



Utrustning

Nedan följer saker som är viktiga att tänka på i de olika stegen, skridskoskola, konståkningsskola och konståkningen.

Skridskoskolan

Skridskor

- När man är mindre och nybörjare ska man ha skridskor som ger ordentligt stöd. Gärna de i hårdplast som knäpps med spännen.
- När man lärt sig åka och börjar ta märken är det fortfarande viktigt med bra stöd men då får man gärna även ha skridskor med taggar framtill.
- "riktiga konståkningsskridskor" kan endast köpas i specialbutiker (ej i vanligt sportbutik).
- Nya skridskor behöver slipas och detta ingår i avgiften 1 gång/termin (vid behov av fler faktureras du 60 kr/gång. Det finns inga fasta tider för slipning. Lämna in skridskorna för slipning och de är generellt färdiga till nästa tillfälle. Det kommer att finnas en slipback i hallen. Lägg lappar i båda skridskorna med namn och grupp. Lämna skridskorna med mjukskydd på och knyt inte ihop snören.
- Undvik att gå med skenorna på mattorna i hallen om möjligt gå på tå/taggarna
- Vänta inte för länge med att slipa skridskorna
- Efter varje ispass torka av skena med en handduk
- Ha mjuka skridskoskydd på så fukt från skenan tas upp, gärna i tygpåsar
- Lufttorka skridskorna hemma
- Hårda skydd ska vara på när det går på skridskorna
- Ha gärna avsedda "tossor" på om barnet har konståkningsskridskor

Vill man ha hjälp med att prova ut vilken storlek man ska ha på skridskorna och även beställa dessa kontakter man Lena Kalling (går endast att nås via telefonsamtal), 0761 - 72 41 48. Det går också att beställa direkt via specialbutiker. Butiken KASK har samarbete med är Ishuset www.ishuset.se

Kläder

- För de mindre barnen är det viktigaste att de har sköna och rörliga kläder som är rena (inte kläder som används ute).
- Gärna "lager-på-lager" så de inte fryser, inga bylsiga kläder
- De barn som har åkte ett tag börjar ha mer funktionell klädsel för att tränaren bättre ska kunna se hur övningen genomförs.
- All barn måste ha vantar på sig. Det ska vara enkelt för tränaren att kunna hålla barnen i händerna så hockeyhandskar fungerar mindre bra.

Hjälm

- Använd skidskohjälm alternativt lekhjälm eller skidhjälm för att klara av smällen vid fall. Vanlig cykelhjälm avråder vi dig att använda på isen.

Konståkningsskolan och konståkningen

För att du som åkare ska få den bästa möjligheten att utvecklas under ditt träningspass är det viktigt att utrustningen är anpassad och välskött. Här är lite råd och tips till dig som åkare på den utrustning du behöver.

- "riktiga konståkningsskridskor" kan endast köpas i specialbutiker (ej i vanligt sportbutik).
- Mjuka skydd på skridskorna när de ligger i väskan för att suga upp fukten så de inte rostar
- Alltid hårda skydd på skridskorna när man går utanför isen



- Innan du lägger skridskorna i väskan torka av skenan som annars rostar.
- Tossor/kängöverdrag eller speciell skatetejp skyddar också kängan på is mot dina egna eller andras vassa skenor och taggar som kan göra rispor i kängorna. Med tossor kan man också gömma snörena som man annars kan fastna i. Har ni inga tossor göm snörens på bästa sätt.
- Slipa skridskorna med jämna mellanrum (det ingår 2 slipningar/termin i din avgift). Lämna skridskorna i sliprummet på hyllan för oslipade skridskor. Tagg för att komma in har tränarna.
- Hjälms, använd skidskohjälm alternativt lekhjälm eller skidhjälm för att klara av smällen vid fall. Vanlig cykelhjälm avråder vi dig att använda på isen.
- Fingervantar är ett måste för att skydda händerna om de blir på åkta.
- Vi rekommenderar att åkarna har en funktionell klädsel på sig inte bylsiga kläder. Detta bl a för att tränare ska kunna se dina positioner i ex höfter och knän, samt för att du ska kunna röra dig smidigt. Kläderna ska vara rena så det inte kommer smuts och sand på isen.
- Vi rekommenderar tjejer som använder hudfärgade strumpbyxor att ha kjol med trosa eller hotpants på sig, det ser annars naket ut på håll.

Vill man ha hjälp med att prova ut vilken storlek man ska ha på skridskorna och även beställa dessa kontaktar man Lena Kalling (går endast att nås via telefonsamtal), 0761 - 72 41 48. Det går också att beställa direkt via specialbutiker. Butiken KASK har samarbete med är Ishuset www.ishuset.se