

# VELKOMMEN I AALBORG SKØJTELØBERFORENING



Vi vil gerne byde dig og dine forældre velkommen i Aalborg Skøjteløberforening. Vi håber, at denne velkomst vil give jer svar på de fleste af de spørgsmål, der opstår, når man er ny på isen. For yderligere information henvises dertil klubbens hjemmeside. Derudover er I selvfølgelig altid velkomne til at stille spørgsmål til en af vores hjælpetrænere eller direkte til os i bestyrelsen på skole@a-s-f.dk

Vi håber, I bliver glade for at være en del af Aalborg Skøjteløberforening.

Venlig hilsen  
Bestyrelsen

## Kontingent

De aktuelle kontingentsatser kan ses på a-s-f.dk-kontingent. Vær opmærksom på, at nye medlemmer foruden kontingentet også betaler et indmeldelsesgebyr på 220 kr.

## Leje af skøjter

Du kan leje skøjter af os, så længe du skøjter på Skøjteskole, Skøjteskole+ og Teen begynder. Skøjterne lejes pr. sæson, og der betales et depositum ved udlevering. Depositummet tilbagebetales ved sæsonafslutning, medmindre skøjterne er misligholdte – eksempelvis hvis klingerne er rustne. Skøjterne må ikke benyttes på udendørs skøjtebaner.

## Pasning af skøjter

Efter brug skal skøjterne tørres godt af med en blød klud. Skøjterne må aldrig opbevares med skøjtebeskyttere på, da klingerne hurtigt rustner.

Klingerne skal ved opbevaring beskyttes med overtræk af stof.

Skøjtebeskytter skal altid bruges ved færdsel uden for isen, også på gummiunderlaget.

**Alt færdsel på betongulv uden beskytter er forbudt**

## Klubmærker

Klubmærkerne er delt op i 7 niveauer (fra 1 til 7) disse indeholder forskellige grundlæggende øvelser. Der afholdes klubmærkeprøver løbende internt i klubben. Træneren afgør, hvornår løberen er klar, samt hvilke dage klubmærker skal tages.

Klubmærkeprøverne afgør, hvilken gruppe man løber i til FunSkate-konkurrencer, så man altid konkurrerer mod løbere på samme niveau. For at deltage i FunSkate-konkurrencer er det et krav at have bestået mindst mærke 2.

Når man har bestået en klubmærkeprøve, får man et diplom og mulighed for at købe en mærkenål.

## Træningstider og opvarmning

Skøjteskolen og Teen begynder træner på is mandag kl. 17.30-18.15 samt torsdag kl. 17.15-18.00  
45 minutter inden istræning, er der fælles opvarmning / off-ice, som vores hjælpetrænere står for.

## Tøj og hår

På isen er opsat hår og vanter obligatoriske.

Hvor varmt tøj der er nødvendigt, er meget forskelligt fra løber til løber. Mange løbere kan fint holde varmen med et par termoleggings og en fleeejakke. Det vigtigt med tøj, der har god bevægelsesfrihed. Hvis barnet skøjter i nederdel eller kjole, må skørtet ikke være så lang, at der er risiko for, den sætter sig fast i skøjtes klinger under de forskellige øvelser.

## Forventning til forældre

Forældre til løbere i klubben forventes at følge retningslinjerne på a-s-f.dk. Der forventes, at forældre til løbere på Skøjteskole og Skøjteskole+ hjælper med omklædning og barnets skøjter. Her benyttes omklædningsrummet til højre for trænerummet. Ved fald kan løberne have behov for trøst, derfor forventes det, at forældre er tilstede ved samtlige træninger på Skøjteskole og Skøjteskole+. Forældrene kan følge træningen fra vinduerne i stueetagen eller i klublokalet på 1. sal.

## Skøjteudlejning

Skøjteudlejningen er en vigtig del for Aalborg Skøjteløberforening. Vi står for udlejning, skøjteslibning og billetsalg af skøjter i Gigantium og C.W. Obels. Et medlem skal have 4 vagter + 1 aktivitets vagt på en sæson, ellers kommer der en egenbetaling på 500 kr. pr. vagt. Der bliver afholdt rundvisning både for Gigantium og CWO plads, så du ikke er tvivl om, hvordan du skal forholde dig på vagten. Du må naturligvis meget gerne byde ind på flere vagter end de påkrævede, da al hjælp er påskønnet. Husk, at skøjteudlejningen er en rigtig god og hyggelig måde at lære nogle af de andre medlemmer og forældre at kende på. Du kan læse mere og booke vagter på [a-s-f.dk](mailto:a-s-f.dk) - **skøjteudlejning**

## Godt at vide

- **Varmt tøj, hvor der stadig er bevægelighed i og et par vanter**
- **Fælles opvarmning 45 min før istræningen**
- **Mulighed for at købe basis udstyr i "butikken" i skøjteskolens træningstimer**
- **Hår skal være opsat, så husk hårelastik**
- **Træningstider:  
Mandag fra 16.45 til 18.15  
Torsdag fra 16.30 til 18.00**
- **Leje af skøjter (75,- pr. måned og 500,- i depositum)**
- **Husk at tørre skøjterne af efter brug**
- **Anvend skøjtebeskytter eller gå på det sort gummi gulv.  
Alt færdsel på betongulv uden beskytter er forbudt**
- **Ved spørgsmål omkring Skøjteskole og Teen begynder er I altid velkommen til at sende en mail på: [skole@a-s-f.dk](mailto:skole@a-s-f.dk)**