

# 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 oftest opstår, når man er ny på isen.

For yderligere information henvises til klubbens hjemmeside [www.a-s-f.dk](http://www.a-s-f.dk) samt den lukkede Facebookgruppe Aalborg Skøjteløberforening – Kun for medlemmer, som vi vil opfordre jer til at søge optagelse i. Derudover er I selvfølgelig altid velkomne til at stille spørgsmål til en af vores hjælpetrænere eller direkte til os i bestyrelsen på [bestyrelsen@a-s-f.dk](mailto:bestyrelsen@a-s-f.dk)

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

Med venlig hilsen Bestyrelsen i Aalborg Skøjteløberforening 😊

## Kontingent

De aktuelle kontingentsatser kan ses på [www.a-s-f.dk/kontingent-og-booking/kontingent/](http://www.a-s-f.dk/kontingent-og-booking/kontingent/). Vær opmærksom på, at nye medlemmer foruden kontingentet også betaler et indmeldelsesgebyr (opstartsgebyr) på 220 kr.

## Leje af skøjter og køb af skøjtebeskyttere

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 f.eks. hvis klingerne er rustne eller hvis der er restance. Skøjterne må ikke benyttes på udendørs skøjtebaner. **Skøjtebeskyttere mv. kan købes mandage kl. 16.30-18.30.**

## Pasning/opbevaring 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. Skøjtebeskyttere skal altid anvendes ved færdsel uden for isen, også på gummiunderlaget. **Alt færdsel på betongulv, metallister mv. uden skøjtebeskyttere er forbudt.**

## Klubmærker

Klubmærkerne er delt op i 7 niveauer (fra 1 til 7), som indeholder forskellige grundlæggende øvelser. Klubmærkeprøverne afholdes løbende internt i klubben, og det er holdets træner, der afgør, hvornår løberne er klar, samt hvilke dage klubmærkeprøverne skal afvikles. Klubmærkeprøverne afgør desuden, 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 klubmærke 2. Når man har bestået et klubmærkeprøve, får man udleveret et diplom og mulighed for at købe en klubmærkenål.

## Istræningstider og opvarmning (Off-ICE-træning)

**Skøjteskole og Skøjteskole+** har istræning mandage kl. 17.30-18.15 og torsdage kl. 17.15-18.00 samt opvarmning mandage kl. 16.45-17.15 og torsdage kl. 16.30-17.00. **Teen Begynder** har istræning mandage kl. 18.15-19.00 og torsdage kl. 18.00-18.45 samt opvarmning mandage kl. 17.30-18.00 og torsdage kl. 17.15-17.45.

## Tøj og hår

På isen er opsat hår og vanter obligatorisk. Løsthængende hår er af sikkerhedsmæssige årsager ikke tilladt. Hvor varmt tøj der er nødvendigt, er forskelligt fra løber til løber. Mange løbere kan fint holde varmen med et par termo-leggings og en fleeejakke. Det er vigtigt med tøj, der har god bevægelsesfrihed. Hvis barnet skøjter i nederdel eller kjole, må skørtet ikke være så langt, at der er risiko for, at det sætter sig fast i skøjtes klinge under de forskellige øvelser.

## Forventning til forældre

Forældre til løbere i klubben forventes at følge retningslinjer og politikker, der er anført på [www.a-s-f.dk](http://www.a-s-f.dk). Det forventes desuden, at forældre til løbere på Skøjteskole og Skøjteskole+ hjælper med omklædning og barnets skøjter. Omklædningsrummet Skøjteløb Omklædning 1 til højre for Trænerummet kan benyttes. Ved fald kan løberne have behov for trøst, derfor forventes det, at forældre er til stede i Gigantium ved samtlige træninger på Skøjteskole og Skøjteskole+. Forældrene kan følge istræningen fra vinduerne i stueetagen eller i klublokalet på 1. sal. **Det er ikke tilladt at opholde sig i Istræningshallen, medmindre der er indgået særskilt aftale.**

## Skøjteudlejning

Skøjteudlejningen er en meget vigtig del af Aalborg Skøjteløberforening – både økonomisk og socialt. Vi står for udlejning, skøjteslibning og billetsalg af skøjter i Gigantium og på C. W. Obels Plads. Alle medlemmer skal bidrage med at tage et antal vagter i løbet af en sæson – hvor mange vagter er anført på [www.a-s-f.dk/skøjteudlejning/](http://www.a-s-f.dk/skøjteudlejning/). Afholder man ikke det anførte antal vagter, bliver man opkrævet egenbetaling på 500 kr. pr. manglende vagt. Du må naturligvis meget gerne byde ind på flere vagter end de påkrævede, da al hjælp er påskønnet. Der vil være en opdateret skøjteudlejningsmappe for både Gigantium og C. W. Obels Plads, så du ikke er i tvivl om, hvordan du skal forholde dig på vagten. Husk, at skøjteudlejningen er en rigtig god og hyggelig måde at lære andre medlemmer og forældre at kende. Du kan læse mere og booke skøjteudlejningsvagter på [www.a-s-f.dk/skøjteudlejning/](http://www.a-s-f.dk/skøjteudlejning/).

## Godt at vide...

**Varmt tøj, hvor der stadig er god bevægelighed i og et par vanter**

**Deltage i opvarmning (Off-ICE) før istræning. Hår skal være opsat, så husk hårelastik.**

**Køb af udstyr i ASF Shoppen, der er placeret i Trænerummet, og har åben mandage kl. 16.30-18.30.**

**Leje af skøjter (80 kr. pr. måned + 500 kr. i depositum)**  
**Husk at tørre skøjterne af efter brug.**  
**Skøjtebeskyttere skal altid anvendes ved færdsel uden for isen, også på gummiunderlaget.**  
**Alt færdsel på betongulv, metallister mv. uden skøjtebeskyttere er forbudt.**

**Ved spørgsmål vedr. Skøjteskole eller Teen Begynder er I altid velkommen til at sende os en mail på [skole@a-s-f.dk](mailto:skole@a-s-f.dk)**