

Konståkningens arenakrav för en optimerad träningsmiljö (2019)

En stor del av konståkarens träningsmängd utförs på is till musik. Konståkning är en komplex idrott som kräver en allsidighet hos utövaren. Träningspassen innehåller därför en mängd olika områden som skridskoteknik, piruetter, hopp, kondition, koreografi och "performance". En stor del av den totala träningsstunden utförs på mark i form av styrketräning, grenspecifik träning, konditionsträning, balett, dans mm. Det är därför viktigt att det finns förutsättningar att bedriva även denna typ av träning i anslutning till isytan, i en lokal anpassad för fysträning, en sporthall eller uppvärmningsyta.

Isytan



- Isyta 30 m x 60 m (träning kan även bedrivas på mindre ytor i begränsad utsträckning)
- Markeringar på isen används ej i konståkning, därför finns inga sådana krav.
- Sarg ej nödvändigt. Vid träning finns inga krav på att sarg ska finnas. Det är alltså möjligt att ha en isyta avsedd för träning där sarg saknas. Gummimattor måste då läggas ut runt isytan.
- Bås, skyddsglas och skyddsnät behövs ej.
- Halltemperatur: lägst 7°C*
- Istemperatur: -4° till -5°C
- Brine temperatur -7.7°C till -5.5°C
- Isdjup (idealt): 3,8 – 4,4 cm
- Spolningstemperatur vatten: 50°C – 55°C

* Rumstemperaturen är en viktig faktor för att

- Minimera skaderisken för de aktiva

-Skapa förutsättningar för en bättre arbetsmiljö för tränare som ofta står på isen i många timmar

Förutsättningar ljud



- Musikanläggning med möjlighet för uppspelning från dator, annan mobil enhet eller CD-skiva. Musikanläggningen ska kunna manövreras från isytan vid träning (se bild).
- Högtalare placerade över hela isytan för fullgod ljudåtergivning för åkare.

Förutsättningar utrustning/hjälpmedel



- Hoppsele/fallskydd – används vid teknikträning på samtliga nivåer samt vid verksamhet för barn, ungdomar och vuxna med funktionsnedsättning.
- Speglar - Med hjälp av speglar kan utövaren kontrollera att rörelser utförs på ett korrekt sätt (jämför med balett och annan dans). Fast installation eller mobil konstruktion.

Förutsättningar uppvärmning, nedvarvning och träning på mark



- Ytor för uppvärmning, nedjogging och träning på mark i anslutning till isytan
 - Temperatur: lägst 20°C
 - Mjukt golv (ej betong eller asfalt)
 - Balettstång, speglar
 - Exempel på övrig utrustning: Motionscyklar, häckar, balansplattor, fria vikter och stänger för styrketräning, pilatesmattor eller liknande, pilatesbollar, stepbrädor som kan höjas och sänkas för olika typ av upp- och nedhopp mm.

Övriga utrymmen

- Omklädningsrum med låsbar förvaring.
- Förråd med fullgod ventilation. Förrådet/förråden ska bland annat rymma utrustning och redskap för skridskoskola, träningsredskap, tränings-, tävlings- och uppvisningskläder samt skyddsutrustning.
- Studie-/klubblokal bör finnas för upp till 25 personer (utrustad med whiteboard, projektor, videoutrustning mm). Ska även kunna användas som klubblokal/klubbrum utrustad med mikrovågsugn för värmning av mat. Studielokalen kan delas med andra idrotter.
- Tränarrum tillräckligt stort för att rymma föreningens tränare. Rummet ska kunna användas dels som tränarens arbetsrum/kontor, men även som omklädningsrum.

Mer och fördjupad information

För mer information om konståkningens behov men också om vår idrotts utveckling och utmaningar rekommenderar vi er att läsa bifogade dokumenten.

Bifogat:

Bilaga 5: Ishall på lika villkor

Bilaga 6: Spelregler i Ishallen.