



VALLENTUNA
KONSTÅKNING

Verksamhetsplan

Vallentuna Konståkningsklubb

Säsongen 2025-2026

Styrelsen, maj 2025



VALLENTUNA KONSTÅKNING

I detta dokument ges en kortfattad översikt av klubbens verksamhet.

Vi använder i första hand vår hemsida och e-post för att administrera och kommunicera information. Det är medlemmarnas och föräldrarnas ansvar att ta del av denna information och hålla sig uppdaterade.

Klubbens hemsida:

www.vallentunakk.se

Det går även att följa oss på sociala medier:

www.facebook.com/vallentunakk

Här publiceras den senaste informationen om hur det går för våra åkare på tävlingar.

Instagram – @vkkinsta

Uppdateringar från Facebook speglas även här.

VKK:s ledord är "Konståkning för alla", vilket innebär att vi vill ge varje åkare möjlighet att utvecklas utifrån sin egen ambitionsnivå. Vi erbjuder träning på olika nivåer – från skridskoskola och konståkningsskola till vuxen-, show- och systemgrupper (System 1, 2 och 3).

Varje grupp har sin specifika inriktning och struktur för att möta åkarnas behov. Tränarna placerar åkare i lämplig grupp med ett anpassat antal träningstimmar. Grupptillhörigheten avgörs främst av åkarens ålder och kunskapsnivå.

Information om inriktning och målsättning för varje grupp finns på [hemsidans sida för tävlingsgrupper](#). Där finns även en länk till [Svenska Konståkningsförbundets utvecklingsmodell](#).

Nedan följer en genomgång av de olika delar som ingår i klubbens verksamhet.



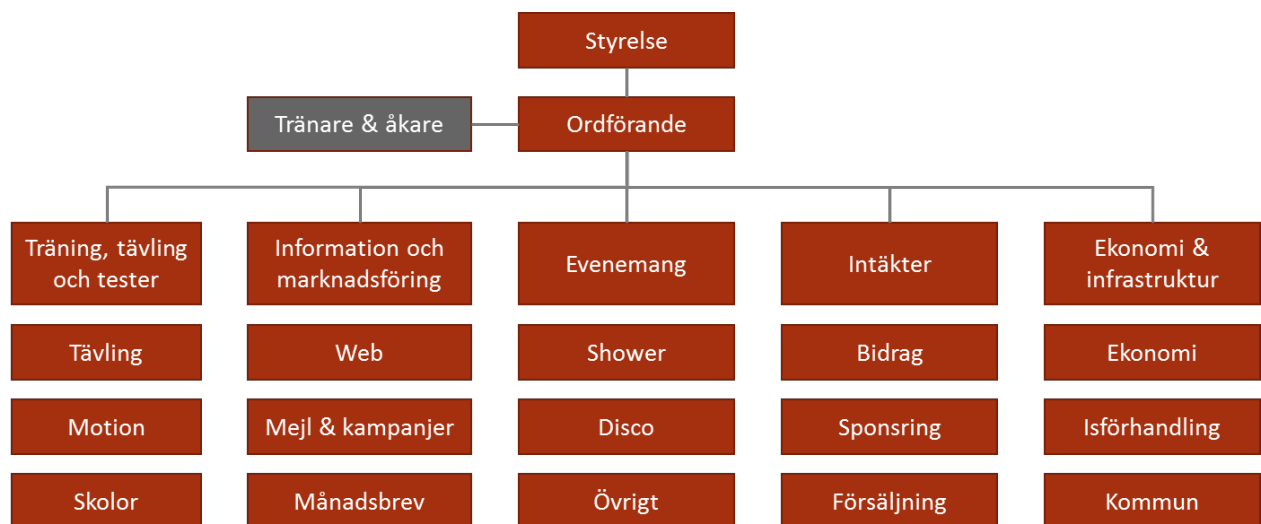
Organisation, roller och ansvarsfördelning

I detta avsnitt beskrivs de huvudsakliga rollerna och ansvarsområdena inom klubben. Det praktiska arbetet behöver inte slaviskt följa denna indelning, utan anpassas vid behov.

Alla som är engagerade i klubbens arbete har ett gemensamt ansvar för att klubbens bästa sätts före individuella önskemål.

Figur 1 nedan visar arbetsgruppernas ansvarsområden. Varje område ska ha en ansvarig samt en vice ansvarig, och båda ska vara ledamöter i styrelsen. Inom varje område kan även åkare och föräldrar som inte sitter i styrelsen bidra och engagera sig.

Eftersom många projekt sträcker sig över flera områden tydliggörs i detta dokument vilket ansvarsområde som ansvarar för respektive projekt under verksamhetsåret.



Figur 1. Ansvarsområden.



Styrelsens ansvar och uppgifter

- Leda föreningen samt fastställa grundläggande riktlinjer för klubbens verksamhet.
- Övervaka och ansvara för klubbens ekonomi.
- Sköta kontakter med kommunen, andra klubbar, föreningsråd samt distrikts- och specialförbund.
- Protokollföra styrelsemöten och arkivera mötesanteckningar.
- Publicera klubbinformation på hemsidan.
- Hålla cirka 11 styrelsemöten per år (dock minst 6).
- Anordna föräldramöte inför varje säsong.
- Anordna två gruppmöten per säsong för varje tävlingsgrupp.
- Planera och organisera tävlingar och andra evenemang som klubben arrangerar.
- Organisera arbetet i olika delområden, där även personer utanför styrelsen kan delta.
- Ansvara för bidragsansökningar.
- Vara arbetsgivare och ta ansvar för arbetsgivarfrågor.

Styrelsen ska inte ansvara för detaljstyrning av träningen, vare sig planering eller genomförande. Inte heller ska styrelsen styra gruppindelning eller träningsschema, annat än vad som rör ekonomiska aspekter – till exempel när en grupp har för få deltagare.

Arbetsuppgifter för ordföranden

- Leda arbetet inom styrelsen.
- Säkerställa att fattade beslut verkställs.
- Utveckla och underhålla klubbens regler och riktlinjer.
- Samordna och stimulera arbetet i styrelsen och bland ledare.
- Ansvara för attests- och teckningsrätt. Ordförande och kassör tecknar firman gemensamt.
- Ansvara för kontakter med myndigheter.
- Leda styrelsens förhandlingar.
- Säkerställa att föreningens stadgar följs.
- Organisera och administrera föreningens årsmöte.
- Företräda styrelsen och föreningen utåt.
- Sammanställa verksamhetsberättelse tillsammans med sekreteraren.
- Föra löpande dialog med huvudtränaren och övriga tränare.
- Ta arbetsgivaransvar gentemot huvudtränaren och fungera som stöd i dennes roll.



Arbetsuppgifter för kassören

- Utarbeta underlag för, ansvara för och sammanställa föreningens budget.
- Ansvara för den löpande ekonomiska förvaltningen.
- Säkerställa att medlemmarna betalar föreskrivna avgifter.
- Driva in fordringar, genomföra utbetalningar och förvara verifikationer.
- Ansvara för att föreningen har en korrekt och uppdaterad bokföring.
- Föra medlemsregister i samråd med sekreteraren.
- Säkerställa att deklarationer, arbetsgivaruppgifter och kontrolluppgifter lämnas in i tid.
- Se till att åkare licensregistreras i god tid före varje tävlingssäsong.
- Vid behov sammankalla arbetsgruppen för ekonomi och infrastruktur.

Arbetsuppgifter för sekreteraren

- Ansvara för material och utgivning av klubbinformation i samarbete med marknadsföringsansvarig.
- Föra protokoll och minnesanteckningar vid styrelsemöten.
- Föra medlemsregister i samråd med kassören.
- Registrera och arkivera inkommande skrivelser.
- Ansvara för att utgående skrivelser undertecknas.
- Sammanställa verksamhetsberättelsen tillsammans med ordföranden.
- Upprätta förslag till dagordning inför styrelsemöten.

Arbetsuppgifter för marknadsförings- och kommunikationsansvarige

- Hålla klubbens hemsida uppdaterad.
- Säkerställa att klubbens Instagram och Facebook uppdateras med resultat från tävlingar och tester – detta ska ske samma dag som evenemanget äger rum.
- Publicera hälsningar på Instagram och Facebook vid högtider och lov.
- Sprida information om miniläger och skridskodisco via Instagram och Facebook.
- Publicera minst ett inlägg per vecka på klubbens sociala medier.
- Marknadsföra klubben i lokala tidningar och annan media i Vallentuna.
- Uppmana medlemmar att skicka in bilder och filmer till: socmedia@vallentunakk.se.
- Författa och skicka ut det månatliga nyhetsbrevet tillsammans med sekreteraren.



Arbetsuppgifter för tävlingsansvarig

- Gå igenom tävlingsåkare och tävlingskalender inför säsongen i samråd med tränarna.
- Uppdatera PPC (Program Component Content) och musik i IndTA för samtliga åkare.
- Följa upp nya tekniska regler för PPC i samråd med tränarna.
- Skicka löpande vidare inbjudningar till tränare och berörda deltagare.
- Sammanställa en lista över möjliga deltagare till varje tävling och stämma av med tränaren.
- Ansvara för tävlingsanmälningar.
- Skicka ut deltagarlistor och tidsscheman till tränare och deltagande familjer.
- Administrera reservintag i samarbete med arrangerande förening.
- Hantera eventuella avanmälningar (strykningar) inför tävlingar.
- Driva in tävlingsavgifter i samarbete med kassören.

Arbetsuppgifter för utbildningsansvarig

- Ansvara för utbud, planering och uppföljning av utbildningar i samråd med klubbens tränare och styrelse.
- Följa upp inkommande inbjudningar och anmäla deltagare till utbildningar.
- Skicka ut information om utbildningar till berörda deltagare.
- Registrera genomförda utbildningar.
- Ansöka om bidrag från kommun och förbund efter avslutad kurs.

Arbetsuppgifter för isförhandlare

- Sätta sig in i Svenska Konståkningsförbundets riktlinjer för isförhandlingar.
- Upprätthålla kontakt med Vallentuna Hockeyförening och verka för ett gott samarbete kring istider.
- Föra dialog med lokalsamordnaren för ishallen samt med chefen för Vallentuna IP.
- Samråda med huvudtränaren om föreningens isbehov och med kassören om budgetramar.
- Delta i isförhandlingar å klubbens vägnar.



Arbetsuppgifter för evenemangsansvarig

Planera och organisera evenemang i samarbete med övriga inom klubben. Följande huvudevenemang bör genomföras varje år:

- Lägeraktiviteter i samband med uppstartsläget i augusti.
- Medverkan vid *Naturen och idrottens dag* i augusti i Vallentuna.
- Uppstart av skridskoskolan i september och januari.
- Aktiviteter i samband med alla miniläger (höstlov, trettonhelgen, sportlov och påsklov).
- Julshow under vecka 51 (2025).
- VKK:s egna tävlingar. Under säsongen 2025–2026 arrangeras ungdoms-DM (Vallentuna Trofén) under vecka 3 (2026). Dessutom bör en slingatävling anordnas under hösten 2025.
- Vårshow under vecka 12 (2026).
- Slingatävling och avslutning för skridskoskolan under vecka 22, 2026.
- Skridskodisco eller friåkning när tillfälle ges, med målsättningen att arrangera minst ett tillfälle per månad.



Viktiga begrepp i klubbens verksamhet

Avgifter och villkor

Avgiften för varje grupp fastställs vid varje säsongstart, när antal träningstimmar, tränare och gruppindelning är klara.

Årsavgiften delas upp i tolv månadsavgifter, i enlighet med medlemmarnas önskemål. Avgiften ska betalas i tid varje månad, oavsett åkarens närvaro. Undantag kan göras vid skada eller sjukdom – i sådana fall kan en reducerad avgift eller ett tillfälligt uppehåll i betalningen förhandlas med ordföranden.

Vid uppsägning av plats på åkarens initiativ debiteras tre månadsavgifter, vilket motsvarar en uppsägningstid på tre månader. Åkaren är självklart välkommen att träna under uppsägningstiden.

Avgifterna baseras på antalet träningstimmar på is och för markträning. Om träningsmängden ökar justeras avgiften i motsvarande grad. Ingen tävlingsgrupp (inklusive Speed) täcker sina kostnader enbart med träningsavgiften. Därför är det särskilt viktigt att åkare och föräldrar i tävlingsgrupperna deltar i klubbens evenemang som genererar intäkter till verksamheten.

När en tävlingsgrupp tilldelas fler träningstimmar – i enlighet med Svenska Konståkningsförbundets utvecklingsmodell (se "Utvecklingsmodellen" nedan) – höjs avgiften proportionerligt. Även vid gruppbyte justeras avgiften. Gruppindelning och eventuella byten beslutas av tränarna i samråd med åkaren.

Eftersäsong

VKK:s tävlingsåkare (inklusive Speed) erbjuds isträning under årets alla månader utom juli. Konståknings- och skridskoskolan (KÅSK) erbjuds is från augusti till och med maj, under förutsättning att Vallentunas ishallar är öppna. KÅSK erbjuds även eftersäsong från och med veckan efter vårshowen till slutet av maj, mot separat avgift.

Fysträning (markträning)

Vi bedriver fysträning som ett komplement till isträningen. Syftet är att stödja åkarnas utveckling på isen genom övningar inriktade på styrka, smidighet och koordination.

Vallentuna Konståkningsklubb erbjuder fysträning året runt för alla åkare. Fysträningen ingår i avgiften för samtliga tävlingsgrupper (inklusive Speed).



Föräldraengagemang

För att vår verksamhet ska fungera och för att vi ska kunna erbjuda en rolig och givande miljö för alla åkare, är vi beroende av ideella insatser från föräldrar. VKK förväntar sig därför att alla familjer hjälper till vid klubbens olika evenemang såsom shower, läger, tävlingar och skridskodisco.

Vi ser också gärna att föräldrar håller sig uppdaterade genom att delta i föräldramöten samt ta del av information som skickas ut via e-post och publiceras på vår hemsida.

Om det inte är möjligt att medverka vid tilldelade arbetsuppgifter kan en extra avgift på upp till 500 kronor per tillfälle tas ut i stället.

Gruppsamtal

Samtal med föräldrar och åkare i varje grupp ska hållas två gånger per säsong – en gång på hösten och en gång på våren. Vid dessa samtal ska tränare och representanter från styrelsen informera om målsättning och strategi för respektive grupp, samt hur dessa är kopplade till Svenska Konståkningsförbundets utvecklingsmodell (se "Utvecklingsmodellen" nedan).

Föräldrar ges då också möjlighet att ställa frågor och framföra synpunkter.

Informationskanaler

För att alla ska känna sig delaktiga och informerade skickar Vallentuna Konståkningsklubb ut ett månadsbrev med nyheter och viktig information. Vid behov skickas även kompletterande meddelanden från tränare eller styrelsen. Mycket av informationen publiceras också på klubbens hemsida – det är därför viktigt att regelbundet hålla sig uppdaterad via dessa kanaler.

Om du har frågor som rör träningar, är det bäst att vända dig direkt till ansvarig tränare. Gäller det andra delar av verksamheten är du alltid välkommen att kontakta någon i styrelsen.

Som förälder är det viktigt att aktivt ta del av informationen som delas – det skapar trygghet och underlättar samarbetet mellan klubb, tränare och familjer.



Isshower

Varje säsong arrangerar VKK en julshow och en vårshow som riktar sig till samtliga åkare i klubben samt eventuellt inbjudna gäståkare. Deltagandet i antalet nummer anpassas efter åkarnas ålder, kunskapsnivå och grupptillhörighet.

Isshowerna är viktiga inslag i klubbens verksamhet. De skapar gemenskap och glädje, samtidigt som de spelar en central roll för klubbens ekonomi och marknadsföring.

Inför årets vårshow (2026) kommer större delen av förberedelserna att ske under respektive grupps ordinarie träningstider. Syftet är att frigöra tider på helgerna, särskilt på lördagar och söndagar, för vuxen- och ungdomsgruppen samt de äldre tävlingsgrupperna.

Licenser

Alla åkare som tränar i tävlingsgrupperna (inklusive Speed) ska vara försäkrade genom licens. Licensen är en olycksfallsförsäkring som gäller vid utövande av idrotten samt vid resor till och från träning eller tävling.

Kostnaden för licensen inkluderas i VKK:s träningsavgift i början av säsongen.

Läger

Runt om i Sverige och i andra länder anordnas sommarläger för konståkare. Dessa läger är ett utmärkt tillfälle för den som vill utvecklas inom sin konståkning.

VKK anordnar varje år ett eget sommarläger i augusti. För åkare i tävlingsgrupperna (inklusive Speed) ingår VKK:s sommarläger i träningsavgiften.

För alla läger gäller ett sista anmälningsdatum, och principen först till kvarn tillämpas eftersom antalet platser är begränsat. Sommarlägret planeras i samråd med klubbens tränare.

- I första hand deltar VKK:s åkare på vårt egna läger.
- I andra hand deltar VKK:s åkare på läger där våra egna tränare arbetar.
- I tredje hand deltar VKK:s åkare på läger där bara andra tränare arbetar och då i samråd med sin tränare.
- Tränare som arbetar på läger bör prioritera plats till klubbens åkare i första hand.



Miniläger

Under skolloven (höstlov, jullov, sportlov och påsklov) arrangerar klubben så kallade miniläger med extrainsatta träningar. Dessa miniläger ingår i träningsavgiften för alla tävlingsgrupper (inklusive Speed). För konståknings- och skridskoskolan tillkommer en extra avgift. Under säsongen 2025–2026 planerar VKK att arrangera miniläger under höstlov, jullov och sportlov, samt – om möjligt – även under påsklovet, beroende på när A-hallen stänger för säsongen.

Nedvarvning

Varje tävlingsåkare skall jogga ned sig efter ispass samt stretcha.

Nya åkare

VKK värvar inte åkare från andra klubbar. När en åkare söker medlemskap i klubben inhämtas referenser från tidigare tränare och styrelse i den tidigare klubben. Styrelsen träffar den blivande åkaren och föräldrarna innan en eventuell övergång godkänns.

VKK följer Svenska Konståkningsförbundets övergångsbestämmelser. Styrelsen ansvarar för att godkänna nya medlemmar, och medlemskap beviljas först efter styrelsens beslut.

Omklädningsrum

Vid säsongstart lämnar VKK varje år in önskemål om att få tillgång till två omklädningsrum. Ett av omklädningsrummen ska vara helt föräldrafritt, av hänsyn till äldre åkare som vill byta om ostört. Det andra omklädningsrummet kan användas av yngre åkare som behöver hjälp med skridskorna. Åkare bör kunna knyta sina skridskor själva från cirka 8 års ålder.

Om endast ett omklädningsrum tilldelas (vilket är vanligt under högsäsong), ska detta omklädningsrum vara föräldrafritt.

Program

För att kunna tävla måste åkarna ha tävlingsprogram. Program bekostas av åkarna själva. Programval görs i samråd med tränarna och eventuell koreograf. Priser för program är följande:

- System 1-program, 2500 kr.
- System 2-program, 3000 kr.
- System 3-program, 3500 kr.



Tester

Tävlingsklasserna i svensk konståkning är indelade efter ålder och testnivå. Med den nya utvecklingsmodellen sker tester vid tävlingar genom åkaren program. Enskilda tester kan arrangeras men är inte längre nödvändiga, se "Utvecklingsmodellen" nedan.

Tränare

VKK:s huvudtränare, Vyachek, och hjälptränare, Alex, är fast anställda. Tränarna i KÅSK samt ytterligare hjälptränare för tävlingsgrupperna – Aida, Cornelia, Filippa och Ronja – är timanställda. Frida och Liv är gemensamt ansvariga för träningen i KÅSK.

Det är viktigt att föräldrar respekterar tränarnas arbetstid och arbetsmiljö. Det är också viktigt att förstå att tränarna alltid arbetar för åkarnas bästa, med målsättningen att hjälpa varje individ att utvecklas som konståkare.

Tävlingar

Ett stort antal tävlingar anordnas varje säsong av klubbar, distrikt och Svenska Konståkningsförbundet. Tränarna ansvarar för tävlingsfördelningen och ser till att varje åkare deltar i tävlingar som motsvarar deras klass och individuella förutsättningar. Anmälan till tävlingar sker genom klubben och i samråd med tränarna.

Startavgiften för tävlingar bekostas av åkaren. Övriga kostnader som resa, logi eller extra tränarinsatser bekostas av klubben.

Uppvärmning

Tävlingsåkare skall värma upp 20 min före ispass. Detta är viktigt för att minska skaderisken.

Utrustning och slipning

Rätt utrustning (skridskor) är A och O för den som vill lära sig åka konståkning. För att skridskorna ska fungera bra krävs rätt skötsel. Torka alltid av skenorna efter varje träning och använd tygskydd vid förvaring. Håll skenorna slipade. Slipa hos en "riktig" konståkningsspecialist. VKKs slipare kan slipa alla skenor, mejla slipning@vallentunakk.se om du vill boka tid.

Det är också viktigt att ha rätt utrustning vid dans- och fyspassen. Hopprep och ett par ordentliga joggingskor ska varje tävlingsåkare ha.



Utvecklingsmodellen

Svenska Konståkningsförbundets utvecklingsmodell för singelåkare, kallad "Alla på is – hela livet", syftar till att skapa en hållbar och glädjefylld idrottsmiljö där varje individ kan utvecklas utifrån sina egna förutsättningar och ambitioner.

Grundprinciper i modellen:

Livslångt idrottande: Modellen uppmuntrar till att konståkning ska kunna utövas genom hela livet, från skridskoskola till vuxen- och elitnivå.

Individanpassad utveckling: Utvecklingen sker i takt med åkarens fysiska, tekniska, mentala och sociala mognad.

Hållbarhet och balans: Fokus ligger på att förebygga skador och överbelastning genom att balansera träning, vila och återhämtning.

Glädje och gemenskap: En positiv och inkluderande miljö betonas, där glädje och gemenskap är centrala för åkarens trivsel och motivation.

Modellen fungerar som en vägledning för tränare, föreningar och föräldrar i att stödja åkarnas utveckling på ett strukturerat och långsiktigt sätt.

För mer detaljerad information, besök [Svenska Konståkningsförbundets sida om utvecklingsmodellen](#).

Utvecklingssamtal

Utvecklingssamtal hålls med alla tävlingsåkare. Tränarna ska erbjuda tider för samtal under säsongen.