

Träningsöverenskommelsen

För säker, trygg och utvecklande träning i Borås Konståkningsklubb

Konståkning är en sport som pga. de risker som finns behöver ha en tydlig struktur för att säkerställa säker och utvecklande träning. Därför har BKK tagit fram gemensamma regler för åkare, tränare och föräldrar med åkaren i centrum.

Åkare

- Till träningen kommer jag som åkare när jag vill träna och lära mig konståkning och är i sådant fysiskt och psykiskt tillstånd att jag klarar det.
- Jag lyssnar och tar instruktioner från de tränare som finns på plats.
- Jag uppför mig i enlighet med de trivselregler som BKK tagit fram gemensamt och förstör inte träningen/riskerar säkerheten för andra åkare och tränare genom mitt uppförande.
- Får jag tillsägelser så lyssnar jag och anpassar mitt beteende i enlighet med tränarens plan.
- Jag ansvarar för att jag äter ordentligt innan träning (tillsammans med min förälder beroende av ålder).
- Jag lägger undan min mobil på angiven plats innan träningen börjar - mobiler ej tillåtna under träning.

Föräldrar

- Jag hjälper mitt barn att avgöra att det orkar träna (sjuk, skadad, psykosocial hälsa, övrig belastning såsom skola etc).
- Om mitt barn inte kommer på träning meddelar jag det i så god tid som möjligt till tränare (äldre åkare anmäler själva).
- Jag hjälper mitt barn att äta ordentligt innan träning (åldersberoende och delat ansvar med åkare).
- Jag är väl bevandrad i BKKs trivselregler och hjälper mitt barn att följa dem.
- Jag accepterar och stöttar tränarens instruktioner och åtgärder och hjälper till att prata med mitt barn på ett konstruktivt sätt om eventuella problem jag får ta del av.
- Jag hjälper mitt barn att sätta realistiska mål för sin träning baserat på övriga delar i mitt barns liv och lång- och kortsiktiga mål som ändras kommuniceras till berörd tränare.

Tränare

- Leder och planerar träningen med målet att träningen skall vara rolig och utvecklande för alla.
 - Ansvarar för att trivselregler och träningsöverenskommelsen följs under träningen.
 - Kan använda sig av följande trappa mot enskild åkare för att säkerställa god arbetsmiljö och säkerhet för övriga åkare och tränare under träningen.
1. Åtgärd 1: tillsägelse
 2. Åtgärd 2: kraftigare tillsägelse med varning om utvisning.
 3. Åtgärd 3: utvisning 2 min i båset.
 4. Åtgärd 4: utvisning totalt för dagen. Förälder kontaktas via SMS.
 5. Åtgärd 5: vid upprepad 1-4 kontaktas förälder och åkare för möte med medlemmar ur styrelsen för genomgång av de regler som gäller vid träning (Trivselregler och Träningsöverenskommelsen)
 6. Upphör ej beteende som stör säkerheten och arbetsmiljö kan åkare stängas av.

Träningsöverenskommelsen är gemensamt framtagen och godkänd av BKKs Åkarråd, Tränare och Styrelse

