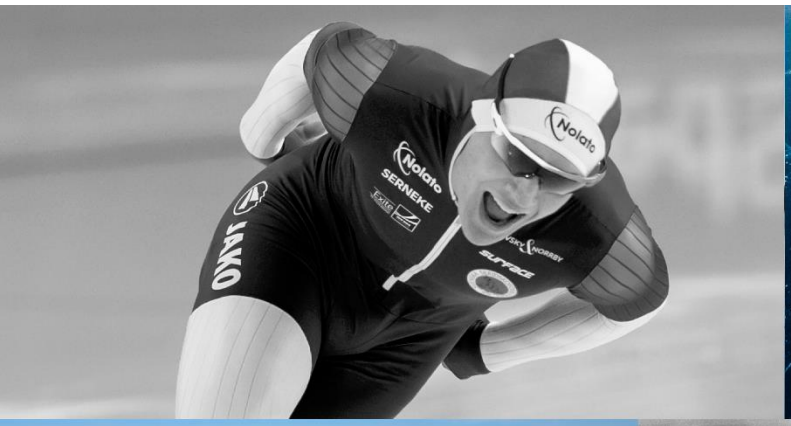
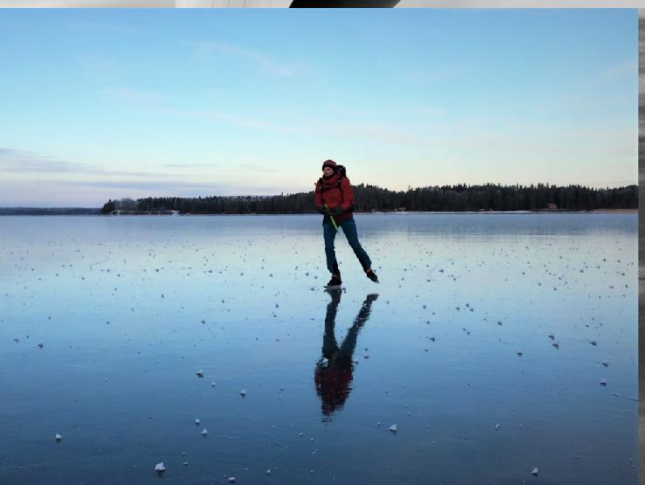
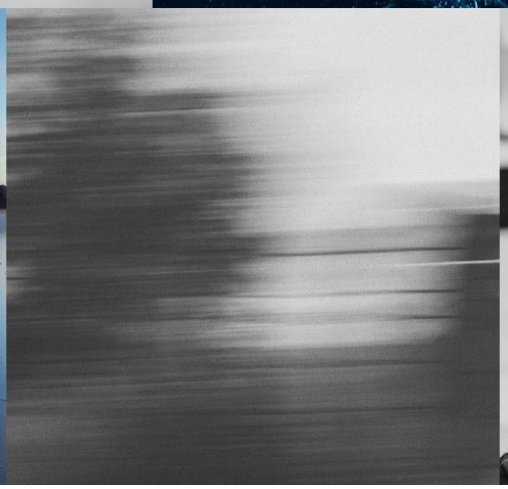
SWE SPORTS

SKATING | SLIDING | ROLLING

UTVECKLINGSMODELL SWESKATING







Innehållsförteckning

Steg 1 Aktiv Start 4
Mål 4
Genomförande 4
Ledarskap 4
Steg 2 Allmänna och specifika grundfärdigheter 5
Mål 5
Genomförande 5
Ledarskapet 5
Fysiska färdigheter, Teknik och Rörelseförståelse 5
Tekniska färdigheter 5
Fysiska färdigheter 5
Rörelseförståelse 5
Sociala färdigheter 5
Psykiska färdigheter 6
Miljö och förutsättningar: Anläggning, utrustning, material och säkerhet 6
Utrustning/material 6
Säkerhet 6
Tävling format och omfattning 6
Träning och tävling 6
Steg 3 Träna för träning 7
Mål 7
Genomförande 7
Ledarskapet 7
Fysiska färdigheter, Teknik och Rörelseförståelse 7
Tekniska färdigheter 7
Fysiska färdigheter 7
Rörelseförståelse 8
Sociala färdigheter 8
Psykiska färdigheter 8
Miljö och förutsättningar: Anläggning, utrustning, material och säkerhet 8
Utrustning/material 8
Säkerhet 8
Tävlingsformat och omfattning 8

Träning och tävling – taktiska färdigheter 8
Steg 4 Träna för tävling 9
Mål 9
Genomförande 9
Ledarskapet 9
Fysiska färdigheter, Teknik och Rörelseförståelse 9
Tekniska färdigheter 9
Fysiska färdigheter 9
Rörelseförståelse 9
Sociala färdigheter 9
Psykiska färdigheter 10
Miljö och förutsättningar: Anläggning, utrustning, material och säkerhet 10
Utrustning/material - säkerhet 10
Tävlingsformat och omfattning 10
Träning och tävling – Taktiska färdigheter 10
Tävlingsformat 10
Steg 5 Högpresterande Elitnivå 11
Mål 11
Ledarskapet 11
Fysiska färdigheter, Teknik och Rörelseförståelse 11
Tekniska färdigheter 11
Fysiska färdigheter 11
Rörelseförståelse 11
Sociala färdigheter 11
Psykiska färdigheter 11
Miljö och förutsättningar: Anläggning, utrustning, material och säkerhet 12
Utrustning/material – miljö och organisation (träning och tävling) 12
Tävling format och omfattning 12
Träning och tävling – taktiska färdigheter 12
Steg 6 Träning och tävling hela livet 13
Mål 13
Genomförande 13
Ledarskap 13
Steg 7 Idrott hela livet 14
Genomförande 14

STEG 1
AKTIV START

MÅL
Det första möte med några av förbundets idrotter i organiserade former. DU är välkommen till vår verksamhet som präglas av glädje, gemenskap och fart. Rörelseglädje är fokus och du får en möjlighet att testa på och prova dina färdigheter i förbundets idrotter på ett trevligt, organiserat och glädjefyllt sätt.

GENOMFÖRANDE
Du testar på att åka skridsko genom en skridskoskola (kan vara för alla åldersgrupper eller för olika åldersgrupper). Val av skridsko är underordnat, du väljer det som du har tillgängligt eller så kan man låna prova på utrustning från föreningarna eller arrangören av aktiviteten.

Förbundet har verksamhet på skridsko inom Long Track Speedskating, Short Track Speedskating och Långfärdsskridskoåkning. De olika idrotterna har det gemensamt att man åker skridsko på en smal skena på en is som är på en rundbana som kan ha olika mått. Allt från 111,12 meter (Short Track) till en oval på 400 meter. Man kan även åka på olika naturisar, sjöis eller på havsisar.

Skridskorna har lite olik form och funktion där man har allt från klappmekanismer till fasta skridsko. Vilka skridskor du börjar med är helt underordnat och det viktiga är att du får testa på att åka skridsko och kan lära dig grundläggande färdigheter på skridsko. Bandy, hockey eller konståkningsskridskor funkar lika bra när man startar upp och skall lära sig att åka.

Du får testa på ett antal färdigheter som ingår i skridskoåkningens ädla konst. Du får utmana dig på bland annat:

- Balans
- Starta, glida, stanna – bygga fart
- Ramla – ställa sig upp och ta fart
- Åka framlänges, baklänges, göra översteg, svänga höger och vänster.

Detta är några av de första grundläggande färdigheter som man får testa på.

LEDARSKAP
Barn är olika och utvecklas i olika takt. Som ledare är det viktigt att förstå skillnader mellan biologisk och kronologisk ålder.
Planera och genomföra träning där så många som möjligt är i rörelse så mycket som möjligt och utmanas utifrån sina förutsättningar.
Förhållningssätt och kommunikation är viktigt när du talar med barn. Ge instruktion i delar och utveckla övningar efterhand.
Skapa trygghet och tillit i gruppen genom konsekvent och tydlig struktur. Att bygga kamratskap är viktigt. Det är även viktigt att vara en god förebild och visa att alla kan vara med och att olikheter är bra. Uppmärksamma varje individ som unik, och viktigt att alla blir accepterade och känner att de är en del i gruppen.

STEG 2
ALLMÄNNA OCH SPECIFIKA GRUNDFÄRDIGHETER

MÅL
Man lär sig träna mer metodiskt och med fortsatt betoning på att har roligt.

GENOMFÖRANDE
Med utgångspunkt i de grundläggande och specifika färdigheter så ligger fokus på rörelseglädje på skridsko. Det är viktigt att åka mycket skridsko och val av utrustning har ingen/mindre betydelse.

LEDARSKAPET
Ledarskapet tar utgångspunkt i fokus på rörelseglädje och kamratskap.

Ledord i ledarskapet är trygghet, tillit och tillhörighet i gruppen. De aktiva får utmaningar som är anpassade och utmanande, men också stimulerande och motiverande där det är viktigt att se varje individ. Du kan även läs mer om ledarskapet i SweSports grundmodell

FYSISKA FÄRDIGHETER, TEKNIK OCH RÖRELSEFÖRSTÅELSE
TEKNISKA FÄRDIGHETER
Genom användande av teknikbanor, hinderbanor och lekstyrda aktiviteter så utmanas de aktiva i att:

- Glida – vända
- Ta fart och svänga
- Balansövningar
- Riktningsförändringar

FYSISKA FÄRDIGHETER
- Koordination, balans och stabilitet är grunden för allsidigt och kompetent rörelsemönster.
- Styrka, snabbhet, spänst och smidighet på grundläggande nivå.
- Kondition och uthållighet genom lekfyllda och intervallstyrda aktiviteter.
- Färdigheterna tränas på skridskobana eller andra isytor med olika typer av skridsko – hastighetsskridsko, short track skridsko, långfärdsskridsko eller andra typer av skridskor.

RÖRELSEFÖRSTÅELSE
- Lära sig att man kan göra många av de färdigheter som man kan göra utan skridsko även med skridskor på.
- Förståelse för att man med skridsko kan röra sig i olika riktningar och med olika typer av skär på raka och i kurva (översteg).
- Att man kan använda olika typer av skridsko för att lära sig skridskorörelsen och att upplevelsen kan skilja sig om man har korta eller långa skenor.

SOCIALA FÄRDIGHETER
- Gruppen är viktig och det sociala spelar en avgörande roll. Alla känner sig välkomna, inkluderade och delaktiga.
- Man tränar tillsammans oavsett kön och ålder.

PSYKISKA FÄRDIGHETER

- Genom aktivt deltagande i organiserad verksamhet får de aktiva (barn, unga vuxna) testa på att åka skridsko. Genom att utmanas och utvecklas så ökar den aktives motivation och detta kan leda till ytterligare ökad aktivitets- och rörelseglädje. Att göra detta i ett socialt sammanhang utvecklar såväl de sociala som de psykologiska färdigheterna.

MILJÖ OCH FÖRUTSÄTTNINGAR: ANLÄGGNING, UTRUSTNING, MATERIAL OCH SÄKERHET

UTRUSTNING/MATERIAL

- Variera val av skridsko om möjligt
- Testa skenor med olika längd
- Jobba med trygghet samt att känna sig säker på olika skridskor
- Ta hand om enklare vård som att torka av och skydda skridsko både vid användning och efter användning.

SÄKERHET

- Att lära sig grundläggande trafikregler som var man åker och var man vilar
- Hur man kliver av och på banan
- Användande av hjälm är en självklarhet och något som gäller för alla

TÄVLING FORMAT OCH OMFATTNING

TRÄNING OCH TÄVLING

- Lekfyllda och utmanande övningsmoment och utmaningar
- Uppvärmning utanför isen uppmuntras
- Hög grad av upprepning
- Tävling på de aktivas premisser och skall vara lustbetonat och stimulera till ökad rörelseglädje
- Tävlingar i lag i form av stafetter, ”short track stafetter” och olika lagmoment uppmuntras
- Tävlingar på hemmaplan och i närmiljön eftersträvas

STEG 3
TRÄNA FÖR TRÄNING

MÅL
Man har kompetens i grundläggande rörelseförståelse och utvecklar nu idrottsspecifika färdigheter. Träningen blir mer repetitiv och ökar volymmässigt.

GENOMFÖRANDE
Grundläggande teknikträning på olika typer av skenor uppmuntras fortfarande. Verksamheten blir alltmer välstrukturerad och är i första hand föreningsbaserad med en inriktning mot att utveckla den aktives skridskoteknik. Inom detta steg finns det en tydlig progression och utveckling av specifika färdigheter för teknik, rörelseförståelse, taktik, fysik samt utrustning, material och säkerhet på isen

LEDARSKAPET
Det är viktigt att ta hänsyn till barn och ungdomars olika utveckling. Fortsatt fokus på utmaningar som möter de olika individerna utifrån deras förutsättningar. Sociala tillhörigheten är viktig och är således en viktig del av ledarskapet.

Ledord i ledarskapet är tydlighet, tillit, trygghet och struktur samt att det är viktigt att uppmärksamma varje individ.

FYSISKA FÄRDIGHETER, TEKNIK OCH RÖRELSEFÖRSTÅELSE
TEKNISKA FÄRDIGHETER
De tekniska färdigheterna delas upp på raka, kurva och start. Detta är en viktig period där man har alla förutsättningar för att skapa en grund för god teknisk färdighet. Detta gäller för alla våra skridskoidrotter (long track, short track och långfärd).
Raka:
- Balans
- Koordination
- Armpendling
- Frånskjut
- Olika faser i rörelsen utvecklas – glidfas, frånskjutsfas, pendelfas och samlingsfas

Kurva:
- Översteg med progression 111, 250, 333 och 400 meters banor
- Översteg åt båda håll
- Frånskjut
- Balans

Start:
- Position – olika startpositioner
- Olika steg – hastighet, frekvens och längd

FYSISKA FÄRDIGHETER
- Träningen är nu mer systematisk och man jobbar med de olika fysiska kvalitéerna på ett systematiskt sätt.
- Det finns en progression och utveckling i svårhetsgrad och grundläggande tränings principer som progression, adaptation, variation, individualisering och specificitet finns med i träningsplaneringen.
- Träning av de fysiska kvalitéerna bidrar till ökad kompetens och rörelseglädje i den specifika skridskoåkningen.

RÖRELSEFÖRSTÅELSE

- Att förstå begrepp som glidfas, frånskjutsfas, pendelfas och samlingsfas
- Även begrepp som position, rytm och förflyttning är viktiga

SOCIALA FÄRDIGHETER

- Tillhörighet till gruppen och samverkan med sina lagkompisar är centralt. Hitta glädje och gemenskap i att i tillsammans med andra vilja utveckla sig själv, men även bidra till att kompisen utmanas och utvecklas.
- Respekt för lagkompisar, medtävlande, ledare/tränare, funktionärer och personal utvecklas.

PSYKISKA FÄRDIGHETER

- Självreglering och kontroll i alla situationer kopplat till tränings och tävlingssituationen tränas och utvecklas
- Man tränar på att utveckla psykiska funktioner som motivation, initiativtagande, förmåga att utföra saker och att ha tålamod med att upprepa moment på vägen mot högre grad av färdighetsutveckling.

MILJÖ OCH FÖRUTSÄTTNINGAR: ANLÄGGNING, UTRUSTNING, MATERIAL OCH SÄKERHET

UTRUSTNING/MATERIAL

- Vara familjär med föreningens egna regler och anpassa sin aktivitet efter dessa
- Introduktion till att slipa sina egna skridskor – slipkurs. Kunna slipa sina skridskor själv, med visst stöd och support.
- Tar hand om och kollar sin utrustning innan och efter träning och tävling
    - Kolla att allt sitter fast
    - Torkar av sina skridskor och ser till att rätt skydd används
    - Kollar på snören och att skenor är vassa

SÄKERHET

- Vara säker på banan och kunna verksamhetens trafikregler
- Använda rätt säkerhetsutrustning för den valda aktiviteten
- För short track så handlar detta om skärsäkra dräkter/underställ, rätt typ av hjälm, skärsäkra handskar, ankelskydd osv.
- Skydds kuddar är viktigt för säkerheten och en förutsättning om man är på en rink. Kan köras på större isyta och då krävs inte samma system med skydds kuddar, dock är trafikregler då helt avgörande
- För long track så handlar det om rätt slipning på skridskorna, hjälm används med fördel. Anläggningen är rätt säkrad med skydds kuddar runt planen/ovalen.
- Långfärdsåkning – att man har med sig färdledare eller någon med motsvarande kunskap. Åk aldrig ensam. Isdubbar, ispik, kastsnöre, ryggsäck med rem kring höft och mage. Grundläggande is kunskap en viktig förutsättning.

TÄVLINGSFORMAT OCH OMFATTNING

TRÄNING OCH TÄVLING – TAKTISKA FÄRDIGHETER

- Träna på en bredd av distanser, idrotter (short track, long track, långfärd) och olika tävlingsformer
- Träna på att åka i ett lag och samarbeta
- Träna på att åka med och mot varandra
- Värdera sina krafter efter distans eller varaktighet på en övning
- Formella tävlingar med fokus på att vinna är sekundärt
- Baserat på den aktives ambition och vilja blir det nu tävlingar på flera nivåer – dvs lokalt, regionalt och nationellt, även vissa internationella tävlingar kan förekomma

STEG 4
TRÄNA FÖR TÄVLING

MÅL
De aktiva har nu gått in i en än mer strukturerad och organiserad verksamhet där träningen syftar till att tävla såväl nationellt som internationellt.

GENOMFÖRANDE
Även på denna nivå finns det flera nivåer där man kan jobba med en tydlig progression i sin träning och sin utveckling. Formella tävlingar såväl nationellt som internationellt är en viktig ingrediens i utvecklingen. Den aktiva väljer på denna nivå en tydligare inriktning och det blir tydligare för alla vilket som är den aktives huvudfokus tränings- och tävlingsmässigt.

LEDARSKAPET
Kommunikationen och delaktighet är några nycklar i ledarskapet. Träningen och verksamheten är mer individanpassad. Man kan även på denna nivå arbeta med högre krav på individen som ser detta som en del av utvecklingsprocessen.

FYSISKA FÄRDIGHETER, TEKNIK OCH RÖRELSEFÖRSTÅELSE
TEKNISKA FÄRDIGHETER
På detta steg handlar det om att vidareutveckla den aktives tekniska färdigheter i takt med ökad fysisk kapacitet och kunna anpassa tekniken till den aktives fysiska förmåga. Centrala moment som är viktiga i denna fas är till exempel:

- Utveckla de olika faserna glidfas, frånskjutsfas, pendelfas samlingsfas så att rörelsen blir mer och mer automatiserat
- Kunna jobba med kraft och spänningsreglering i rörelsen
- Anpassning av en automatiserat rörelse i olika tränings och tävlingssituationer

FYSISKA FÄRDIGHETER
- De fysiska färdigheterna är nu alltmer utvecklade och den aktiva har en god insikt i sina egna fysiska kapaciteter och vad som behöver utvecklas.
- De fysiska kapaciteterna utvecklas efter en noggrann planering och styrs tills största delen av den aktives enskilda behov.
- De fysiska färdigheter som finns i SweSports grundmodell används nu för att optimera utvecklingen av de idrottsspecifika färdigheter som man vill utveckla.

RÖRELSEFÖRSTÅELSE
- Att förstå begrepp som kraft och power samt kunna förstå hur man kan reglera de samma
- Förstå och använda begrepp som rytm – timing – fart och adaptation/anpassning för att utveckla sina skridskofärdigheter

SOCIALA FÄRDIGHETER
- Här är fair play och respekt centralt. Man visar stor respekt för sina medtävlande och tänker med social kompetens i alla situationer såväl vid vinst som förlust - gott sportmanship
- Att säkerställa att man har en bra balans i sitt sociala liv med träning/tävling, familj/vänner och skola/jobb

PSYKISKA FÄRDIGHETER

- Att kunna hantera sina känslor och sin anspänningsnivå vid träning och tävling
- Att vara motiverad och kunna hitta det som motiverar en själv
- Att ha en tydlig målbild av vad man vill och vad man är beredd att göra för att nå dit
- Förståelse kring prioriteringar och val man gör för att nå sina mål

MILJÖ OCH FÖRUTSÄTTNINGAR: ANLÄGGNING, UTRUSTNING, MATERIAL OCH SÄKERHET

UTRUSTNING/MATERIAL - SÄKERHET

- Fullt ansvar för eget material
- Kunskap om vilken radie man har på sina skridskor och hur man kollar denna. Regelbundet kolla upp sin egen radie och eventuellt justera den samma
- Har personlig utrustning som följer alla säkerhetskrav som gäller för alla tävlingsformer, distanser eller lopp som man avser att tävla i.

TÄVLINGSFORMAT OCH OMFATTNING

TRÄNING OCH TÄVLING – TAKTISKA FÄRDIGHETER

- Experimentera med racestrategi i olika former
- Lagevent – disponera laget (sätta ihop laget på ett sådant sätt att man uppnår högsta möjliga effekt) samt kunna säkerställa att man utnyttjar alla kompetenser som finns i laget.
- Individuella lopp – racing och pacing strategier
- Tävlar både i lag och individuellt baserat på den aktives ambition och vilja
- Tävlingsformatet skiljer sig för short track och long track speedskating.

TÄVLINGSFORMAT

- I Long Track Speedskating tävlar man på distanserna 500 m, 1000 m, 1500 m, 3000 m, 5000 m och 10 000 m där man tävlar individuellt på separata banor. Man tävlar även i masstart och lagevent så som Team Sprint och Lagtempo
- Short Track tävlar man på distanserna 500 m, 1000 m och 1500 m samt i relay (stafett). Relay finns både som ren dam och herrklass men även i mixed gender format.

STEG 5
HÖGPRESTERANDE ELITNIVÅ

MÅL
Detta är det högsta steget i vägen mot en elitsatsning på skridsko. Även här finns det goda möjligheter att nå högre nivåer. Enbart ett fåtal aktiva når denna nivå som handlar om nationella tävlingar där dessa ligger till grund för uttagningar för internationell representation. Den högsta nivån på detta steg är strävan mot medaljnivå på världscup, EM, VM och OS.

LEDARSKAPET
Den aktive har ett team runt sig som samarbetar för bästa möjliga prestationsutveckling. Ledarskapet präglas av professionalism, ansvar, omhändertagande och idrottslig kompetens.

FYSISKA FÄRDIGHETER, TEKNIK OCH RÖRELSEFÖRSTÅELSE
TEKNISKA FÄRDIGHETER
Tekniken är automatiserat och väl utvecklat, men det finns ständigt ett behov av att jobba med grundläggande tekniska färdigheter i en allt högre fart och med än högre precision.

- Träningen genomförs regelbundet i tävlingsfart och detta kan med fördel tränas både i tränings och tävlingssituationer
- Att kunna anpassa sin teknik och taktik till olika typer av is och olika yttre förhållanden, samt även nyttja sina styrkor fysiskt för att uppnå högsta möjliga effekt är avgörande på denna nivå

FYSISKA FÄRDIGHETER
- Systematisk fysisk utveckling baserat på testdata och mätvärden
- Tydlig periodisering och struktur av de olika perioderna
- Fysträningen är individbaserat och är riktad mot den aktives valda idrott, distans och uppsatta mål
- De fysiska kvalitéerna: kondition, styrka, snabbhet, spänst, koordination och rörlighet är en central del i förberedelserna för den idrottsspecifika periodiseringen.
- Tester och mätdata ligger till grund för planering.
- De fysiska parametrarna följs upp regelbundet och träningsdokumentation är en central del i den aktives utveckling.

RÖRELSEFÖRSTÅELSE
- Att kunna förstå sina kroppsstyrkor och använda dessa både tekniskt och taktisk i en tävlingssituation för att uppnå högsta möjliga effekt.

SOCIALA FÄRDIGHETER
- Att man agerar med bra omdöme och att man tänker på att man representerar inte bara sig själv men även sin förening, sitt förbund och sin nation
- Man är en ambassadör för sig själv och sin idrott
- Man tar ett socialt ansvar för sig själv och sin omgivning

PSYKISKA FÄRDIGHETER
- Att den aktiva har en bra insikt i vad som krävs för att prestera på elitnivå och känner att det är värt det och då är villig att lägga ner den tid och insats som krävs för att uppnå prestationer på högsta nivå internationellt och nationellt
- Att den aktiva systematisk arbetar med hantering av stress, nervositet, motivation för att kunna prestera på den högsta möjliga nivån

- Att den aktiva arbetar med olika tekniker för att kunna prestera som bäst när det gäller. Detta kan handla om motivations, avspänning och anspännings övningar, samt tekniker för att stärka sin motivation och självförtroende

MILJÖ OCH FÖRUTSÄTTNINGAR: ANLÄGGNING, UTRUSTNING, MATERIAL OCH SÄKERHET

UTRUSTNING/MATERIAL – MILJÖ OCH ORGANISATION (TRÄNING OCH TÄVLING)

- Material som är ledande på marknaden och som är väl konkurrensdugligt med konkurrenternas
- Tillgång till anläggningar, faciliteter och förutsättningar som motsvarar det världseliten har
- Befinner sig i et utvecklingsmiljö som präglas av ”vinnarmentalitet” – men som även präglas av hållbarhet och nyfikenhet. Det är även viktig att det finns en utvecklingskultur och framåtanda

TÄVLING FORMAT OCH OMFATTNING

TRÄNING OCH TÄVLING – TAKTISKA FÄRDIGHETER

- Tävlar nationellt och internationellt för att kvala till internationella representationsuppdrag
- Tävlingar är till ex Nationella tävlingar och SM, Norges Cup, Internationella tävlingar med motstånd från internationellt motstånd – man tävlar regelbundet och målsättningen är att uppnå ISU’s kvaltider för att vara uttagningsbar enligt förbundets Representations och uttagningskriterier
- Tävlar på Junior och Neosenior världscup, Junior Challenge tävlingar, samt världscuptävlingar
- Tävlar på Internationella mästerskap arrangerade av ISU (EM, VM allround, sprint, distans och OS)

STEG 6
TRÄNING OCH TÄVLING HELA LIVET

MÅL
Att kunna vara aktiv i sin idrott hela livet.

Detta steg kan ses som ett parallellt spår till steg 2 – 3 – 4 där man kan växla mellan dem. Man kan när som helst växla över till att vilja ingå i en verksamhet där man har ”gått” igenom ovan steg 2 – 4 men inte vill tävla och träna för att uppnå Elitprestationer.
Man kan också välja att fortsatt vara en del av en omfattande tränings och tävlingsverksamhet som bygger på den aktives ambition, vilja och inriktning. I detta steg kan det fortfarande vara tävlingar med en stor spännvidd.

GENOMFÖRANDE
- Allt från lokala tävlingar till nationella och internationella tävlingar där man representerar sin förening.
- Anmälan till tävlingar för hastighet och short track görs genom föreningen
- Man kan även delta i olika typer av maraton, långlopp, motionslopp
- I detta steg kan man även välja att fokusera på sin träning och utveckling utan att vara delaktig i någon sorts tävlingsverksamhet
- Träningen kan vara en del av den strukturerade och organiserade träningen. Man följer den träningsplanering som finns för den aktuella perioden eller de aktuella passen.

LEDARSKAP
- Hjälpa den aktive att hitta sin nivå och lägga upp en stimulerande träning utifrån det.

STEG 7
IDROTT HELA LIVET

Detta är ett steg som famnar att man vill vara kvar och delaktig i en föreningsverksamhet hela livet. Mötesplatsen skridsko är det viktiga och man är delaktig och engagerad baserad på vad man vill engagera sig i. För att ovan nämnda steg skall kunna fungera så krävs det många olika funktioner.

GENOMFÖRANDE

Här kommer några exempel på vad man kan engagera sig i:

- Motionsåkning utan krav – man kan delta i den organiserade verksamheten, men man kan även komma och motionera med det man själv vill göra.
- Mötesplats skridsko – där man samlas och engagerar sig i skridsko utan att nödvändigtvis behöva åka skridsko.
    - Material och utrustningssupport
    - Funktionär – starter, skiljedomare, tidtagare, varvräknare, protokollförare, speaker eller tävlingsledare
    - Engagerad i demokrati och delaktighet – till ex styrelsearbete
    - Utbildningsansvarig osv

Som förening är det här viktigt att erbjuda denna typ av möjlighet för deltagande i olika former. Någon typ av öppen och inkluderande verksamhet som lockar till ett livslångt engagemang inom idrottsrörelsen.

SWE SPORTS

Svenska Skridsko-, Kälk- och Rullidrottsförbundet
Idrottens Hus, Box 11016, 100 61 Stockholm
Tel: 08-699 61 00
E-post: info@swesports.org
Webb: www.SweSports.org