

Kongsvinger skøyteklubb har tre treningsgrupper

27. januar 2025

Takk for fine og konstruktive henvendelser fra barn, unge og foresatte etter ett års avbrekk for undertegnede. Her følger en oversikt over de tre skøytegruppene våre ut ifra spørsmål og råd fra dere, samt svar på annet dere har lurt på i forbindelse med konkurranser og regler. Teksten publiseres i samarbeid med klubbens leder, klubbens sportslige leder og en av trenerne for rekruttene.

Om dere har spørsmål underveis i sesongen er det bare å spørre eller kontakte trenerne, sportslig leder Camilla, klubbens leder Coen eller meg.

Skøytelek

Passer primært for barn i alderen 4-8 år. Barna kan gjerne være yngre i følge med foresatte. De kan gjerne være eldre hvis de vil leke og lære å gå på skøyter. Her er Johanne og Elin barneidrettstrenerne med vekt på grunnleggende øvelser og balanse gjennom lekpregede aktiviteter. Johanne er aktiv skøyteløper. Med på skøyteleklaget har vi også Inger-Cathrine, Lars Erik og Jan Vegard. På skøytelek er foreldre og foresatte velkomne med i leken. Når vi blåser i fløyta til ny aktivitet og barna følger regelen «hånda på hodet» må også foresatte følge med. Det er Elin som legger inn beskjeder på Spond for denne gruppen. Kontaktperson: Elin Treningstid: torsdager kl.17.30-18.15

Rekrutt trening og trening for øvede

Passer primært for barn i alderen 8-10-12 år. Barna må gjerne være yngre dersom de er klare for mer spesifikk skøytetrening. Her er Jarle og Morten hovedtrenerne. Jarle og Morten er skøyteveteraner. Heidi hjalp til litt i skøytehallen i vinter. Hun er også skøyteveteran. På rekrutt trening er det Jarle og Morten som leder treningene. Her kan det være forstyrrende med foresatte som blir litt for ivrige. Det er Jarle som legger inn beskjeder på Spond for denne gruppen. Kontaktperson: Jarle Treningstider: torsdager kl.18.15 og lørdager kl.11.00

Trening for juniorer

Det er Ole-Hermann som er hovedtrener for juniorene. Camilla følger av og til opp juniorene når Ole-Hermann er på andre oppdrag. Både Ole Hermann og Camilla er skøyteveteraner. Også her gjelder det at ikke vi foresatte blir for ivrige og forstyrrer trener eller de unges trening. Det er sportslig leder Camilla som legger inn beskjed på Spond for denne gruppen. Kontaktperson: Camilla Treningstider: tirsdager kl.18.45, onsdager kl.18.00, torsdager kl.18.00, lørdager kl.10.30 og søndager kl.11.00. Endringer i tidspunkter kan forekomme. Følg med på Spond.

Løp prioriteres foran treninger. Det kan derfor hende at treninger utgår.

Det arrangeres **onsdagsløp** hver uke, så lenge været tilsier det. Det arrangeres G-cup og G-mil utvalgte mandager. Følg med på Spond. Camilla er hovedarrangør for Spond og legger primært inn løpsinformasjon for alle aldersklasser.

Klubben ønsker at dere skal **melde dere på treninger og løp, eller avslå, i Spond**. Da vet trenerne til enhver tid hvor mange det bør være til enhver tid.

Som hovedregel for alle tre gruppene våre gjelder regelen: **Vi lar trenerne ta seg av struktur, regler og innholdet i øktene**. Ingen foresatte bør kjeft på andres barn. Vi ønsker at alle skal føle trygghet på trening. Stol på at trenerne har oversikt og vet hva slags tilpasninger hver enkelt har behov for. Noen barn, uavhengig av alder, vil ha behov for ekstra tilpasninger i form av en trygg, kjent voksen. Vi setter pris på kompetansen dere bringer til oss gjennom deres tilstedeværelse på treningene våre.

I aldersgruppen 0-12 år sier Norges idrettsforbund at det skal det legges vekt på allsidighet og skadeforebyggende aktiviteter. Alle skal kunne være med på leken - uavhengig av ferdigheter eller økonomi. Kongsvinger Skøyteklubb legger også vekt på allsidig trening for juniorene. Vi kan blant annet nevne at de har fast, ukentlig svømmetrening gjennom vinteren.

Om konkurranser fra **barneidrettsbestemmelsene**: Barn kan delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller seks år. Og regionalt fra det året de fyller ni år. Fra det året man fyller elleve år kan man delta i åpne konkurranser og idrettsarrangementer i Norge, Norden og Barentsregionen. Resultatlistene, tabeller og rangeringer kan benyttes i konkurranser fra det året man fyller elleve - dersom det er formålstjenlig. Fra det året man fyller 13, kan man delta i mesterskap som NM, EM, VM og tilsvarende. I tillegg skal alle barn få premie dersom premiering skjer.

Ingen resultater fra skøyteløp skal offentliggjøres før barna er elleve år. Vi gjør oppmerksom på at også eldre løpere i klubben vår kan ønske at det er nok med de offisielle tilgjengelige listene, og at resultatene til hver enkelt, ikke behøver å skrives inn i egne innlegg på Facebook.

Vi minner om at de fleste av oss i klubben er frivillige. Vi bruker av fritida vår, fordi vi ønsker å gjøre en forskjell for barn og unge. Vi setter derfor pris på at dere foresatte er med oss og rydder inn utstyr etter treningene, samt måker banen fri for snø slik at løperne og trenerne våre får gode skøyteforhold.

Alle idrettslag i Norge er pålagt å kreve inn **politiattest** fra alle som utfører oppgaver som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming. I Kongsvinger Skøyteklubb er det Jan Vegard som følger opp politiattest fra alle våre trenere.

Avslutningsvis viser jeg til barnerettighetene fra Norges Idrettsforbund og håper jeg har klart å besvare alle henvendelser.

Idrettens barnerettigheter er en rettesnor for all barneidrett.

1. Trygghet
2. Vennskap og trivsel
3. Mestring
4. Påvirkning
5. Frihet til å velge
6. Konkurranser for alle
7. På barnas premisser
8. Alle skal få være med på leken

Med vennlig hilsen

Elin Heggelund

Barneidrettsansvarlig i Kongsvinger Skøyteklubb