

Trondheim kortbaneklubb



Vi bygger i bredden for å nå toppen

Klubbhåndbok

Revidert 10. oktober 2017



Denne klubbhåndboken inneholder informasjon om hvilke krav og regler som gjelder på Trondheim kortbaneklubbs istider. Annen nyttig informasjon og visjoner for klubben finnes også her.

Innholdsfortegnelse

| | |
|---|---|
| Velkommen til Trondheim kortbaneklubb | 3 |
| Hva er kortbane på skøyter? | 3 |
| Priser medlemskap og treningsavgift | 4 |
| Lisens | 4 |
| Regler og sikkerhet | 4 |
| Informasjon til foresatte | 5 |
| Informasjon til yngre løpere | 5 |
| Informasjon til junior- og seniorløpere | 6 |
| Påbudt utstyr på is | 6 |
| Skøytesko og -stål | 7 |
| Trikoter til trening og løp | 8 |



Velkommen til Trondheim kortbaneklubb

Velkommen til Trondheim kortbaneklubb (TKK), Norges første rene kortbaneklubb. Klubben ble stiftet 10.5.10, og har siden da hatt en enorm utvikling. Men vi er i stadig utvikling.

Vår hjemmearena er Leangen ungdomshall, som er en del av Leangen idrettspark.

Vår uttalte mål er at vi ønsker å bygge kortbane-sporten fra bunnen av, noe vi blant annet gjør gjennom å arrangere skøyteskole to ganger i sesongen. Vårt slagord er "vi bygger i bredden for å nå toppen". Trondheim kortbaneklubb er en klubb for alle, vi har løpere i klubben fra 3 til over 80 år, og alle er like viktige for klubben. Vi har også en treningsgruppe for funksjonshemmede som deltar på lik linje med resten av våre utøvere i klubben. Vårt langsiktige mål er å levere landslagsutøvere i kortbane.

Hva er kortbane på skøyter?

Kortbane på skøyter er en relativt ny sport i Norge. Det var et forholdsvis sterkt miljø i Bergen og Vestlandet på 1970-tallet, før det igjen ble startet opp et landslag i kortbane i forbindelse med OL på Lillehammer i 1994. Dette laget holdt det gående til slutten av 1990-tallet.



Kortbane gjennomføres på en bane i ishockeystørrelse. Lengden på banen er 111,12 meter, og det går heat med opptil seks løpere. Tid er ikke det viktigste i kortbane, da det er plassering i mål som teller.

Priser medlemskap og treningsavgift

Alle som bruker isen på klubbens treningstider må være medlem av TKK og betale treningsavgift. Oppdaterte priser finner dere på www.kortbane.no.

Faktura for medlemskap sendes ut medio desember hvert år, treningsavgift sendes ut i starten av sesongen.

Treningsavgiften går til å dekke isleie og trenere.

Lisens

Løpere over 12 år må løse lisens i Norges Skøyteforbund (NSF). For de som driver med flere enn en av idrettene underlagt NSF (dvs. kortbane, langbane, kunstløp, roller derby), holder det å løse lisens for kun en av disse. Lisens inkluderer forsikring som dekker skader på trening og i løp.

For løpere som ønsker å delta i stevner, er løst lisens en forutsetning. Det er klubben som bestiller lisens på vegne av løperen, så ta kontakt dersom det er aktuelt.

Mer info om lisens finner du på NSFs hjemmeside.

Regler og sikkerhet

Kortbane på skøyter er en idrett hvor det er stort fokus på sikkerhet. Trondheim kortbaneklubb har derfor laget følgende sikkerhetsregler:

- Merk! Det er brukerne, og/eller foreldrene til mindreårige brukere, som er ansvarlig for å sette på beskyttelsesputer.



- På alle økter hvor farten er så stor at det er en fare for skade ved fall, skal det *alltid* være sikkerhetsputer mot vantet.
- Påbudt beskyttelsesutstyr skal alltid benyttes (se mer info under "Påbudt utstyr på is")
- På TKKs treningstider er det TKKs trener som styrer økta.
- Alle tar hensyn til alle på isen – vi har alle typer løpere på isen i klubben vår

Informasjon til foresatte

Forventninger til foresatte

- Hjelpe til med å ta på og av puter på isen
- Ha skarpe skøyter til trening (delta på slipekurs, hvis nødvendig)
- At utøveren har med seg det utstyret som trengs på trening

Foresattes forventninger til klubben

- Det kommer trener på treningene
- Vi jobber for å få best mulig treningsforhold for klubbens medlemmer
- Klubben låner ut slipeutstyr til de som låner skøyter av klubben

Informasjon til yngre løpere

Forventninger til løpere

- Ha det artig på trening
- Behandle klubbens utstyr pent



Løpernes forventninger til klubben

- Gode trenere og treningsforhold

Informasjon til junior- og seniorløpere

Forventninger til løpere

- Hjelp til med å ta på og av puter på treningene
- Være gode forbilder for de yngre løperne

Løpernes forventninger til klubben

- Få gode treningsforhold på is
- Tilgang til tilgjengelig utstyr
- Flere kortbane-arrangementer i løpet av sesongen

Påbudt utstyr på is

Klubben har en del utstyr til utlån, men etter en måned forventer vi at utøverne selv skaffer seg sitt eget sikkerhetsutstyr. Dette kan vi være behjelpelig med, sjekk ut utstyr og priser på www.kortbane.no.

På alle treninger (unntatt for skøyteskole, rekrutt 1 og tilrettelagt) i regi av Trondheim kortbaneklubb er det derfor krav om at alle som skal være med har følgende utstyr:

- Heldekkende hjelm (ikke sykkelhjelmer da disse har for store hull). Hjelmer kan kjøpes via klubben.
- Halsbeskyttelse. Kan kjøpes via klubben og på G-max/XXL.

www.kortbane.no



- Hansker (kuttsikre). Kan kjøpes via klubben og på f. eks. Tess.
- Knebeskyttelse. Kan kjøpes via klubben i kombinasjon med leggbeskyttelse, eller på sportsbutikk.
- Leggbeskyttelse. Her kan det benyttes fotball-leggbeskyttelse uten ankelbeskyttelse. Kan også kjøpes via klubben i kombinasjon med leggbeskyttelse.
- Lang-ermet genser. All hud, bortsett fra ansiktet, skal være dekket av klær.
- Tettsittende treningsbukse.
- Merk! TKKs kuttsikre trikoter gir god beskyttelse mot kutt. Kontakt tkk@kortbane.no for nærmere informasjon.
- Skøyter med fast hæl (klappskøyter er ikke tillatt)
- Kortbaneskøyter skal ha avrundede tupper – både foran og bak

Drikkeflasker skal være av plast!

For skøyteskole, rekrutt 1 og tilrettelagt må følgende utstyr være på for å være med på organisert trening:

- Hjelm
- Klær som dekker hele kroppen. Trikot kan også benyttes.
- For rekrutt 1 som har begynt med kortbaneskøyter kreves også kuttsikker ankelbeskyttelse og halsbeskyttelse

Skøytesko og -stål

Skøytestålet skal ikke være på annet underlag enn is, derfor må skøytene ha kalosjer. Dette er noe som kan kjøpes via klubben.

Ha gjerne med et gammelt håndkle som du kan bruke til å tørke av skøytene etter trening for å unngå at stålet ruster.



Vi leier kortbaneskøyter i ulike størrelser, både kortbaneskøyter og Viking Unlimited (for nybegynnere). For mer informasjon, ta kontakt med trenere eller styret.

Trikoter til trening og løp

Klubben har heldekkende kuttsikre trikotter til salgs. Ta kontakt på tkk@kortbane.no for å få pris.