

# IFK VÄSTERÅS KONSTÅKNINGSKLUBB

## Verksamhetsberättelse 2020/2021



### STYRELSE, VALBEREDNING, REVISOR

---

**Under innevarande år har styrelsen bestått av följande personer:**

Ordförande: Lena Windahl

Vice ordförande: Fredrik Bergman

Kassör: Malin Colling,

Sekreterare: Johan Lindevret

Ledamöter: Niklas Karlsson, Gustav Flink, Zanda Tropa

Valberedning: Camilla Lejon, Elin Larsson, Reza Liaghat

Revisor: Martin Joborn

Revisorssuppleant: Fredrik Melin

Styrelsen har haft 15 protokollförda möten under året.

### KOMMITTÉER OCH FÖRENINGENS REPRESENTANTER

---

#### **Samarbete med Rocklunda Sport & Event AB (RSEAB)**

Föreningen är delägare i RSEAB och har deltagit i samtliga möten med RSEAB genom föreningens representant Jan-Anders Nolemo. Efter RSEABs årsmöte valde vi att ersätta Jan-Anders med Fredrik Bergman som IFKs representant.

#### **Östra Svealands Konståkningsförbund**

Leila Tahvainen har även under denna säsong varit ledamot i styrelsen för konståkningens distriktsförbund för Östra Svealand.

#### **Tävlingskommittén**

Det är tack vare vår ideella tävlingskommitté som föreningen kan arrangera tävlingar.

Tävlingskommittén kan kontaktas via mejl: [tavlingskommitte@konstakning.se](mailto:tavlingskommitte@konstakning.se).



## IFK VÄSTERÅS KONSTÅKNINGSKLUBB

### Verksamhetsberättelse 2020/2021

---

#### **Följande personer har under säsongen ingått i tävlingskommittén:**

Therese Björklund (Tävlingsledare, sammankallande), Linda Rosander, Fredrik S., Raof Ghassemi, Ladan Ghahramani, Jill Arrenius. Adjungerad: Martin Joborn.

#### **Lägerkommittén**

Lägerkommittén består av tränare och ideella som tillsammans organiserar och planerar föreningens läger. Lägerkommittén kan kontaktas via mejl: [sommarlager@konstakning.se](mailto:sommarlager@konstakning.se).

#### **Följande personer har under säsongen ingått i lägerkommittén:**

Marie Lassinantti (tränare), Maria Sandberg (tränare), Camilla Lejon, Leila Tahvanainen, Marica Ericsson, Nettan Wahlström och Tarja Östman.

## **TRÄNARE**

---

Huvudtränare: Marie Lassinantti

Assisterande huvudtränare: Maria Sandberg

Marie Lassinantti har en tillsvidareanställning på heltid och Maria Sandberg har arbetat 75 % mellan 1 oktober – 31 mars och under övrig tid haft en timanställning.

**Tränare med timanställning under säsongen:** Ingeborg Fors Karlsson, Ulrica Theodorsson, Elin Larsson, Molly Joborn, Saga Pikkarainen, Lisa Puukko, Klara Eckerborn, Klara Lindevret, Anna Lundin, Astrid Sanddahl, Josefine Samuelsson, Saga Nolemo, Emelie Wahlström, Niki Liaghat och Sara Tahvanainen

Huvudtränare och assisterande huvudtränare har haft utvecklingssamtal med representant från styrelse. Tränare har haft möjlighet att boka in utvecklingssamtal med huvudtränare i början och slutet av säsongen.

## **TEKNISKA FUNKTIONÄRER/DOMARE**

---

Sara Larsson Nationell Mästerskaps-DVO (Data-Video-Operatör).

Marie Lassinantti Nationell Mästerskaps-TS (Teknisk Specialist).

Föreningen har i nuläget inga aktiva domare med domarlicens men vi hoppas kunna utbilda under säsongen 21-22 om domarutbildningar genomförs.

## **MEDLEMMAR**

---

Antal aktiva medlemmar (åkare) under säsongen: 176 st

Nya medlemmar har rekryterats genom hemsidan, Facebook och Instagram.

Medlemsavgift	enskild medlem	200 kr
	familjemedlemskap	300 kr



## **Aktiva åkare**

Vi erbjuder kvalificerad träning för barn, ungdomar och vuxna. Vi välkomnar alla oavsett ålder, ambition och förkunskaper i vår gemenskap. Förutom att vi lär ut skridsko- och konståkning fokuserar på att utveckla självförtroende, motivation, fysisk kompetens och kunskap hos alla som är med.

Det finns verksamhet för nybörjare som vill lära sig att åka skridskor, för de som vill träna utan att tävla, för de som vill tävla och för de som vill aspirera till elitserien. Vi arbetar aktivt och medvetet för att "förlänga karriären" som konståkare, både genom vuxengrupper och att som träningsåkare fortsätta att träna med sina kompisar i tävlingsgrupper.

Aktiva åkare under året

- 55 barn, ungdomar och vuxna i tränings- och tävlingsgrupper
- 40 barn och ungdomar i Konståkningsskolan
- 25 ungdomar och vuxna i Tonår-/Vuxengruppen
- 50-60 barn och ungdomar i Skridskoskolan respektive termin.

Exakt antal medverkande i respektive grupp ändras kontinuerligt under säsongen genom att åkare börjar, slutar eller byter grupper.

Tre åkare kvalificerade sig till elitserien och morgondagarserien inför säsongen 20-21. Det är första gången föreningen har tre kvalificerade deltagare samma säsong.

Kajsa Östman	Senior Damer
Sara Tahvanainen	Ungdom 15 Flickor
Vera Lindevret	Ungdom 13 Flickor

---

## **VERKSAMHET**

### **Verksamhetsplanering**

Föreningen har inget kansli med anställd personal utan merparten av föreningens administration ansvarar huvudtränaren och assisterande huvudtränaren. Den övergripande planeringen av verksamheten genomförs i nära relation med övriga tränare och styrelsen.

Verksamhetsdag med planering inför kommande säsong genomfördes med huvudtränare, assisterande huvudtränare och styrelsen i april 2020. I början av maj 2021 genomfördes verksamhetsdagen för 2021-2022.

### **Elitlicens**

Föreningen har under säsongen innehaft elitlicens som beviljas av Svenska Konståkningsförbundet. Elitlicensen sammanfattar de viktigaste punkterna genom ett flertal fokuspunkter som en konståkningsförening med och utan elitverksamhet behöver tänka på. Elitlicensen bidrar till att vidareutveckla föreningen och ger oss bästa möjliga förutsättningar att bedriva verksamhet med hög kvalitet i en trygg och sund träningsmiljö med nära samarbete mellan aktiva, tränare, ledare, styrelse och föräldrar.



## Lokaler

Träning har främst bedrivits på Rocklundaområdet. Inomhus i Mimerhallen och ABB Arena Nord samt utomhus på Månskensrinken.

No Fall som installerades sommaren 2020 har inte kunnat invigas på grund av pandemin, men vi har förhoppningar om att vi under hösten 2021 kan organisera en invigning och därefter skapa förutsättningar för fler att träna skridskor i Mimerhallen.

## Träningssäsong

Säsongen har som tidigare år varit indelad i försäsong, ordinarie säsong och eftersäsong.

Försäsong	vecka 33-35
Ordinarie säsong	vecka 36-15
Eftersäsong	vecka 16-24

Styrelse och tränare har under länge och intensivt arbetat med att skapa möjligheten till eftersäsong i Västerås. Kommunen beviljade i april isträning i ABB Arena Nord till och med 30 maj och därmed kunde eftersäsongen på is för första gången bedrivas hemma i Västerås.

*Efter att vi i många år rest runt till Rimbo, Solna, Enköping, Örebro och Stockholm för att erbjuda istider som bara en liten del av våra medlemmar kunnat nyttja, känns det oerhört bra att erbjuda isträning för alla våra medlemmar i Västerås.*

Markträning har i större utsträckning skett utomhus under året och det har fungerat väl även om det under vinterhalvåret stundtals varit kallt. Det ger perspektiv och det är vi glada för.

## Lovträning och läger

Vårt eget uppstartsläger Västeråslägret genomfördes veckorna 30-32, 2020 i ABB Nord. Vi arrangerade ett dagläger utan övernattnings med anledning av pandemin.

Ett omfattande engagemang av föreningens ideella krafter krävs under dessa lägerveckor.

Under höstlov, sportlov och påsklov hade vi extra träningstider och många av våra åkare valde att delta.

Planering för den årliga Rimbolägret under Kristi Himmelsfärdshelgen skedde men på grund av Coronapandemin ställdes eventet in.

## Tävlingar

Föreningen planerade att arrangera två tävlingar under året, en stjärntävling under hösten och en klubbtävling under våren. Dessvärre kunde ingen av tävlingarna genomföras med anledning av pandemin.

Tävlingssäsongen startades enligt plan men avslutades i oktober med anledning av pandemin. Vi hade deltagare på 2 elitserietävlingar och 2 A-tävlingar innan tävlingssäsongen avslutades.

Tävlingsresultat för de genomförda tävlingarna september-oktober 2020 kan läsas här:

<http://www.skatesweden.wehost.se/20-21/>



# IFK VÄSTERÅS KONSTÅKNINGSKLUBB

## Verksamhetsberättelse 2020/2021

---

Föreningen arrangerade två IFK-dagar en under hösten (14 november) och en under våren (21 mars) där våra tävlingsåkare fick åka sina program. Arrangemanget filmades så att föräldrar och anhöriga fick möjlighet att se åkarna digitalt. Bedömning av åkarens genomförande meddelas till samtliga deltagare genom diplom för väl utförda program. Ett mycket uppskattat arrangemang som vi kommer att fortsätta med även efter pandemin.

### Avslutningar/uppvisningar

Istället för den traditionsenliga julshowen arrangerades julavslutningen 17 december med lekar på isen i mindre grupper på 3 tillfällen, med besök av tomten (som bjöd på en liten godbit).

Vårterminen avslutades 18 april med filmning av vårshowen, temat var ”Be Yourself”. Filmerna skickades ut i maj till alla aktiva och anhöriga att se digitalt.

Skridskoskolan hade två egna avslutningar i samband med sista träningstillfället av höstterminen och vårterminen.

Sommaravslutningen hölls utomhus den 8 respektive 15 juni med lekar för alla grupper.

## UTBILDNING/FÖRELÄSNING

---

Föreningen arbetar kontinuerligt med att erbjuda våra tränare möjlighet till vidareutbildning för att bibehålla maximal träningskvalitet och personlig utveckling.

Kontinuerlig utbildning under hela året av åkare och tränare sker i uppförandekod, konståkningens värdegrund; Glädje, Glöd och Gemenskap samt kamratskap. Träningsplanering och teoretiska kunskaphöjande utbildningar sker även det löpande under året.

Trots avsaknaden av fysiska utbildningar under säsongen, har mängden digitala utbildningar båda via SKF och SISU organiserats och ökat, vilket har varit ett mycket positivt inslag som vi gärna ser mer av även i framtiden.

### Tränarutbildning

Med anledning av pandemin har inte tränarna kunnat skickas på alla de SKF-stegutbildningar som planerat då det inte arrangerats utbildningar under säsongen, med undantag för SKF:S Grundutbildning som genomfördes under hösten.

#### Genomförda tränarutbildningar under säsongen:

SKF Grundutbildning:  
*med Karin Skarstedt*

Emelie Wahlström, Niki Liaghat,  
Josefine Samuelsson, Astrid Sanddahl,  
Saga Nolemo, Sara Tahvanainen

Ledarskap som skapar välmående  
*med Anneli Östberg*

Marie Lassinantti, Maria Sandberg, Elin Larsson

TAPS *med Kori Ade*  
Feedback *med Anne Forsell*

Marie Lassinantti  
Marie Lassinantti



Understanding IJS Scoring Marie Lassinantti  
*med Elliot Schwartz*

”Nyckeln till god talangutveckling”  
*med PG Fahlström*

Marie Lassinantti, Maria Sandberg,  
Ingeborg Fors Karlsson

#rörelsepepp *med Patrik Rapp*  
*via RF/SISU Västmanland*

Marie Lassinantti

Rörelseförståelse  
*med RF/SISU Västmanland*

Marie Lassinantti

Ledarskapets dolda utmaningar  
*med Måns Lööf*

Marie Lassinantti, Ingeborg Fors Karlsson,  
Molly Joborn, Elin Larsson, Saga Nolemo, Astrid  
Sanddahl, Josefine Samuelsson,  
Anna Lundin, Emelie Wahlström

Trygg Konståkning  
*med Östra Svealands KF*  
*och RF/SISU Västmanland*

Marie Lassinantti, Ingeborg Fors Karlsson,  
Maria Sandberg, Elin Larsson, Molly Joborn,  
Astrid Sanddahl, Anna Lundin

Föreläsning för unga ledare  
*med Anneli Östberg*

Maria Sandberg, Elin Larsson, Molly Joborn  
Astrid Sanddahl, Anna Lundin

### **Andra utbildningar**

Inkluderingsstrappan  
*med RF/SISU Västmanland*

Styrelsen och tränare

### **Utbildningar för åkare**

Motivation och pepp  
*med Anneli Östberg*

Kajsa Östman, Maria Sandberg, Vera Lindevret,  
Niki Liaghat, Sara Tahvanainen, Anna Lundin,  
Astrid Sanddahl, Anna Johansson, Saga Nolemo  
Emily Eriksson

Motivation och pepp - Uppföljning  
*med Maria Nilsson*

Maria Sandberg

Teori *med tränare och*  
*besök av Kristian Windahl.*

Grupperna Marin, Blå, Aqua, Ljusblå och  
Lavendel.

### **Föräldramöte**

Föräldramöte med fokus på bland annat uppförandekod och föreningsinformation hölls i september 2020 i Bombardier Arena. Tema för mötet var att informera föräldrar om föreningens verksamhet och den träning som bedrivs samt vikten av ideellt engagemang. Styrelsen och kommittéerna är alla ideellt arbetande och för att belastningen ska bli hållbar för de som är engagerade behöver vi bli fler.





## **EKONOMI**

---

### **Sponsring**

Huvudsponsor har varit bostadsbolaget Mimer. Vi har även fått sponsring från Mälarsmide, Myohliv, Skylt & Neon och Norströms Entreprenad

### **Stipendium**

Föreningen sökte och beviljades ett generöst bidrag från Karl-Erik Erikssons stipendiefond.

IFK Västerås KK har beviljats ett bidrag på 30 000:- som är tänkt att användas till ett uppstartsläger med övernattnings så fort det är möjligt utifrån rådande pandemi. Antingen under hösten eller senast nästa vår och i så fall tänkt vara som när vi tidigare anordnat läger i Rimbo eller om vi kan hitta någon annan likvärdig plats.

Föreningen sökte även individuella bidrag till fyra aktiva inom IFK Västerås Konståknings Klubb och beviljats detta med 5 000:- i personligt bidrag till de nominerade, Kajsa Östman, Sara Tahvanainen och Vera Lindevret som är våra åkare på högsta nivå i elitserien/morgondagarserien. Vi har även fått bidrag till Maria Sandberg på 5000:- för att kunna fortsätta utveckla sin tränarroll med nya utbildningar för att ännu bättre kunna utveckla våra ungdomsidrottare inom klubben.

## **SLUTORD**

---

IFK Västerås Konståkningsklubb bildades redan 1948 och genomförde 2020-2021 sitt 31:a verksamhetsår som fristående klubb med ekonomiskt och juridiskt ansvar samt sitt 73:a verksamhetsår inom IFK.

Säsongen har varit utmanande med restriktioner och snabba svängar, men istället för att ställa in har vi ställt om och anpassat verksamheten. Trots det har våra aktiviteter ökat under säsongen. Ett arbete som uppmärksammades i VLT 23 mars.

Vi är stolta över att vi även under ett år med pandemi kunnat växa och erbjuda kvalitativ och meningsfull fritid för barn, ungdomar och vuxna i Västerås. Nu ser vi fram emot en ny säsong där vi förhoppnings kan återgå till tävlingar och andra sociala aktiviteter inom ramen för vår verksamhet.

Styrelsen tackar alla som bidragit till att verksamheten har kunnat bedrivas på ett sportsligt och ärligt sätt under trivsamma förhållanden.

Inför kommande säsong fortsätter vi att tillsammans med våra tränare erbjuda möjlighet till skridskoträning från skridskoskola till elitnivå. Där vi arbetar hårt med kvalificerad träning för att tillvarata och utveckla var och ens personliga färdigheter – allt i bästa IFK-anda.

Västerås den 1 juni 2021

Lena Windahl, Malin Colling, Fredrik Bergman, Johan Lindevret, Niklas Karlsson, Gustaf Flink och Zanda Tropa.