

Skøjteartikler

ESK har en lille butik, hvor man kan købe handsker, gamacher, skøjtebeskyttere, brugte skøjtekjoler m.m. Hold øje med hjemmesiden eller opslagstavlen for åbningstider.

Der er også mulighed for køb og salg af brugte skøjteartikler via ESK's opslagstavle og hjemmesiden.

Mærkeprøve

I klubben afholdes der løbende klubmærke-tests. Klubtesten er udviklet af Dansk Skøjte Union. Der er mulighed for at bestå op til 7 test.

Ved bestået test er der mulighed for at købe en nål der svarer til testen. Nålen koster 30 kr.

Det er individuelt hvornår og hvor ofte den enkelte løber bliver testet. Alle løbere får tilbudt test minimum 1 gang i løbet af sæsonen.

Hold øje med opslagstavlen !!!!!

OBS!

SE ALTID PÅ HJEMMESIDEN !!!

Der opfordres til at holde sig orienteret via hjemmesiden fx i forhold til ændrede træningstider, sociale arrangementer, resultater af konkurrencer eller aflysninger.

Vi håber, at du må få en god oplevelse af skøjtesporten i Esbjerg Skøjte Klub.

Esbjerg Skøjte Klub

Idrættens Hus
Gl. Vardevej 62
6700 Esbjerg
www.Esbjerg-skojtekklub.dk



Velkommen i

Esbjerg Skøjte Klub



Generel information til nye løbere og deres forældre

5. Udgave 2010

Træningsforhold

Alle nye skøjteløbere starter på Skøjteskolen eller junior begynder. Klubbens trænerer, Oleg Tolkach og Anton Velychko, vil sammen med trænerassistenter og ”hold i hånd løber” lære dig at skøjte.

Undervisningen starter med 10 min. opvarmning. Løberne bliver herefter opdelt i hold alt efter niveau.

Nye skøjteløbere løber med hjælp af kegler eller ”hold-i-hånd-løber” (efter behov) og kan derfor løbe lidt for sig selv, indtil de finder balancen.

På Skøjteskole er der mulighed for at skøjte 2 gange om ugen. Du bedes ved tilmelding angive, om du ønsker at træne 1 eller 2 om ugen - samt hvilke ugedage.

Der vil altid være en fra bestyrelsen til stede i hallen, når Skøjteskolen træner, så spørg endelig hvis der er noget, du er i tvivl om.

Husk at give trænerne besked hvis dit barn er venstrehåndet, da det har betydning for indlæring af spring og piruetter senere.

Påklædning

Det er vigtigt, at især små børn, der ikke bevæger sig så meget, har varmt tøj på. Tøjet skal være så børnene let kan bevæge sig (ingen cowboybukser).

Alle skøjteløbere skal anvende handsker !!

Skøjter

Ønsker du at anskaffe egne skøjter, er det vigtigt skøjterne ikke er for bløde i skaffet.

Oftentimes er der brugte skøjter til salg. Se opslagstavlen, hjemmesiden eller spørg kontaktpersonen i hallen.

Skøjter skal med jævne mellemrum slibes. Bruges skøjterne på baner med sten og snavs fx. torvet, skal skøjterne slibes oftere. Hold øje med hjemmesiden for tidspunkter for slibning af skøjter. Slibning koster for ESK`s medlemmer kr. 20,-. Skøjterne må ikke slibes senere end 14 dage før en konkurrence.

Du har også mulighed for at leje skøjter af klubben. Skøjterne bliver kørt frem ca. ½ time før træning. Leje af ESK`s skøjter koster 20 kr. som betales til ”kaffekasse” på kaffevognen.

Når du går fra omklædningsrummet til isbanen skal du gå på gummimåtterne for ellers ødelægger du klingen.

Efter brug skal klingen tørres af !!!! Tag altid skøjtebeskytterne af når du er færdig med træningen, så klingen kan tørre.

Regler

For at opnå optimal træning bør forældre/ søskende gå uden for synsvidde, da de tager børnenes opmærksomhed. Forældre/søskende kan overvære træningen fra Bo Bedre loungen. Hold øje med dit barn, hvis der skulle blive brug for tissepauser, skøjtebinding eller trøstende ord.

Der er under træningen mulighed for at købe kaffe, the, kakao og juice i omklædningsrummet.

Forældre og søskende må IKKE opholde sig i skøjteboksen !!!