att läka.

Håll kontakt med tränaren: Vid längre frånvaro (mer än en vecka) uppmuntrar vi till en nära kontakt med ansvarig tränare. Tillsammans kan ni göra en trygg, stegvis och individanpassad plan för hur åkaren bäst kommer tillbaka till isen.

Anmäl skadan: Om en åkare skadar sig under föreningens verksamhet ansvarar du som vårdnadshavare för att anmäla detta direkt till If Skadeförsäkring.

Meddela styrelsen: Vid långvarig skadefrånvaro eller allvarigare incidenter ska även styrelsen informeras skriftligen via info@backakk.se. Detta är viktigt för att vi ska kunna stötta er på bästa sätt, registrera händelsen i vårt system samt hjälpa till med eventuella försäkringsfrågor, som gäller i klubben.

7. Vårt gemensamma engagemang och arbetsgrupper

"I Backa KK bygger vi vår förening tillsammans. Allt det vi gör skapas genom att vi föräldrar och medlemmar bidrar med vårt engagemang."

I Backa KK är vi en ideell förening. Det betyder att allt vi gör – från de första skridskoskåren till våra stora shower och tävlingar – bygger helt på ideella krafter. För att vår verksamhet ska rulla på smidigt och för att vi ska kunna hålla nere träningsavgifterna, förväntas varje familj engagera sig och ha en uppgift i någon av föreningens arbetsgrupper under säsongen.

Förväntningar utifrån träningsgrupp

 **Färggrupper:** Här skapar vi trygghet tillsammans i ishallen under träningarna medan barnen upptäcker konståkning. Varje extra hand gör stor skillnad. Det handlar om praktisk hjälp runt isen, som att hjälpa till att knyta skridskor, baka inför evenemang eller att engagera sig i någon av våra arbetsgrupper.

 **Tävlingsgrupper (T-grupper):** Ju mer åkarna utvecklas, desto mer värdefullt blir föräldrarnas engagemang. Att ha en åkare i en T-grupp innebär att man tar ett bärande ansvar för klubbens kärnverksamhet. Vi förväntar oss att alla familjer här bidrar aktivt genom att sitta i styrelsen, driva våra arbetsgrupper eller sköta det viktiga arbetet bakom kulisserna (exempelvis administration eller att sy och fixa kläder inför Julshowen, Vårshowen och Backagalan) .

Våra arbetsgrupper och ansvarsområden

Styrelsen (Ledningsfunktion): Leder föreningens strategiska arbete, budgetering, försäkringar, kontakt med förbundet samt representation vid idrottsråd och föreningskonferenser.

 **Lilla Sportgruppen (Färggrupper och Prova på):** Skapar trygghet för de yngsta åkarna, utbildar och rekryterar ungdomsledare, skridskouthyrning samt arrangemang av Färggruppslägret och Prova på-tillfällen och våruppvisning.

Tävlingsgruppen & Funktionärer: Sköter tävlingsledning vid egna arrangemang, domaransvar, officiella tävlingsanmälningar samt registrering av tävlingsmusik och PPC i SportTa.

Evenemang, Cafégrupp & Galagrupp: Ansvarar för de praktiska delarna runt isshower, uppvisningar och den årliga Backagan. Cafégruppen sköter inköp, bakning, godispett och bemanning av kiosken vid alla evenemang.

Sponsring & Bidrag: Hittar och tecknar samarbetsavtal med lokala företag i näringslivet samt identifierar och söker relevanta föreningsbidrag och stipendier som hjälper klubben att växa.

Försäljningsgruppen: Planerar och samordnar klubbens gemensamma föreningsförsäljningar (exempelvis Newbody, kakor, lotter, rabatthäften, Håll Sverige Rent och trygghetsvandringar) för att samla in intäkter till föreningen.

Sociala Medier (Facebook & Instagram): Klubbens digitala ansikte utåt. Ansvarar för att uppdatera våra officiella konton med bilder, nyheter och uppdateringar från träningar, läger och tävlingar för att sprida vår klubbkänsla (Glädje, Glöd, Gemenskap).

Anläggning, Klubbdrift & Skridskoservice: Sköter istidsförhandlingar och kontakt med kommunen och vaktmästare. Ansvarar för klubbens skridskoslipning, förråd, klubbkläder samt regelbunden skridskoslipning.

IT & Administration: Driftar hemsidan, uppdaterar medlemsregister och mejlgrupper i Idrottsarenan, administrerar schemasystemet i Laget.se samt hanterar LOK-stöd och Forss Webservice.

Utbildning & Alternativ träning: Ansvarar för ledarutbildningar samt planering av alternativa träningsformer för åkarnas bredare utveckling, exempelvis koreografi, dans och fysträning med externa tränare.

Föreningens Årshjul – Säsongens arbetsflöde

Detta årshjul visar hur styrelsen och klubbens olika arbetsgrupper fördelar det praktiska arbetet under säsongens olika skeden.

Styrelsens löpande ansvarsområden (Året runt)

Medlemsfrågor: Hanterar löpande medlemsärenden och försäkringar.

Externa kontakter: Sköter dialogen med förbundet (ÖSKF), idrottsråd och externa konferenser.

Ekonomi: Övergripande budgetkontroll och strategisk ledning av föreningens verksamhet.

Säsongstart & förberedelser (Sensommar)

- **Styrelsen:** Förbereder möten, verksamhetsberättelse, verksamhetsplan och budget.
 - **Valberedningen:** Planerar och förbereder nomineringar inför det kommande årsmötet.
 - **Sportligt:** Huvudtränaren fastställer säsongspanen, träningsschemat och gruppindelningarna.
 - **Praktiskt:** Anläggningsansvarig bokar istider hos kommunen. Sliparna iordningställer skridskor inför terminsstarten.
 - **Läger:** Lägergruppen planerar och genomför det stora Uppstartsläget.
 - **IT & Admin:** Sammanställer och skickar in vårens LOK-stöd (deadline **25 augusti**).
-

Årsmöte & höstterminens start (Tidig höst)

- **Årsmöte:** Föreningen genomför årsmöte samt konstituerar den nya styrelsens roller.
- **Lilla sportgruppen och ungdomstränarna:** Startar upp Skridskoskolan och färggrupperna.

- **Sportsligt & Tävling:** Huvudtränaren sätter tävlingsfördelningen för hösten. Tävlingsansvarig hanterar anmälningar, musik och PPC i SportTa.
 - **Sponsorgruppen & Försäljning:** Söker och tecknar avtal med lokala företag samt drar igång höstens föreningsförsäljningar (t.ex. lotter och häften).
 - **Kommunikation & Event:** Bjuder in till föräldramöten, uppdaterar sociala medier samt påbörjar planeringen av Julshowen.
-

Höstterminen rullar vidare (Sen höst)

- **Sportsligt & Tävling:** Höstens tävlingar genomförs flitigt. Träning, utveckling och märkester pågår i alla grupper.
 - **Försäljning & Sponsring:** Driver höstens försäljningsaktiviteter framåt och fortsätter dialogen med näringslivet.
 - **Praktiskt:** Fortsatt logistikplanering inför showen samt regelbunden skridskoslipning för åkarna.
 - **IT & Admin:** Övervakar och säkerställer att tränarna sköter den löpande närvarorapporteringen.
-

Inför & under Julshowen (Vintertid)

- **Evenemang:** Evenemangsgruppen styr upp allt det sportsliga och praktiska runt Julshowen.
 - **Café:** Cafégruppen bakar, förbereder inköp och bemannar kiosken under showdagarna.
 - **IT & Admin:** Hanterar digital administration kring showen samt ser till att alla höstterminens aktiviteter stängs korrekt inför årsskiftet.
 - **Sociala medier:** Uppdaterar Instagram och Facebook med bilder och information från hösttävlingarna och Julshowen.
-

Vårtermin & tävlingsperiod (Januari / Februari)

- **Tävling:** Tävlingsledningen arrangerar er hemmatävling **Backaskäret** (i skiftet januari/februari). Vårterminens externa tävlingar drar igång.
 - **Admin / SportTa:** Tävlingsansvarig hanterar anmälningar, musik och PPC inför vårens tävlingar.
 - **IT & Admin:** Sammanställer och skickar in höstterminens LOK-stöd (deadline **25 februari**).
 - **Styrelsen:** Genomför utvecklingssamtal samt sätter den individuella planeringen tillsammans med tränarna.
 - **Försäljning & Sponsring:** Startar upp vårens försäljningar och söker aktuella stipendier och föreningsbidrag.
 - **Sportsligt:** Träning och tävlingar, fortsätter för fullt i alla grupper.
-

Säsongsavslutning (Mars / April)

- **Evenemang:** Evenemangsgruppen och engagerade föräldrar skapar och roddar den stora Våruppvisningen.
 - **Backagalan:** Backagalagruppen planerar och genomför föreningens stora, festliga säsongsavslutning.
 - **Försäljningsgruppen:** Samordnar den sista redovisningen och insamlingen för säsongens försäljningar.
-

Sommarverksamhet & avslut (Maj – Augusti)

- **Läger:** Ungdomstränarna och Lilla sportgruppen arrangerar Färggruppslägret. Lägergruppen ansvarar för det stora Sommarlägret.
 - **Ekonomi:** Kassören och styrelsen stänger räkenskaperna, sätter ny budget och skickar in licensansökningar.
 - **Sociala medier:** Håller liv i informationskanalerna under sommaren.
 - **Marknadsföring (Vakant roll – sökes):** Driver lokal marknadsföring under sommaren inför höstens start av Skridskoskolan.
-

8. Policy och trygg idrott

"I Backa KK har alla rätt att känna sig trygga, välkomna och respekterade. Vår verksamhet bygger på glädje, gemenskap och allas lika värde."

För att säkerställa en sund och stöttande miljö för våra barn, ungdomar, ledare och vårdnadshavare arbetar föreningen aktivt utifrån Svenska Konståkningsförbundets och Riksidrottsförbundets riktlinjer för Trygg Idrott. Följande policys gäller för samtliga medlemmar i Backa KK.

Allas rätt att vara med – Inkludering och jämställdhet

Vi välkomnar alla som vill upptäcka konståkningens magi, oavsett bakgrund, kön, sexuell läggning, etnicitet, religion eller funktionsvariation. Föreningen motverkar aktivt alla former av diskriminering och särbehandling.

Trygg idrott och nollacceptans mot kränkningar

Vi har nolltolerans mot mobbning, trakasserier, kränkningar och utfrysning. Både på isen, i omklädningsrummet och på digitala plattformar ska tonen vara god och stöttande. Om något upplevs eller upptäcks som bryter mot detta ska det omedelbart anmälas till styrelsen. Alla anmälningar hanteras skyndsamt och med högsta diskretion

Rent spel och antidopning

Vi står för en ren och ärlig idrott. Föreningen följer gällande regler för antidopning och utbildar äldre åkare samt ledare genom Antidoping Sveriges plattform *Vaccinera klubben*.

Alkohol-, tobaks- och drogpolicy

Backa KK är en helt tobaks-, alkohol- och drogfri miljö i alla sammanhang där barn och ungdomar är synliga eller deltar. Detta gäller under all träning, samt vid läger, tävlingar och gemensamma resor.

9. Praktisk information och utrustning

"Rätt utrustning och goda förberedelser minskar skaderisken och ökar glädjen på isen."

Träningspasset startar långt innan skridskorna möter isen. Att komma i god tid ger utrymme för att väcka kroppen, hitta rätt fokus och landa i hallen. På så sätt förebyggs skador samtidigt som det skapas bästa möjliga förutsättningar för att njuta av idrottsglädjen fullt ut på isen.

Förberedelser och träning

Tid och förberedelse: Kom alltid i god tid före passets start. Detta ger tid för att knyta skridskor i lugn och ro samt genomföra en ordentlig uppvärmning vid sidan av isen så att kroppen är redo när ispasset börjar.

 **Fysträning (Off-ice):** Fyspassen är obligatoriska och viktiga för att bygga styrka, smidighet och koordination. Till fysen ska åkaren alltid ha med sig en fylld vattenflaska, ett hopprep, en tennisboll (för koordination/reaktion) samt en träningsmatta (yogamatta). Skor efter säsong.

 **Vattenflaska:** Det är viktigt att dricka under passet. Ta alltid med en fylld vattenflaska (helst i plast eller metall) till både is- och fyspass

Utrustning och säkerhet

Skridskor & slipning: Riktiga konståkningsskridskor med stadigt vriststöd är ett krav för att undvika skador. Skridskorna måste slipas regelbundet av en fackman. Fråga klubben om råd och slipa **aldrig** dina skridskor i en vanlig sportbutik.

Kläder på isen: Kläderna ska vara smidiga, varma och kropps nära så att tränarna kan se åkarens rörelser och positioner. Undvik stora, pösiga luvtröjor och ha alltid med ett par extra vantar.

Hjälm och huvudskydd: Hjälm är obligatoriskt för alla åkare i de förberedande färggrupperna, samt för äldre åkare fram tills dess att tränarna bedömer att den kan tas av av säkerhetsskäl. Huvudskydd eller vadderat pannband rekommenderas därefter för alla åkare under träning.

Uppsatt hår: Långt hår ska alltid vara uppsatt i en tofs eller knut så att det inte skymmer ansiktet, fastnar i utrustning eller stör åkningen.

 **Smycken & säkerhet:** Stora smycken, klockor och vassa föremål får inte bäras på isen då de utgör en skaderisk för både åkaren själv och andra.

Miljö och läger

Omklädningsrum: Omklädningsrummet är en plats för fokus, pepp och gemenskap.

Vi håller ordning på våra saker, respekterar varandras integritet och lämnar rummet rent och snyggt.

Inför läger: Våra läger innehåller både isträning och fysträning. Inför varje läger skickas praktisk information ut med packlista, tider och detaljer. Vi uppmuntrar alla åkare att delta utifrån sina egna förutsättningar – lägren är ett fantastiskt tillfälle att utvecklas, lära känna nya klubbkamrater och stärka gemenskapen i Backa KK.

10. Tävlingar

”Att tävla och testa är ett sätt att utmana sig själv och fira sina framsteg.”

Uttagningar och anmälningar

Ansvarig tränare avgör när en åkare är redo att börja tävla och beslutar tillsammans med åkaren i vilken tävlingsklass. Föreningen sköter alla officiella anmälningar till tävlingar efter samråd med åkaren och familjen.

Officiell tävlingsplanering och riktlinjer

Inför varje termin gör klubben en officiell tävlingsplanering för hela föreningen (max 6 tävlingstillfällen totalt per termin) för att säkerställa hög kvalitet och balans mellan träning och tävling.

System 1: 2 tävlingar per termin.

System 2: 2 tävlingar per termin

System 3: Cirka 2 tävlingar per termin (*dessas tilldelas och styrs direkt av Svenska Konståkningsförbundet*).

Tränarnärvaro vid planerade tävlingar

Vid klubbens officiellt planerade tävlingar – oavsett om det gäller System 1, System 2 eller System 3 – är målsättningen alltid att huvudtränaren deltar på plats för att peppa och stötta våra åkare.

Tävlingar utanför planeringen: Om en åkare önskar anmäla sig till en tävling utöver klubbens gemensamma planering går det bra, men det sker på egen hand. Tränaren kan inte följa med på dessa extra tävlingar om de krockar med ordinarie träningstider eller med klubbens redan schemalagda tävlingar eller aktiviteter.



Våra tävlingssystem

Konståkningstävlingar är uppdelade i System 1, 2 och 3 för att alla ska få en positiv

och inspirerande upplevelse utifrån åkarens ålder och var de befinner sig i sin personliga konståkningsresa.

System 1   : Klasserna Vit, Gul och Grön.

System 2    : Klasserna Blå, Röd, Grå och Svart.

System 3: Klasser som delas upp utifrån internationella ålders- och kunskapsgrupper istället för färger.

Det praktiska runt tävlingen

Hur anmälan sker: Inför varje ny termin skickar tävlingsansvarig ut en länk till ett gemensamt digitalt tävlingsdokument. Vårdnadshavare ansvarar för att fylla i åkarens namn och hålla koll på sista anmälningsdagen (använd gärna dator/surfplatta då dokumentet kan vara svårt att redigera i mobilen).

 **Musik och kläder:** Musik och tävlingskläder väljs i samråd med tränaren. Musiken ska vara i MP3-format och skickas via mejl till **sportgruppen@backakk.se**. Märk mejlet med "*Musik + åkarens för- och efternamn*" samt inkludera låtens titel och artist.

 **Reserv-USB:** Åkaren ska alltid ha med ett reserv-USB till tävlingen. Det ska vara tydligt märkt med åkarens namn, klubb, tävlingsklass och musikens exakta längd.

Inför tävlingsdagen

Tidsschema och lottnings: Tidsschema och startordning publiceras på arrangörsklubbens hemsida eller officiella resultatsida. För System 1 sker lottningen oftast på torsdagen två dagar före tävling, och för System 2 och 3 sker lottningen på fredagen.

 **Samåkning med tränaren:** Den åkare som har tävlingens första starttid ansvarar för att hämta upp huvudtränare/tränare i bil. Den som har sista starttid ansvarar för att köra hem. Ta kontakt i god tid för att bestämma tid.

Tid på plats: Ni behöver vara på plats i ishallen minst 1 timme innan klassen startar för att anmäla er, byta om och värma upp. Om tränaren är på plats håller denne i uppvärmningen.

Att representera: När vi är iväg på tävlingar och läger representerar vi Backa KK. Vi hejar på våra klubbkompisar, visar god sportslighet mot konkurrenter och domare samt bär klubbens färger med stolthet.

Klubbkläder: I samarbete med **Skate Paradise** har vi tagit fram en officiell klädkollektion. I webbshoppen hittar du träningsbyxor, tights samt vår officiella svarta

klubbjacka med turkost ryggbtryck. Det går även att välja till personlig brodyr med åkarens namn.

👉 [Beställ dina klubbkläder här!](#)

Packlista till tävling

För åkaren:

- Skridskor & extra skosnören
- Tävlingsdräkt & strumpbyxor
- Hopprep, inomhusskor, tennisboll & fitnessband
- Klubbtröja / fleecetröja
- Borste, hårsnoddar, spännen, hårspray och eventuellt smink
- Transparent nagellack, nål & tråd (om strumpbyxorna skulle spricka)
- USB-minne med reservmusik (märkt med namn och klubb)
- Mat, frukt och fylld vattenflaska

För hejarklacken (föräldrar):

- Varma kläder och filt (ishallar blir snabbt kalla)
- Mobil eller kamera med fulladdat batteri för att föreviga minnena

11. Kontaktuppgifter GDPR och digitala kanaler

☎ Snabba kontaktvägar för föräldrar och åkare

Frånvaro & Frågor T-grupp + Vuxen: SMS: Tatiana Petrova på 076-2589605

Frånvaro & Frågor (Färggrupper): Mejla lillasportgruppen@backakk.se (eller prata med Jessica/Sarah i hallen).

Skridskouthyrning: Prata med Sarah eller Jessica i hallen eller sms:a Sarah Lundh 073-7578023.

Tävlingsanmälningar & Musik: Mejla sportgruppen@backakk.se.

Medlemsfrågor & Styrelsen: Mejla info@backakk.se.

Fotografering och sociala medier

Under träningar, tävlingar och föreningsaktiviteter kan fotografier tas till föreningens webbplats och sociala medier.

Trygg publicering: All publicering sker ansvarsfullt och i enlighet med gällande samtycke och GDPR.

GDPR och dataskydd: Backa KK behandlar alla personuppgifter enligt dataskyddsförordningen (GDPR).

Information: Fullständig information om hur personuppgifter hanteras och skyddas finns tillgänglig på föreningens backakk.se

Våra digitala kanaler & Appar

- **Laget.se (Appen):** Träningsschema och klubbens gemensamma kalender, närvarorapportering
- **Hemsidan (www.backakk.se):** Träningsschema och klubbens gemensamma kalender, dokument, nyheter och föreningsinformation.
- **E-post (info@backakk.se):** Allmänna utskick och medlemsinformation från styrelsen.
- **Svenska Konståkningsförbundet** <https://www.skatesweden.se/>
- **SportTA (sportta.skatesweden.se):** Förbundets officiella tävlingskalender där du kan se nationella tävlingar och resultat.
- **Sociala medier:** Instagram (@backa_kk) and Facebook (Backa Konståkningsklubb Katrineholm).
- **Idrottsarenan/IdrottOnline:** Officiellt administrationsverktyg för medlemsregister och LOK-stöd. Uppdateras under 2026.

12. Föreningsekonomi och avgifter

Att driva en konståkningsförening innebär gemensamma kostnader för bland annat istider, tränarvoden, försäkringar och licenser. För att verksamheten ska vara stabil och utvecklas fördelas kostnaderna på ett tydligt sätt via medlems- och träningsavgifter samt gemensamma insatser.



Avgifter och ekonomisk information

För att göra kostnaderna mer hanterbara delas alla fasta terminsavgifter för gruppträning upp och **faktureras månadsvis** i stället för hela summan direkt.

♦ Medlems- och Terminsavgifter

Medlemskap (Betalas inför åkarens första termin för säsongen):

- **Enskilt medlemskap:** 200 kr/säsong.

- **Familjemedlemskap:** 400 kr/säsong.
- **Syskonrabatt:** 20 % rabatt på den lägsta terminsavgiften.

Träningsavgifter (Färggrupper & Vuxen):

- **Grön grupp:** 950 kr/termin.
- **Blå grupp:** 1 150 kr/termin.
- **Röd grupp:** 1 500 kr/termin.
- **Vuxen- & Showgrupp (1 pass/vecka):** 1 000 kr/termin.
- **Vuxen- & Showgrupp (2 pass/vecka):** 1 600 kr/termin.

Träningsavgifter (Tävlingsgrupper):

Tävlingsgrupp T3 : 2 400 kr/termin.

Tävlingsgrupp T2 & T1 : 3 200 kr/termin.

♦ **Tävlings-, Licens- & Programkostnader**

Samtliga avgifter nedan faktureras separat utöver den vanliga träningsavgiften.

Åkarlicens (Tydliga): 400 kr/säsong. *(Obligatorisk för test och tävling: Inkluderar olycksfallsförsäkring).*

Testavgift: Rörlig avgift. *(Fastställs av den arrangerande klubben vid varje tillfälle).*

Anmälningssavgifter tävling:

System 1: 395 kr per tävling.

System 2: 585 kr per tävling.

System 3: 1 195 kr per tävling.

Nytt tävlingsprogram:

System 1 (Vit/Gul/Grön): 900 kr.

System 2 (Blå/Röd/Grå/Svart): 1 100 kr

System 3: 1 100 kr (Kortprogram) / 1 300 kr (Friåkning).

Programförbättring: 300 kr. *(För tidstillägg eller ändringar i befintligt program).*

♦ **Tillval & Serviceavgifter**

Extraträning:

Morgonträning (1 gång/vecka): 250 kr/termin.

Morgonträning (2 gånger/vecka): 500 kr/termin.

Extraträning (Bestämda tider): 300 kr/termin.

Privatträning Huvudtränare: 650 kr/pass. *(Max två åkare).*

Privatträning Ungdomstränare: 200 kr/pass. *(Max två åkare).*

Uthyrning & Service:

Skåphyra (Omklädningsrum 5): 250 kr/termin

Skridskoslipning: 100 kr/par.

Skridskouthyrning (Färggrupp): 350 kr/termin.

Skridskouthyrning (T-grupperna): 450 kr/termin.

Skridskouthyrning (Sommarhyra): 200 kr.

Slutord

Backa KK är mycket mer än bara en idrottsförening – vi är en Gemenskap!

Vänskap och drömmar: Hos oss växer vänskap, självförtroende och stora drömmar fram, ett skridskoskär i taget.

Ett stort tack: Vi vill rikta ett varmt tack till alla fantastiska åkare, engagerade familjer, tränare, funktionärer och våra värdefulla sponsorer som gör den här resan möjlig.

Framtiden tillsammans: Tillsammans fortsätter vi att fylla Kronfågel ishall med glädje, glöd och gemenskap! ❤️

Välkommen till en ny fantastisk säsong med Backa KK! 🛼❄️❤️