

ISHALL PÅ LIKA VILLKOR



Med detta material vill Svenska Konståkningsförbundet påvisa konståkningens särart och behov. Med tydliga förklaringar, detaljerade specifikationer samt konkreta exempel är detta material avsett att vara en hjälp för kommuner, anläggningsansvariga, byggnadsentreprenörer, föreningar m.fl att ta tillvara konståkningens behov vid nybyggnation, ombyggnation, renovering och uppgradering av ishallar.



**Fler
isytor behövs
i Sverige!**



**Glädje
Glöd
Gemenskap**

**Anläggningarna
bör utformas så att såväl
kvinnor som män ska kunna
idrotta på lika villkor.**



**Om idrott ska vara
öppen för alla, oavsett
kön, måste även våra arenor
för idrott spegla detta.**



**Svensk
konståkning har
vuxit med 34%**
2004 - 2014



**Svensk
konståkning - en
idrott för alla!**



Ishall på lika villkor - sammanfattning

Det är idag inte självklart att flickor och kvinnor idrottar på lika villkor som pojkar och män. I landets ishaller är bilden tydlig - konståkarens vardag och träningsförutsättningar hamnar i en underordnad position genom ishallerens utformning och tillgången till istider. Den stora bristen på isytor leder till svårigheter att fördela träningstider rättvist mellan idrottarna som vistas i landets ishaller.

Den manliga normen

Idrotten är Sveriges största folkrörelse (över 3 miljoner medlemmar) som vi ofta med stolthet säger är öppen för alla. Kvinnor och män har under alla tider idrottat men historiskt sett har dock idrotten under en lång tid varit en rörelse för män, organiserad av män. En tydlig trend är att det numera finns många flickor i traditionella pojkidrotter, men inte omvänt. Denna utveckling innebär dock inte att flickor och pojkar, kvinnor och män, idrottar på lika villkor. Idrottsrörelsen speglar samhället och den manliga idrotten utgör normen som den kvinnliga idrotten jämförs med.

Utmaningar för svensk konståkning

I stora delar av landet räcker isytorna inte till för att barn, ungdomar och vuxna ska kunna åka skridskor i den utsträckning de önskar. Brist på istider är ett hot mot både konståkningen och ishockeyns föreningsverksamhet. Idrotten får helt enkelt inte plats i våra befintliga anläggningar. **Fler ishaller måste byggas.**

Träningsstider i anläggningar med mycket idrottsverksamhet fördelas olika i olika kommuner. En övergripande trend är att **istidsfördelning** baseras på antalet utövare på isen, inte på vad den aktuella idrotten har för behov. Exempelvis är konståkningen största disciplin singelåkning en individuell idrott och kräver andra förutsättningar än en lagidrott.

En stor del av de anläggningar som idag finns uppfyller inte de behov konståkning som idrott har. Det saknas hjälpmedel, ytor för markträning, ytor för domarpaneler vid tävlingar, högtalare är inte riktade mot isen etc. Det finns fasta installationer såsom plexiglas och spelarbås, vilka begränsar möjligheter vid träning och tävling för konståkning.

Utformningen av befintliga ishaller i Sverige är helt anpassade efter ishockeyns behov där t ex målburar och match-ur är en självklarhet, men inte en musikanläggning som är optimerad för konståkarnas grundläggande behov – musik på isen.

Svensk konståkning - aktiv part för jämställda anläggningar

Svenska Konståkningsförbundet har tagit fram "Ishall på lika villkor" som ett första steg för att bidra till att realisera såväl Regeringens som Riksidrottsförbundets jämställdhetsmål. Vi vill ta ansvar för och bidra till en positiv samhällsutveckling och en jämställd idrott. Genom detta material vill vi visa på möjligheterna med att anpassa befintliga och nya ishaller för fler verksamheter, och på så vis skapa en jämställd arena så att flickor och pojkar, kvinnor och män ska kunna åka skridskor på lika villkor.



Innehåll

9 Inledning

10 Kapitel 1 Konstakning

11 Bakgrund och utveckling svensk konstakning

Utmaningar inför framtiden – brist på istider och förutsättningar

12 Jämställdhet i landets ishallar

13 Internationell utblick

Ishall enbart för konstakning

14 Ishall på ny mark – våga tänka nytt

16 Kapitel 2 Ishallen – generella förutsättningar

Mått på isytan

Markeringar och sargöppningar

Belysning

Ljudanläggning

17 Temperatur och iskvalitet

18 Kapitel 3 Träningspecifika förutsättningar

Träning på is

Temperatur och iskvalitet

Tekniska hjälpmedel

Ljudanläggning/speaker

Fallskydd/Hoppsele

19 Speglar

Lek-/äkredskap

Fysträning - "Träna för att orka träna"

20 Exempel på fasta och lösa inventarier i en lokal för fysträning

Övriga utrymmen

Omklädningsrum med läsbar förvaring

Studielokal

Förråd

22 Kapitel 4 Tävlingspecifika förutsättningar

Börja smält och väx

23 Förutsättningar vid Sjärltävlingar

Förutsättningar vid Klubb-, A- och Elitserietävlingar, Elittävlingar i synkro samt mästerskap

24 Förutsättningar specifika för singel/par/isdans

25 Förutsättningar specifika för synkro

26 Gemensamma förutsättningar

29 Kapitel 5 Konstakning - en idrott för alla: anpassning till verksamhet för funktionsnedsatta

Jämlig ishall

30 Kapitel 6 Istidsfördelning

Konstakningens istidsbehov

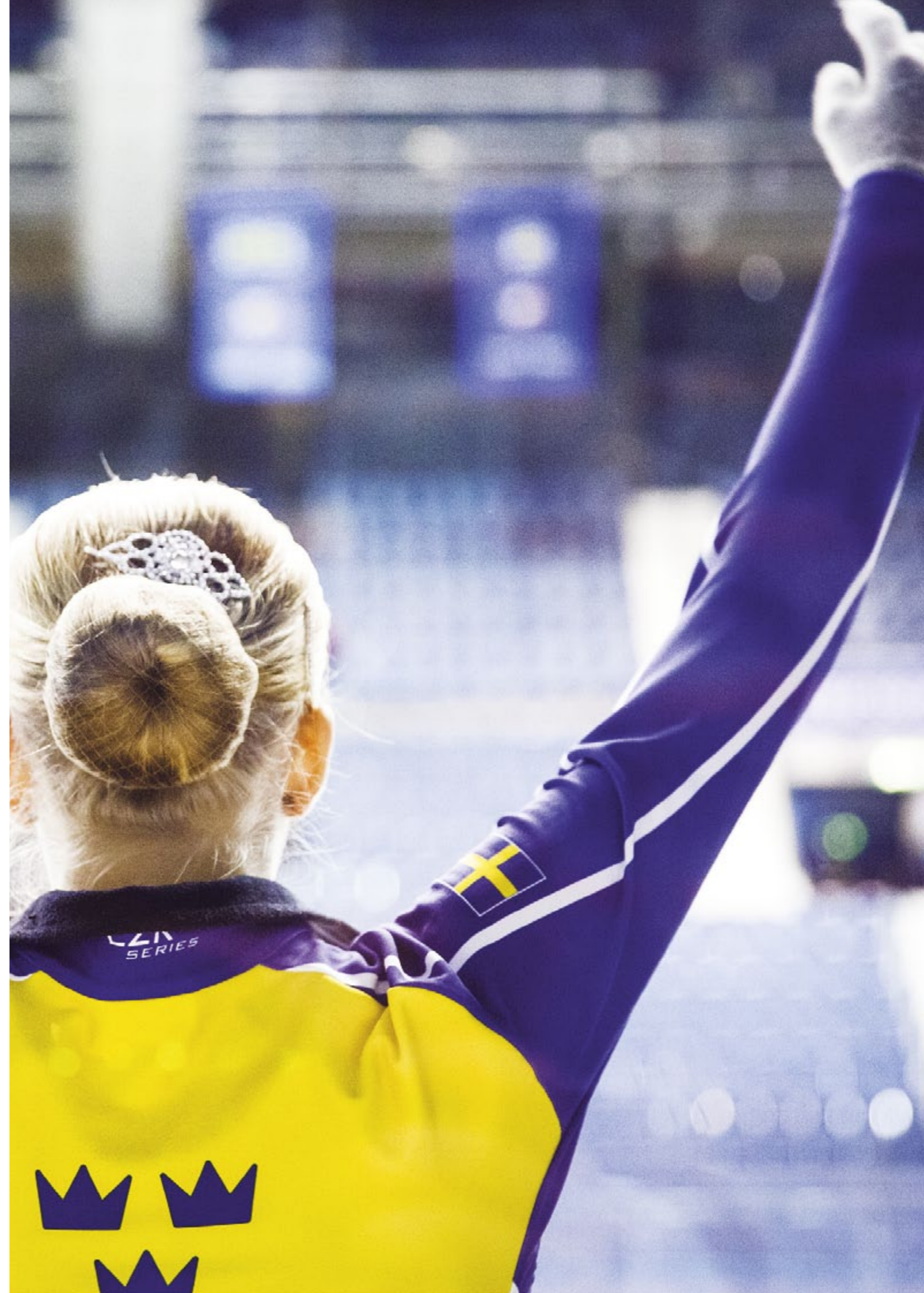
Konstakning på både bredd- och elitnivå

31 Träningstimmar på is som krävs vid olika former av konstakning

32 Kapitel 7 Istider

Istider att fördela (PRIME och OB)

Ishall på lika villkor!





Inledning

Svensk konståkning behöver fler isytor och framförallt isytor anpassade efter vår idrotts behov

Konståkning är en av få idrotter som växer. Enligt siffror från Riksidrottsförbundet har svensk konståkning vuxit med 34 % under en 10-årsperiod sett till antalet deltagartillfällen (2004-2014), och placerar därmed konståkning på en sjundeplats över de idrotter som vuxit mest.

Växtvärken är en angenäm sådan men möts av utmaningen om begränsad tillgång till istider och anläggningar. En stor del av istiderna är dessutom förlagda på sk OB-tider (innan kl 17:00 och efter 21:00) och fördelningsmodellerna för istider möter inte konståkningens behov.

Även utformningen av befintliga ishallar är en utmaning inför framtiden. En stor del av de anläggningar som idag finns uppfyller inte de behov konståkning har som idrott. Det saknas hjälpmedel, förutsättningar för hjälpmedel, ytor för markträning, högtalare riktade mot isen, ytor för domarpaneler vid tävlingar etc. Det finns fasta installationer såsom plexiglas och spelarbås, vilka begränsar möjligheter vid träning och tävling.

Enligt Riksidrottsförbundet ska det finnas lika möjligheter för alla, oavsett kön, att idrotta. För att flickor/kvinnor och pojkar/män ska kunna idrotta på jämlika villkor måste alla idrotter värderas och prioriteras på ett likvärdigt sätt och resurser måste fördelas rättvist. All verksamhetsplanering, så som fördelning av träningstider, träningsanläggningar etc, bör ske utifrån ett medvetet jämställdhetsperspektiv.

Såväl istidsfördelning som anläggningars utformning är i stor utsträckning anpassade efter lagidrotter som traditionellt anses vara utpräglade pojkidrotter. Konståkning är fortfarande en utpräglad flickidrott, även om allt fler pojkar idag åker konståkning. Konståkningens särart och behov skiljer sig från exempelvis ishockeyns och även konståkningens behov måste tas tillvara. Därför är jämställdhet en viktig fråga i dessa utmaningar. Hur ska ishallarna kunna bli en arena för alla? Hur ska ishallarna bli en arena där det finns lika möjligheter för alla, oavsett kön, att idrotta?

Svenska Konståkningsförbundets vision är att konståkning ska vara en idrott för alla. Vår verksamhet bygger på att konståkning ska vara roligt och lekfullt, alla ska må bra. Tävlingar finns på alla nivåer, för alla åldrar. Alla ska kunna åka konståkning. Ett led i detta är att även öppna upp ishallen för

barn, ungdomar och vuxna med funktionsnedsättning. 2013 startades därför med stöd av Allmänna Arvsfonden projektet Jämlik Ishall tillsammans med Parasportförbundet (f.d. Handikappidrottsförbundet). Projektet syftar till att integrera personer med funktionsnedsättning i konståkningen och ska bland annat bidra till en utveckling av hjälpmedel i våra ishallar, men även skapa ett ökat fokus på hur våra ishallar byggs.

Fler ishallar behöver byggas för att kunna ta hand om alla som vill åka skridskor och befintliga anläggningar måste anpassas utifrån RF:s Jämställdhetsmål. Det ska finnas lika möjligheter för alla att idrotta, oavsett kön.

”Ishall på lika villkor” syftar till att öka förståelsen för konståkningens särart och behov. Materialet är avsett att vara en hjälp för kommuner, anläggningsansvariga, byggnadsentreprenörer, föreningar m.fl att ta tillvara även konståkningens behov vid nybyggnation, ombyggnation, renovering och uppgradering av ishallar. Vi vill att fler ska kunna åka skridskor och vi vill att ishallen ska vara öppen och tillgänglig för alla.



Stockholm i juni 2016

Anna Lundström Sundkvist

Anna Lundström Sundkvist
Projektledare Ishall på lika villkor
SVENSKA KONSTÅKNINGSFÖRBUNDET

Konståkning

Konståkning är en spännande och mångfacetterad idrott som de allra flesta främst har upplevt och kommit i kontakt med på TV. Något kanske inte så många vet är att konståkning är en av världens största vinteridrotter sett både till utövare och till TV-tid. Konståkning som idrott är oerhört komplex och för att klara av de olika stegen, hoppen och piruetterna krävs bland annat att åkarna har mycket god kroppskontroll, spänst, kondition och koordination. Allsidig träning är ett måste för en konståkare som dessutom måste vara mentalt stark. Allt det svåra och komplicerade ska sedan se lekande lätt ut och framföras med inlevelse till musik – idrott och konst i skön förening!

Konståkning tränas därför på både is och mark. För de som vill tävla finns ett väl genomtänkt tävlingssystem anpassat efter åkarnas ålder, nivå och ambition. Konståkning har utövare i alla åldrar, dock är merparten av utövarna barn och ungdomar t.o.m 20 år. Konståkning delas in i fyra olika discipliner:

- Singelåkning: Flicka/kvinna eller pojke/man tävlar individuellt.
- Paråkning: Flicka/kvinna och pojke/man tävlar i par.
- Isdans: Flicka/kvinna och pojke/man tävlar i par.
- Synkroniserad konståkning: Tävlrar i lag bestående av 12-20 deltagare. Lagen kan bestå av både kvinnor och män.



Team Surprise, Landvetter KK.

Bakgrund och utveckling svensk konståkning

Svensk konståkning har en tradition som går långt tillbaka i tiden. Svenska Konståkningsförbundet bildades redan 1904 tillsammans med Svenska Skridskoförbundet och blev sedan självständigt 1945.

De största sportsliga framgångarna kom redan under förkrigstiden och här hittar vi kända namn som Ulrich Salchow, Gillis Grafström och Vivianne Hultén. Verksamheten har sedan dess sakta utvecklats och idag har Sverige flera åkare av yppersta världsklass. På herrsidan har Kristoffer Berntsson och Adrian Schultheiss stått för fina framgångar under 2000-talets första decennium och vid JVM 2011 tog Alexander Majorov den första mästerskapsmedaljen i modern tid när han tog brons. Alexander har även en 6:e plats från EM 2013 och i februari 2014 blev han i hård konkurrens 14:e man på OS i Sotji.

Det var på damsidan svensk konståkning fick sin första Grand Prix-medalj någonsin. 2011 tog Viktoria Helgesson den historiska bronsmedaljen på Skate America. Sedan dess har Viktoria tre 5:e placeringar i EM-sammanhang; 2012, 2013 och senast på hemmaplan i Stockholm 2015. Vid EM 2015 tog Viktorias lillasyster Joshi Helgesson en meriterande fjärdeplats. Systrarnas framgångar på EM 2015 är det bästa resultatet i svensk konståkningshistoria sedan 1932!

Tillväxten för svensk konståkning är god. I de yngre generationerna finns lovande åkare på såväl flick- som pojksidan.



Joshi Helgesson, Tibro KK, under damernas kortprogram EM 2015, Stockholm.

Konståkningens nyaste disciplin, synkroniserad konståkning har funnits sedan mitten av 1980-talet. Här har Sverige rönt mycket stora framgångar internationellt genom åren och tillhör idag de ledande nationerna med sex (6) VM-guld mellan 2000 och 2016. För de främsta placeringarna har Göteborgslaget Team Surprise stått.

Idag är runt 140 föreningar med ca 22 500 medlemmar anslutna till Svenska Konståkningsförbundet. Ca 4200 av dessa är licensierade tävlingsåkare.

Utmaningar inför framtiden – brist på istider och förutsättningar

I stora delar av landet räcker isytorna inte till för barn, ungdomar och vuxna ska kunna åka konståkning i den utsträckning de önskar. En normalstor konståkningsförening har behov av minst 30 timmar istid per vecka för att tillgodose behoven de olika kategorierna inom föreningen har (se kap 6-7). Tillgänglig istid i en ishall på de attraktivaste tiderna, s.k. prime time mellan kl. 17-21 vardagar och 8-20 helger, uppgår till 44 timmar. Dessa istider ska dessutom i de allra flesta ishallar delas med exempelvis ishockey. Detta är en utmaning och ett hot mot verksamheten i våra föreningar som vi delar med andra idrotter vilka vi delar anläggningar med, exempelvis ishockey och ringette. Bristen på istider och anläggningar får barn, ungdomar och vuxna att sluta idrotta i förtid. I Riksidrottsförbundets undersökning "Om ungas tävlings- och motionsvanor" svarade 53% av de tillfrågade att de slutat med idrott på grund av bristande intresse, 10% på grund av att träningstiderna inte passade. På grund av det hårda tryck som finns på befintliga ishallar i storstäder och tätbefolkade områden förläggs ofta träningstider redan från kl 14, eller sent på kvällen. De tidiga tiderna kolliderar med skoltider och jobbtider. Många stressar för att hinna till sina träningar, en del hinner inte till sin träning alls. Att idrotta under dessa förhållanden påverkar motivationen hos våra unga.

Intresset för konståkning är mycket stort och nyrekrytering i klubbarnas skridskokolor hindras idag endast av ett **begränsat antal möjliga istimmar**. En stor utmaning som många av våra föreningar möter är just bristen på istider och hur istider fördelas. Mer om detta i avsnittet om Istidsfördelning (kap 6).



Ishallen "Trängen" i Örebro, utsmyckad med "Samspel" av Kent Karlsson. Foto: Susanne Flink.

En annan utmaning för svensk konståkning är **utformningen av befintliga anläggningar**. En stor del av de anläggningar som idag finns uppfyller inte de behov konståkning som idrott har. Det saknas hjälpmedel, förutsättningar för hjälpmedel, ytor för markträning, ytor för domarpaneler vid tävlingar etc. Det finns fasta installationer såsom plexiglas och spelarbås, vilka begränsar möjligheter vid träning och tävling.

Det finns idag 358 ishallar i drift i Sverige. I 133 av dessa bedrivs konståkningsverksamhet. Enligt en kartläggning av förutsättningarna i de olika distriktens ishallar finns exempelvis hoppsele/fallskydd monterade i ett 30-tal ishallar. I juni 2016 finns fallskyddet No Fall installerat i 18 ishallar, vilket förutom att det är ett hjälpmedel för hoppträning, även är ett hjälpmedel som möjliggör för funktionsnedsatta att åka skridskor.

Jämställdhet i landets ishallar

Idrotten är Sveriges största folkrörelse (över 3 miljoner medlemmar) som vi ofta med stolthet säger är öppen för alla. Kvinnor och män har under alla tider idrottat men historiskt sett har dock idrotten under en lång tid varit en rörelse för män, organiserad av män. Så sent som 1953 var endast 15 % av Riksidrottsförbundets (RF) medlemmar kvinnor. Successivt har den manliga dominansen brutits och numera är ca 42 % av RF:s medlemmar kvinnor och många framgångsrika kvinnliga idrottsstjärnor tar plats på arenorna. En tydlig trend är att det numera finns många flickor i traditionella pojkidrotter, men

inte omvänt. Denna utveckling innebär dock inte att flickor och pojkar, kvinnor och män, idrottar på lika villkor. Idrottsrörelsen speglar samhället och den manliga idrotten utgör normen som den kvinnliga idrotten jämförs med.

Sveriges Regerings jämställdhetspolitiska arbete syftar till jämlikhet mellan könen. Att kvinnor och män ska ha samma rätt och möjlighet att vara aktiva medborgare och att forma villkoren för beslutsfattande. Detta innefattar exempelvis områden så som inflytande, ekonomi, utbildning, arbete, fysisk integritet mm.

Riksidrottsförbundets Jämställdhetsplan reviderades 2005 och 2011 antogs Jämställdhetsmål 2017 där det övergripande målet är att kvinnor och män ska ha samma möjligheter, rättigheter och skyldigheter.

Det ska finnas lika möjligheter för alla, oavsett kön, att utöva idrott. Det kräver att kvinnors och mäns idrott värderas och prioriteras på ett likvärdigt sätt och att resurser fördelas rättvist. All verksamhetsplanering bör ske utifrån ett medvetet jämställdhetsperspektiv. Idrotten ska med en genomtänkt verksamhet påverka attityder och värderingar på ett positivt sätt. Om idrottsrörelsen lyckas med det kommer vi att få en idrott som är än mer utvecklande för både kvinnor och män. Kvinnors och mäns, flickors och pojkars idrottsutövning värderas lika och prioriteras på ett likvärdigt sätt.

Det innebär till exempel att kvinnors och mäns idrottsutövning tilldelas resurser efter samma principer, när det gäller budget, träningsanläggningar och träningstider och liknande och att kvinnors och mäns idrottande får samma uppmärksamhet i forskning, information och i media.

(RF:s Jämställdhetsmål 2017)

Jämställdhet i landets ishallar är en stor utmaning för svensk konståkning vad gäller såväl istidsfördelning som anläggningars utformning.

Om idrott ska vara öppen för alla, oavsett kön, då måste även våra arenor för idrott spegla detta. Flertalet idrotter växer och konståkning en av de sporter som vuxit mest och det råder brist på träningstider. Fler anläggningar måste byggas både för att möta växtvärken men också för att öppna upp idrotten för fler. Befintliga anläggningar och nyproduktioner måste anpassas utifrån de som använder dem. Vilka förutsättningar krävs egentligen för olika idrotter? Kravspecifikationer måste göras i samarbete med representanter för alla de idrotter som vill och kan utnyttja arenan, och man får inte enbart förlita sig på hur det alltid sett ut. För att uppfylla Riksidrottsförbundets jämställdhetsmål bör vi istället fråga oss **hur vi vill att våra idrottsanläggningar ska se ut i framtiden och vilka signaler vi vill att de ska sända ut**. Anläggningarna bör utformas på så sätt att såväl kvinnor som män ska kunna idrotta på lika villkor. Inte bara jämställdhetsaspekten bör beaktas utan även jämlikhetsfrågor. Har funktionsnedsatta möjlighet att nyttja anläggningen?

Även utsidan av anläggningar måste inkludera alla. I många av landets ishallar signalerar utsidan "hockeyhallar" vilket stärker rådande normer. Ett bra exempel på det motsatta är nybyggda ishallen Trängen i Örebro. En konstnär fick i uppdrag att spegla ishallens verksamhet genom utsmyckningen av utsidan, se resultatet på sid 12.

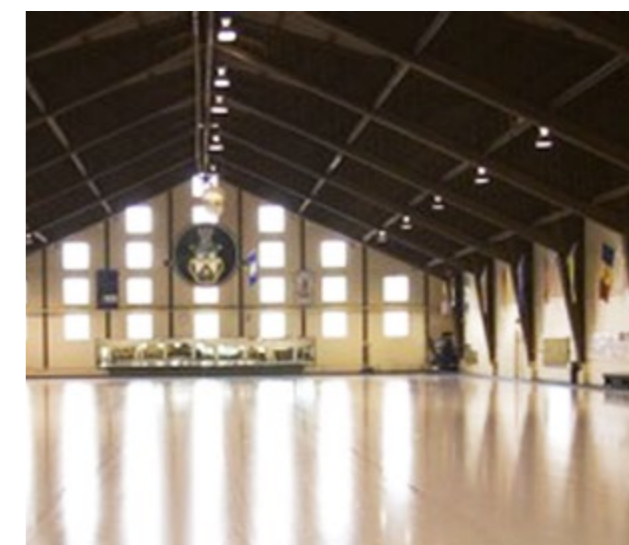
Svensk konståkning vill verka för en jämställd tränings- och tävlingsmiljö i landets ishallar och som ett led i detta väljer vi alltid att prata "Ishall" och inte "Hockeyhall". **Distinktionen är mycket viktig**, då vår verksamhet, som i nuläget är en utpräglad flickidrott, på många ställen i landet är i underordnad position vad gäller såväl istidsfördelning som utformning av anläggningarna.

Det behövs fler anläggningar för att möta behovet av istider och istidsfördelning måste ske utifrån idrotters särart och behov. Det behövs även fler anläggningar som i sin utformning möter de olika idrotternas behov, samt anläggningar speciellt anpassade efter specifika idrotter. Alla ska ha samma möjlighet att idrotta, oavsett kön.

Internationell utblick

Ishall enbart för konståkning

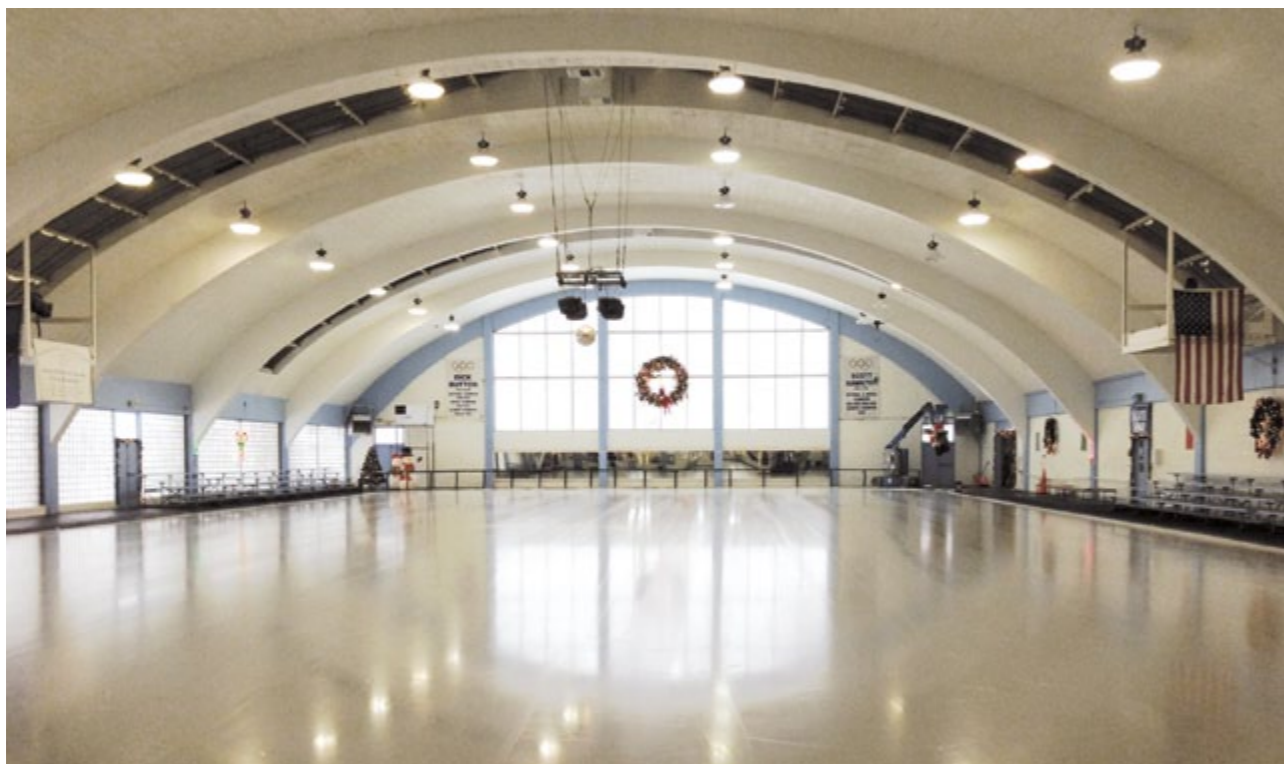
I många länder finns träningshallar skräddarsydda för konståkning. I dessa ishallar är iskvaliteten optimerad för konståkningens behov. Ofta saknas sarg och runt isbanan ligger istället gummimattor. Musikanläggning finns i anslutning till isen. Likaså videoutrustning (iPad, filmkamera, tv-skärm etc.) för filmning och analys direkt under träning. Längs med isytan i en skräddarsydd konståkningshall finns helkroppsspeglar för att åkarna med speglarnas hjälp ska kunna förbättra såväl teknik som presentation. I en danssall är speglar ett självklart inslag som ger direkt feedback på såväl rörelser som förmedling av musik. Konståkning är en tekniskt avancerad idrott som kombineras med ett konstnärligt perspektiv. Allt det svåra ska behärskas till fullo och ska se lätt ut. Det ska dessutom utföras till musik och åkaren ska uttrycka musikens essens. Spegel är därför ett mycket viktig hjälpmedel för konståkaren.



Toronto Cricket Skating Club, Toronto, Kanada.

Annat vanligt förekommande hjälpmedel i dessa träningscenter är hoppsele, även kallat fallskydd. Hoppsele används av såväl nybörjare som elit och möjliggör för åkaren att under kontrollerade former öva på svårare element. Användning av hoppsele förkortar inlärningstid av nya moment samt minimerar skaderisken vid inövning. Det finns två huvudsakliga typer av hoppsele; takhängd och handhållen.

I dessa träningscenter finns ofta även möjligheter till dans, gymträning, barmarksträning etc. i anslutning till isytan. Allt samlat under ett tak för att skapa den bästa träningsmiljön.



Philadelphia Skating Club and Humane Society, Philadelphia, USA.
Foto: PSC&HS.

Ishall på ny mark – våga tänka nytt

Internationellt sett är skridskoåkning en mer utbredd företeelse vad gäller såväl idrott som fritidssysselsättning. Det finns ett mer utbrett koncept av så kallad "recreational skating" och i ishallarna finns ofta olika skridskoprogram som riktar sig till alla åldrar på alla nivåer, exempelvis vuxengrupper, nybörjargrupper, familjegrupper och tävlingsgrupper. Detta har öppnat upp konståkning för fler målgrupper jämfört med de målgrupper idrotten i nuläget har möjlighet att ta emot i Sverige med hänsyn till bristen på istider. I många länder har isbanorna även tagit plats på andra arenor än i sportanläggningar. I exempelvis Dubai, Dallas och London finns isbanor i stora köpcenter. Isbanorna erbjuder såväl sk "public skating sessions" (jfr allmänhetens åkning) med möjlighet att köpa instruktörshjälp både i grupp och individuellt som träningstider för tävlingsåkare. Det finns dessutom ofta möjlighet att hyra skridskor.

Vid en internationell utblick ser vi även att ishallar byggs ovanpå befintliga byggnader, exempelvis NHL-laget Washington Capitals träningsanläggning Kettler Capitals Iceplex som är byggt ovanpå ett garage.



Handhållen hoppsele.



Galleria i Houston Texas, USA. Foto: Courtesy of Simon Property Group.

Ishallen – generella förutsättningar

Följande tre avsnitt påvisar konståkningens särart och behov utifrån tre perspektiv; Ishallen - generella förutsättningar, tränings-specifika förutsättningar och tävlings-specifika förutsättningar.

Liksom tidigare påtalats är det viktigt att tala om ishaller och inte hockeyhallar. Distinktionen är viktig ur en jämställdhetsaspekt.

Mått på isytan

I tävlingsregler är de föreskrivna måtten max 30 m x 60 m, min 26 m x 56 m (ej optimalt för tävling dock). Vid större arrangemang krävs ytterligare en isyta med standardmått (30 m x 60 m) i anslutning till tävlingsarenan (standardmått), där träningar under tävlingstid kan förläggas.

En mindre isyta i anslutning till isytan med standardmått är önskvärd då både skridskoskoleverksamhet och viss momentträning kan förekomma på denna yta. Ytan kan vara cirkulär, 4-, 6- eller 8-kantig eller ha annan fri form, dock med minsta tvärmåttet ca 25 m.

Vid paråkning och synkro krävs en takhöjd på minst 7 m.

Markeringar och sargöppningar

Det finns inga krav på markeringar på isen. Sargportar ska finnas på båda långsidorna varav det måste vara dubbel uppsättning sargportar på en av dem. Sargöppning för ismaskin ska finnas på ena kortsidan och på motsatt sida en sarggång.

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.

Om annan verksamhet är i behov av bås ska dessa enkelt kunna byggas upp. Likaså ska plexiglas och skyddsnät kunna sättas upp om annan verksamhet är i behov av detta.

Om det finns plexiglas uppsatt ovanför sargen skall dessa enkelt kunna tas bort runt hela isytan.

Belysning

Belysningen ska kunna tändas och släckas utan uppvärmningstider eller motsvarande fördröjningar.

Belysning ska kunna manövreras från speaker- och musikplacering. Säkerhetsbelysning 5 % under minst 30 sekunder. Vid större evenemang och i större anläggningar ska det finnas möjlighet till TV-ljus för Tv-produktioner/sändningar.

Tilläggsljus ska kunna anordnas i form av effektbelysning såsom spotlights som följer åkarna.

Ljudanläggning

Väl fungerande musikanläggning, optimerad efter konståkningens behov, är en lika självklar förutsättning för konståkaren som puck och klubba är för ishockeyspelaren.

Musik-/ljudanläggning med möjlighet för uppspelning av CD-skivor samt från dator och mobiltelefon ska därför finnas. Musikanläggningen ska kunna manövreras från den plats där speaker och musikansvarig finns vid tävlingar, samt kunna manövreras från isytan under träning.

Konståkaren **måste kunna höra musiken tydligt över hela isytan**, samtidigt som publik och domarpanel ska ha fullgod ljudåtergivning. Högtalare ska därför vara placerade centralt över isytan och/eller med många högtalare spridda över ishallen så att musiken hörs överallt samtidigt. Varje högtalare ska endast täcka ett avgränsat område och inte interferera med andra. Högtalarna bör vara riktade såväl mot isen som mot läktarna.

Efterklangstid < 1.5 sek, bör om möjligt vara kortare vid musikåtergivning under tävling. Efterklangstider bör mätas när det finns publik i ishallen.

Störande ljud – främst från fläktar och belysningsarmatur – får inte överstiga 30-40 B(A).

Infraljud och ljud med frekvenser under 100 Hz kan medföra brus och andra störningar i ljudanläggningar. Varistorreglage t ex till belysning kan också störa.

Högtalare för meddelande bör finnas i alla utrymmen för publik och i omklädningsrum för tävlande, dock får meddelandeutrop ej gå ut i tävlingsarenan under pågående tävling.

Temperatur och iskvalitet

I ishallen ska rumstemperaturen vara som lägst 7 grader Celsius vid träning och 10 grader Celsius vid tävling. Rums-temperaturen är en viktig faktor för att:

- Minimera skaderisken för utövaren/utövarna.
- Skapa förutsättningar för en bättre arbetsmiljö för såväl tränare som domare, varav de senare ofta dömer upp till 10 timmar/tävlingsdag intill isen.
- Tekniken med datorer och canopusboxar som används vid tävlingar med öppen bedömning (se avsnittet om Tävlings-specifika förutsättningar) är känsliga för låga temperaturer.

Vid mindre tävlingar så som Stjärntävlingar (se avsnittet om Tävlings-specifika förutsättningar) kan temperaturen vara lägre. För större evenemang är den givna temperaturen ett krav från Internationella Skridskounionen (ISU).

Den ideala istemperaturen för konståkning är -4 till -5 grader Celsius. Temperaturen på vattnet vid spolningar ska inte understiga 50 grader Celsius och inte överstiga 55 grader Celsius. Det ideala isdjupet är 3,8-4,4 centimeter.

Uppvärmningsytor ska vara minst 20 grader Celsius.



Tränings specifika förutsättningar

Konståkningsträning bedrivs både på is och mark. Det bör därför finnas uppvärmningsytor samt lokaler för fysträning/gymnastiksal i anslutning till isytan/anläggningen.

Träning på is

En mycket stor del av konståkarens träningsmängd utförs på is till musik. Konståkning är en mycket komplex idrott som kräver en allsidighet hos utövaren. Träningspassen innehåller därför en mängd olika områden, exempelvis skridskoteknik, piruetter, hopp, kondition, koreografi, "performance" etc.

Temperatur och iskvalitet

Rumstemperaturen i ishallen ska inte understiga 7 grader för att skapa en bra träningsmiljö för åkaren och arbetsmiljö för tränaren. För låg temperatur i ishallen ökar skaderisken för åkarna. Den ideala istemperaturen för konståkning är -4 till -5 grader Celsius. Temperaturen på vattnet vid spolningar ska inte understiga 50 grader Celsius och inte överstiga 55 grader Celsius. Det ideala isdjupet är 3,8-4,4 centimeter.

Tekniska hjälpmedel

Utrustning (videokamera, iPad eller dylikt) för videoanalys ska finnas i anslutning till träning vid is eller mark samt efter. Beroende på utrustning ska det finnas förvaring. Om videokamera och dator används ska utrustningen placeras vid sargen i en isolerad låda. Dator/laptop/iPad ska ha teknikanalysprogram (förslagsvis DartFish).

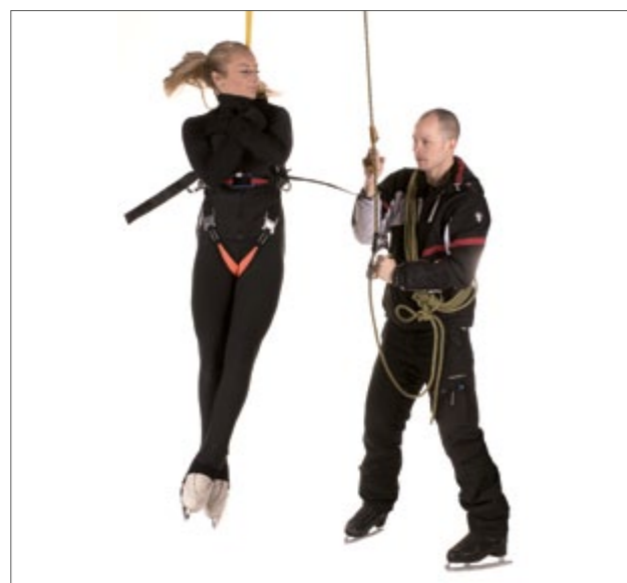
Ljudanläggning/speaker

Musikanläggning ska finnas i läsbart skåp i anslutning till isytan och kunna manövreras från isytan under träning. Musikanläggningen ska kunna spela musik från CD-skivor samt från dator och mobiltelefon. Konståkaren måste kunna höra musiken tydligt över hela isytan. Högtalare ska därför vara placerade centralt över isytan och/eller med flera högtalare spridda över isytan så att musiken hörs överallt samtidigt. Högtalarna ska vara riktade mot isen.

Fallskydd/Hoppsele

En hoppsele/fallskydd används av åkare och tränare på alla nivåer i alla utvecklingsstadier – från bredd till elit. Selen underlättar väsentligt för konståkaren vid inläring av nya hopp. Genom användning av hoppsele undviks inläring av felaktiga rörelsemönster och på sätt minimeras även skaderisken vid träning av nya moment, exempelvis ett nytt hopp där åkaren ska rotera ett varv mer än hon eller han tidigare behärskat.

Ishallens takkonstruktion skall vara så konstruerad att det finns bärighet och möjlighet att montera en hoppsele/fallskydd. Önskvärt är att fallskyddet ska monteras på en rundbana i taket som gör det möjligt att utnyttja hela isen med en sele fastspänd på åkaren. Det är även önskvärt att rundbanan ska ha en växlingsmöjlighet för fler hoppsele så att flera åkare kan utnyttja rundbanan/hoppsele samtidigt. Rundbanan bör även ha ett parkeringspår fram till läsbart säkerhetsskåp utanför isen där utrustning såsom selar, styrdon och säkringar kan placeras.



Fallskydd/hoppsele är även ett utmärkt hjälpmedel vid verksamhet för barn, ungdomar och vuxna med funktionsnedsättning (se Kap 5 om projektet Jämlik Ishall) samt för äldre.

För mer information om fallskydd samt monteringsanvisningar och samarbetspartners kontakta Svenska Konståkningsförbundet.

Speglar

Då konståkning är en tekniskt avancerad idrott som utförs till musik är speglar ett mycket viktigt hjälpmedel för konståkaren. Med hjälp av spegel kan utövaren direkt kontrollera att rörelser utförs på ett korrekt sätt och speglar används vid såväl teknikträning som koreografträning.

Speglar ska finnas på en kortsida av isytan. Spegelarna ska vara 2,5m-3m höga mätt från golvet/isytan. Om fast montering av speglar inte är möjligt är transportabel spegelvägg ett alternativ, exempelvis vikvägg med speglar som kan skjutas in på isen vid träning.



Ice Arena Chukyo University, Japan. Foto: Issei Kato/Reuters/TT.

Lek-/åkreddskap

Lekredskap för skridskoskola som motiverar till lekfull inläring bör finnas.

- Koner.
- Stöd hjälpmedel (ex. ställningar att hålla sig i).
- Ärtpåsar, tygtärningar, rockringar etc.

Fysträning - "träna för att orka träna"

Fysisk träning är en väldigt viktig del av konståkning som idrott och det bör finnas förutsättningar att bedriva denna typ av träning i anslutning till isytan, i en lokal anpassad för



Åkstöd – viktigt hjälpmedel vid inläring.

fysträning, en sporthall eller en uppvärmningsyta.

Konståkningens tävlingsprogram kräver såväl aerob som anaerob uthållighet och ställer därmed krav på en allsidigt tränad utövare. En god syreupptagning är nödvändig för en konståkare då träningspassen ofta är långa samt intensiteten på träningarna ofta hög, dessutom är antalet timmar i veckan stort. Så uttrycket "träna för att orka träna" gäller i högsta grad för en konståkare. En bra syreupptagning påverkar dessutom förmågan att skjuta mjölksyran framåt i tiden vid hårt arbete samt är gynnsam för en snabb återhämtning.

Att hålla en hög intensitet genom hela tävlingsprogrammet är mycket viktigt. Ofta kräver musikens karaktär flera avsnitt (upp till ca 40 sek) med hög intensitet. Ett tävlingsprogram innehåller inga vilopausar, utan det åkaren kan göra är att periodvis gå ner i tempo en kort period för att sedan öka igen. En konståkare får naturligt inslag av anaerob uthållighet i sin träning på is genom programträning men denna träning behöver kompletteras med riktad anaerob träning.

Konståkning innehåller även styrka i flertalet former:

- › Grundstyrka (för att på hög nivå orka/klara av alla de belastningar som kroppen kräver samt förhindra skador).
- › Stabiliserande styrka (bålstyrka).
- › Statisk styrka (i t.ex. sittpiruett, flygskär, hållning armar m.m.) Uthållighetsstyrka (snabbhet) vid upprepningsmoment under längre tid, t ex. saxning, steg.
- › Excentrisk styrka (vid landningar, bromsande rörelse).
- › Snabbhet/acceleration (fotarbete samt accelererande arbete).
- › Explosiv styrka (utnyttjas till förmåga till spänst, vertikalt hopp).
- › Grenspecifik styrka.

Konståkning har höga krav på rörlighet, både speciell och grenspecifik. Idrottens utveckling har gått mer och mer åt det akrobatiska hållet, speciellt för flickor/damer. För att nå höga tekniska poäng i piruetter krävs att man kan utföra ett flertal positioner med stor rörlighet. Grenspecifik rörlighet är till stor fördel för konståkare, för att nå resultat i de element som senare ska utföras på isen, då de flesta element med stor rörlighet kan utföras på golv och kan användas som rörlighetsträning.

Rumstemperatur i lokal för fysträning bör vara minst 20 grader Celsius.

Exempel på fasta och lösa inventarier i en lokal för fysträning

Fasta inventarier:

- Baletteräcke.
- Speglar.
- Musikanläggning.
- Mjukt golv/underlag (ej betonggolv).

Lösa inventarier:

- Pilatesmattor eller liknande.
- Pilatesbollar.
- Häckar.
- Balansplattor.
- Gummiband.
- Hopprep.
- Steppbrädor som kan höjas och sänkas för olika typ av upp- och nedhopp.
- Lösa styrketräningsstänger och vikter.
- Motionscyklar.
- Ev. styrketräningsmaskiner.
- Tjockmattor och mjuka hjälmar (exempelvis boxningshjälm) används vid lyftträning för synkro, paråkning och isdans.

Övriga utrymmen

Övriga utrymmen som är viktiga för en väl fungerande träningsmiljö är omklädningsrum, studielokal och förråd.

Omklädningsrum med låsbar förvaring

Viktigt att det är lufttillströmning vid eventuella skåp för åkarnas skridskor (naturmaterial möglar om de ligger i vanliga skåp).

Studielokal

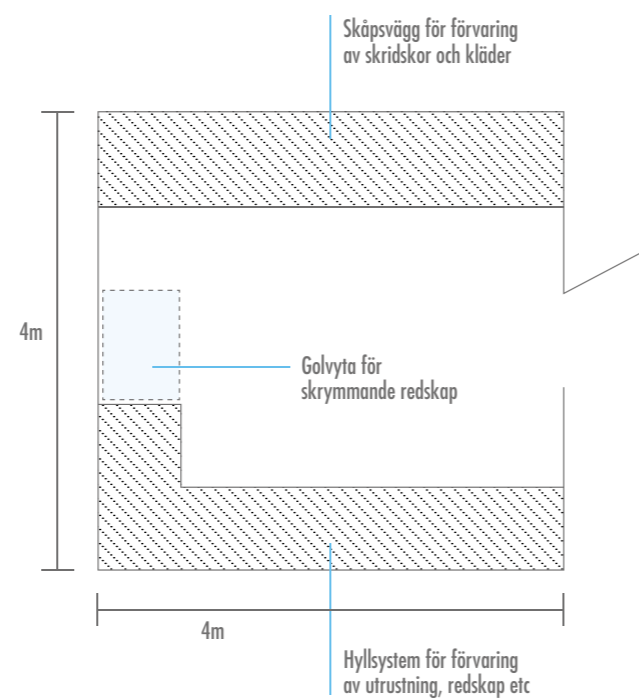
För teori, för upp till 25 personer (utrustad med whiteboard, projektor, videoutrustning mm). Ska även kunna användas som klubblokal/klubbbrum utrustad med micro för värming av mat. Studielokalen kan delas med andra idrotter.

Förråd

Förråd med fullgod ventilation ska finnas. Förrådet/förråden ska bland annat rymma:

- Skridskoskoleredskap/utrustning.
- Träningsredskap.
- Kläder/skridskor.
- Uppvisningskläder etc.

Exempelskiss på hur ett förråd kan se ut



Tävlings specifika förutsättningar

Konståkningstävlingar bedrivs i ishallar. Mästerskapstävlingar och andra tävlingar på högre nivå arrangeras i större evenemangsarenor. Det finns ett väl genomtänkt tävlingsystem med olika typer av tävlingar beroende på åkarnas ålder, nivå och ambition. Åkarna tävlar i olika discipliner singel, paråkning, isdans eller synkro (lag). Beroende på nivå tävlar åkarna i ett friåkningsprogram eller ett kortprogram plus ett friåkningsprogram. Kortprogram och friåkningsprogram tävlas i regel på olika dagar, varför en konståkningstävling vanligen tar minst två (2) dagar att genomföra.

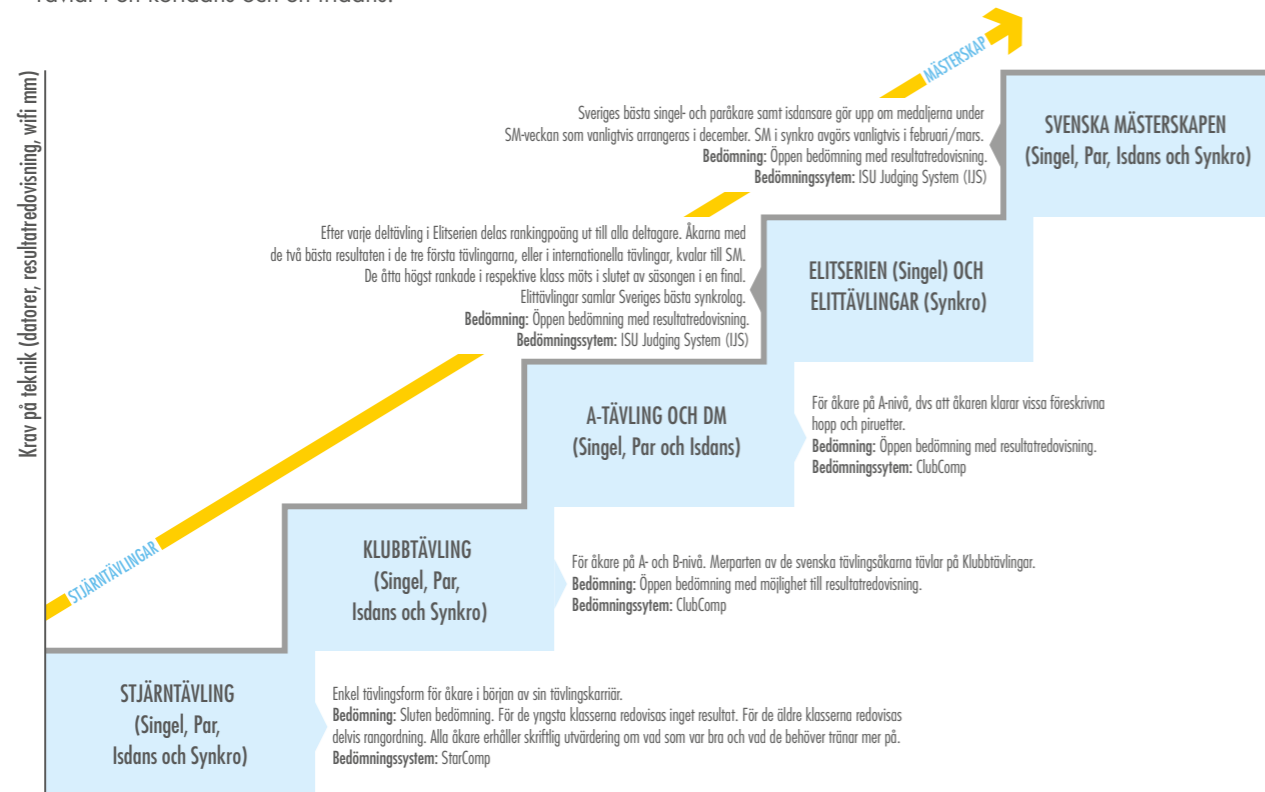
- Singel: Herrar/pojkar och Damer/flickor tävlar i ett friåkningsprogram, eller ett kortprogram plus ett friåkningsprogram.
- Paråkning: Manlig och kvinnlig åkare som åker tillsammans som ett par. Tävlar i friåkningsprogram, eller ett kortprogram plus ett friåkningsprogram. Kännetecknande för paråkning är att åkarna utför specifika parelement, till exempel lyft och kasthopp. Detta ställer andra krav på anläggningens utformning än exempelvis singel och isdans, då paråkning kräver takhöjd på minst 7 m.
- Isdans: Par som utgörs av en manlig och en kvinnlig åkare. Tävlar i en kortdans och en fridans.

- Synkro: Konståkningens lagidrott. 12-20 lagmedlemmar. Tävlar i ett kortprogram och ett friåkningsprogram (undantaget ungdomslag som endast tävlar i ett friåkningsprogram). Synkro kräver takhöjd på minst 7 m då lyft utförs.



Börja smått och väx

Konståkningstävlingar finns för aktiva på alla nivåer från nybörjare till elit. De bedöms antingen med enklare tekniska hjälpmedel som kräver **sluten bedömning** (används vid sk. Stjärntävling) eller med mer omfattande teknisk utrustning med **öppen bedömning** och möjlighet till resultatredovisning (används vid Klubb-, A- och Elitserie-tävlingar, Elittävlingar i synkro samt mästerskap). De olika tävlingsformerna kräver olika förutsättningar vad gäller såväl ishallens/anläggningens utformning som teknisk utrustning (datorer, resultatredovisning, wifi, etc).



Exempel på tekniska funktionärer under en SM-tävling. Närmast isen bland annat domarpanelen, medan den tekniska panelen sitter på den upphöjda avsatsen bakom. Se även Fig 1 på sid 24

Förutsättningar vid Stjärntävlingar

Stjärntävlingar är en förenklad tävlingsform med sluten bedömning för att motverka utslagning i unga åldrar. Bedömningssystemet som används vid dessa tävlingar kallas StarComp. Stjärntävlingar ställer lägre krav på teknisk utrustning och ishallens utformning än tävlingar med öppen bedömning. Placeringen av bedömningspanelen, två personer, ska vara på lämplig långsida av rinkens. Bedömrarna ska ha bord och ställbara stolar. I anslutning till bedömningspanelen ska det finnas tillgång till eluttag för bland annat datorer, skrivare och värmeflaktar.

Det ska också finnas plats för speaker och musikåtergivning på lämplig långsida.

Förutsättningar vid Klubb-, A- och Elitserietävlingar, Elittävlingar i synkro samt mästerskap

På tävlingar med öppen bedömning och möjlighet till resultatvisning används två olika typer av bedömningssystem, ClubComp (Klubb- och A-tävlingar) och ISU Judging System (Elitserietävlingar, Elittävlingar i synkro, samt mästerskap). Bedömningssystemen ställer större krav på tekniska hjälpmedel, såsom datorer med videoreplay, kommunikationsutrustning och videofilmning jämfört med den slutna bedömningen. För tävlingar med **ClubComp** och **ISU Judging System** har distrikt och förbund mobila tävlingsutrustningar innehållandes datorer, skärmar etc, som fraktas till de olika tävlingarna/ishallarna och monteras upp på plats. Det är viktigt att det finns tillräcklig strömförsörjning för utrustningen och att wi-fi finns vid isytan/rinken.

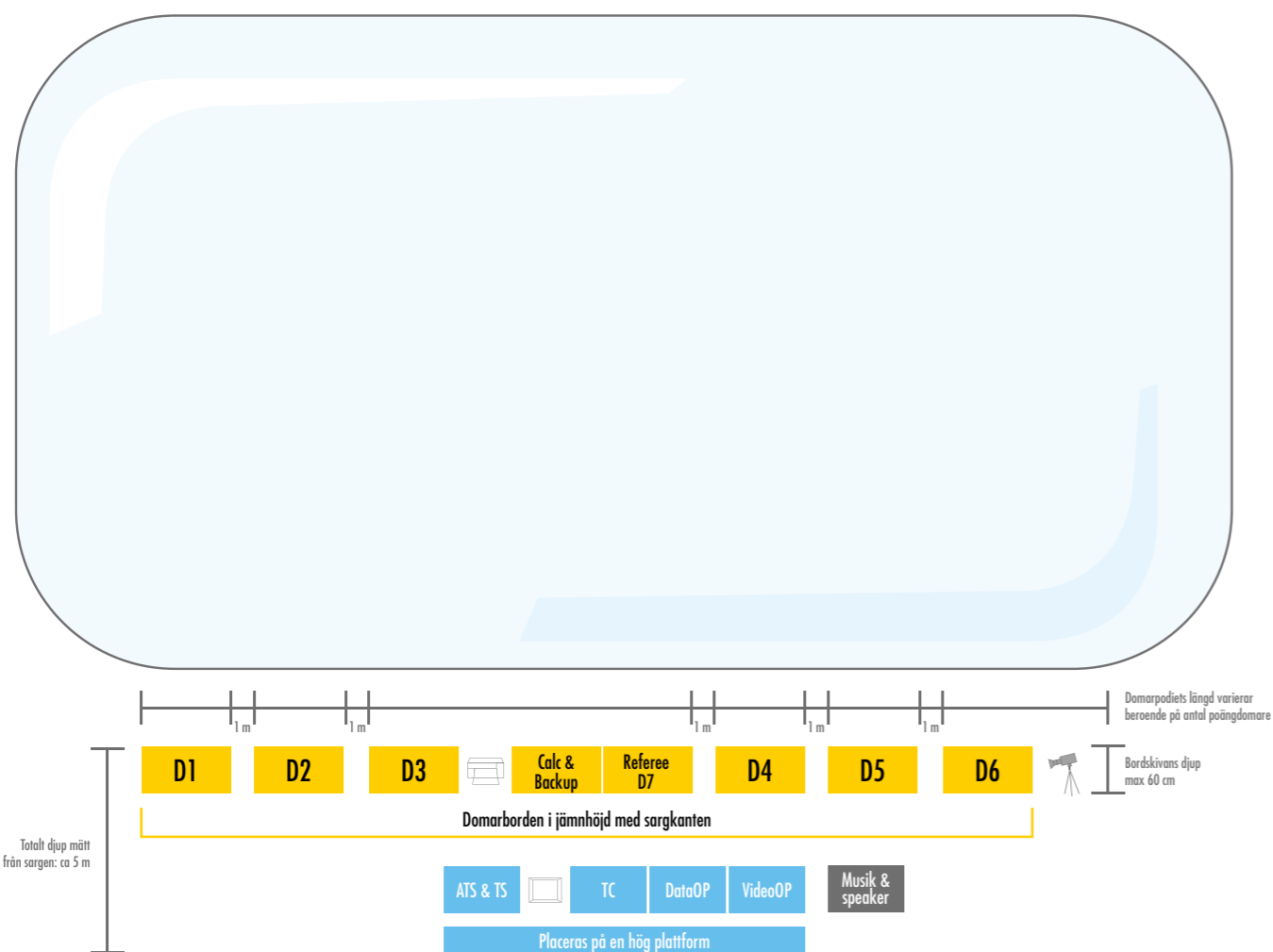
Bedömning vid dessa tävlingar sker med två olika paneler med skilda fokusområden:

- Teknisk panel: identifierar vad åkaren utför och värderar svårighetsnivån. Alla element har ett fastställt värde och finns listade i tabeller.
- Domarpanel: värderar kvaliteten på de utförda elementen samt värderar programkomponenter (skridskoteknik, sammanbindande steg, utförande, koreografi samt tolkning av musik).

Vid alla tävlingar med öppen bedömning krävs utrymme för följande funktionärer vid långsidan av isen:

- 1 skiljedomare (Referee).
- 3-9 poängdomare (D).
- Teknisk panel (min 4 personer, max 6 personer) bestående av
 - Teknisk Kontrollant (TC).
 - Teknisk Specialist (TS).
 - Assisterande Teknisk Specialist (ATS).
 - Dataoperatör (DataOp)/Inmatare.
 - Videooperatör (VideoOp).
 - Teknisk support (Calc & Backup).
- 1 musikansvarig.
- 1 speaker.
- 1 filmare.
- 1 tidtagare.
- 1 assistent till skiljedomare (endast Synkro).

Fig. 1 Exempel på placering av domarpanel med 6 domare och teknisk panel (SINGEL, PAR OCH ISDANS).



Antalet funktionärer (exempelvis poängdomare) varierar beroende på tävlingsnivå. Ju högre nivå på tävling, desto fler är antalet funktionärer.

Förutsättningarna vid tävlingar för singel, paråkning och isdans skiljer sig i viss mån från förutsättningar vid synkrotävlingar. De grenspecifika förutsättningarna redovisas därför under följande två avsnitt: Förutsättningar specifika för singel/par/isdans samt Förutsättningar specifika för synkro.

Förutsättningar specifika för singel/par/isdans

Placeringen av domare och teknisk panel ska vara på lämplig längsida av rinken. Totalt djup från sargen för domarpodium och plattform för teknisk panel: ca 5 m exkl ev. räcken.

El ska finnas framdraget till domarpodiets mitt på två separata säkringar för tävlingens tekniska utrustning (6-15 datorer med tillhörande skärmar, videokamera, skrivare etc) samt för

extra värme såsom fläkt.

Exempel på placering av domarpanel och teknisk panel (SINGEL, PAR OCH ISDANS), se Fig. 1 ovan. Se även bild på s 23.



Exempel på ett domarbord med pekskärm.

Domarpanelens placering

Mellanrum mellan poängdomarna bör vara ca 1 meter. Domarbordens mått ska vara min 40 cm djup max 60 cm, bredd ca 80 cm och höjd ca 70 cm. Bordsskivan ska vara i höjd med sargkanten. Golvet skall därför vara så högt att bordsskivorna är i sarghöjd. Oftast behövs en uppbyggnad göras för detta. Uppbyggnadens djup från sargen ska vara minst 120 cm. Ställbara kontorsstolar ska placeras bakom varje bord. Plattformen ska vara försedd med ett skydd så att stolarna inte kan glida av plattformen. Domarpodiets längd varierar beroende på antalet poängdomare. En extra stol till tidtagaren ska finnas bakom skiljedomaren.

Tekniska panelens placering

Teknisk panel placeras på upphöjd plattform bakom domarna. Plattformens golv ska vara ca 1 m ovanför domarpanelens golv. För bredden ska 80 cm per person beräknas. Det kan vara upp till 5 personer i tekniska panelen, dvs totalt 4 meter i bredd. Om speaker, musik och mixerbord är placerade på

samma plattform krävs ytterligare utrymme. Plattformen ska vara försedd med ett skydd så att stolarna inte kan glida av plattformen.

Övriga viktiga placeringar

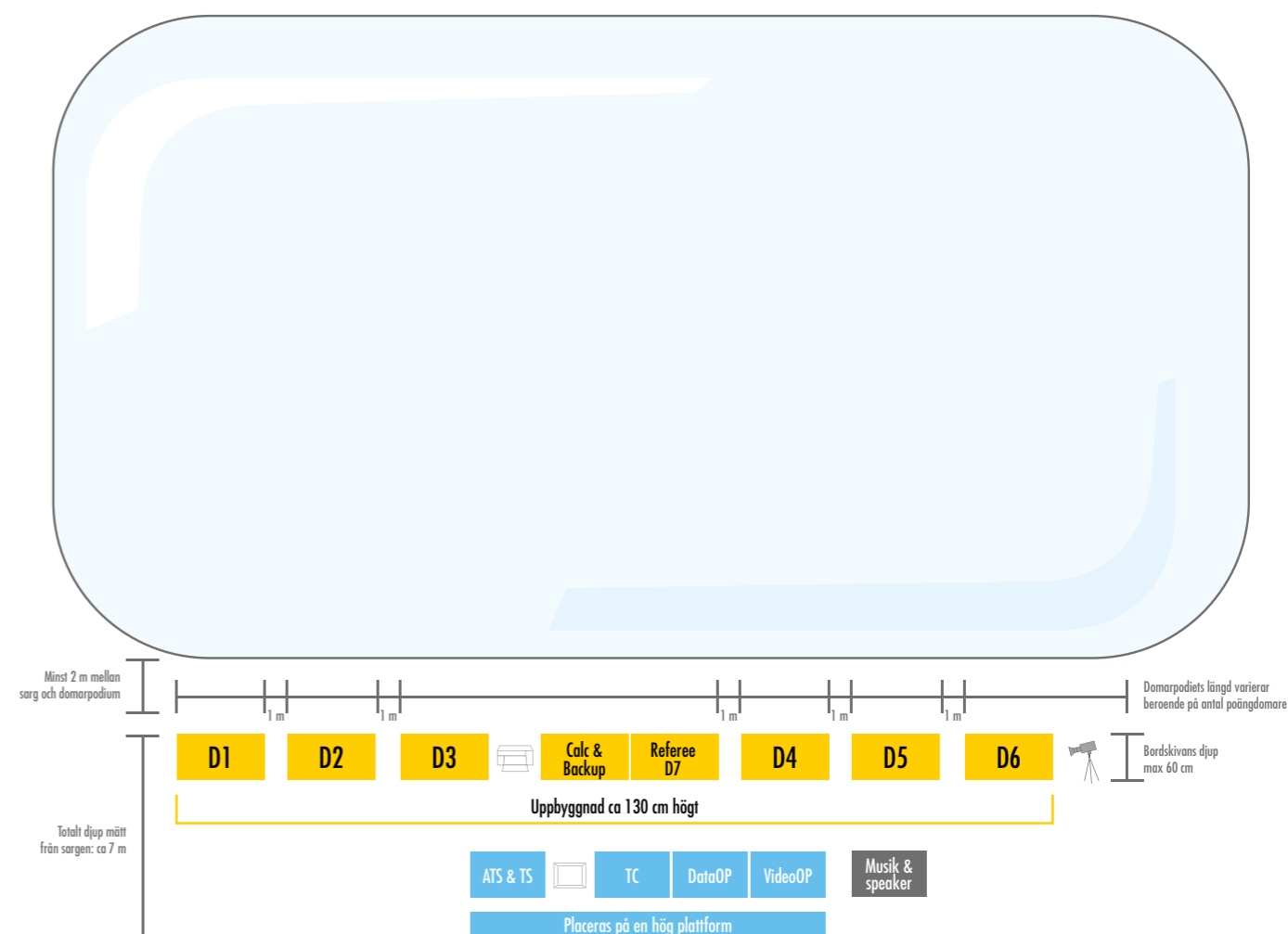
Utrymme för videokamera och videofilmare ska finnas utmed samma rinksida och som i anslutning till domarpanelen.

Förutsättningar specifika för synkro

Placeringen av domare och teknisk panel ska vara på lämplig längsida av rinken. Totalt djup från sargen för domarpodium och plattform för teknisk panel: ca 7 m exkl ev. räcken.

El ska finnas framdraget till domarpodiets mitt på två separata säkringar för tävlingens tekniska utrustning (6-15 datorer med tillhörande skärmar, videokamera, skrivare etc) samt för extra värme såsom fläkt.

Fig. 2 Exempel på placering av domarpanel med 6 domare och teknisk panel (SYNKRO).



Vid de sargöppningar som lagen går på och av isen ska underlaget vara plant och väl rengjorda gummimattor läggas ut.

Exempel på placering av domarpanel med 6 domare och teknisk panel (SYNKRO), se Fig 2 sid 25.

Domarnas placering

Mellanrum mellan poängdomarna bör vara ca 1 meter. Domarbordens djup ska vara minst 40 cm, max 60 cm, bredden ska vara ca 80 cm och höjden ca 70 cm. Domarpodiet ska byggas upp ca 2 m från sargen och ska vara ca 1,3 m högt. Ställbara kontorsstolar ska placeras bakom varje bord. Domarpodiet ska vara försett med ett skydd så att stolarna inte kan glida av. Domarpodiets längd varierar beroende på antalet poängdomare. En extra stol till tidtagaren ska finnas bakom skiljedomaren.

Tekniska panelens placering

Teknisk panel placeras på upphöjd plattform bakom domarna. Plattformens golv ska vara ca 1 m ovanför domarpanelens golv. För bredden ska 80 cm per person beräknas. Det kan vara upp till 5 personer i tekniska panelen, dvs totalt 4 meter i bredd.

Om speaker, musik och mixerbord är placerade på samma plattform krävs ytterligare utrymme. Plattformen ska vara försedd med ett skydd så att stolarna inte kan glida av plattformen.

Övriga viktiga placeringar

Utrymme för videokamera och videofilmare ska finnas utmed samma rinksida och i anslutning till domarpanelen.

Assistent till skiljedomare placeras vid isen där lagen kliver på.

Gemensamma förutsättningar

För information om mått på isytan, markeringar på isen, sargöppningar, istemperaturer, istjocklek, belysning, plexiglas och ljudåtergivning vid tävling, se s 16-17 Ishallen - generella förutsättningar. Följande förutsättningar är gemensamma för samtliga discipliner och tävlingsformer (gäller ej i samma utsträckning på Stjärntävlingar).

Resultatredovisning

Tidtagarur med sekundprecision och tydliga minutangivelser upp till 10 min ska finnas.

Fast anslutning för videosignal alt VGA bör finnas i närheten av domarpanelens placering. För en fullgod slutredovisning (ej aktuellt för Stjärntävlingar) ska ishallen vara utrustad med något av följande:

- Videoskärm (minst 4,0 x 3,0 m).
- PC-kanon med filmduk (minst 4,0 x 3,0 m).

Wi-fi

För liverapportering av resultat samt streaming skall wi-fi finnas i anläggningen. 10 MB upp för streamingen.

Access runt rinken

Det ska gå att förflytta sig obehindrat runt rinken. Nödvändigt att det finns access mellan långsidorna utan att behöva passera ismaskinsingången.

Övriga utrymmen

- Domarrum: Stort nog för minst 12 personer, med utrymme även för ytterkläder, väskor mm. Där ska finnas ett mötesbord med tillräcklig plats åt alla. Domarrummet ska vara uppvärmt och det ska finnas toaletter.
- Rum för Tekniska Panelen: Stort nog för 6 personer med utrymme även för ytterkläder, väskor mm. Där ska finnas ett mötesbord med tillräcklig plats åt alla. Rummet ska vara uppvärmt och det ska finnas toaletter.
- Kopieringsrum med kopieringsmaskiner.
- Tävlingskontor i anslutning till omklädningsrum.
- Mötesrum.
- Måltidsrum.
- Sjukvårdsrum utrustad med bår på hjul samt spineboard. (Bår inklusive spineboard ska även finnas tillgängligt i anslutning till isytan/isyterna).

Möjligt att använda befintliga omklädningsrum till vissa av ovanstående utrymmen.

Uppvärmningsytor

Uppvärmningsytor ska vara utrustade med mjukt underlag, mattor, motionscyklar, speglar, musikanläggning. Musik ska kunna spelas utan eko-återgivning och ej höras i tävlingsarenan.

Behov singel/par/isdans:

- Minst 25 kvm.
- Minst 2,40 m takhöjd (minst 7 m takhöjd för paråkning).
- Minst 20 grader rumstemperatur.



Joshi Helgesson skriver autografer i Kiss & Cry efter att ha fått sina poäng.

Behov synkro:

- Minst 50 kvm.
- Minst 7 m takhöjd.
- Minst 20 grader rumstemperatur.

Omklädningsrum

Speglar ska finnas i omklädningsrummen. Toaletter med handdukspapper och duschar ska finnas i direkt anslutning till varje omklädningsrum.

Behov singel/par/isdans:

Minst 2 omklädningsrum/isyta.

Behov synkro:

Minst 5 omklädningsrum/isyta.

Kiss & Cry

Efter programåket inväntar de tävlande poängen/utvärderingen på en yta som kallas Kiss & Cry. Kiss & Cry ska vara beläget i anslutning till den sargport som åkaren/laget/paret använder för att kliva av isen. Kiss & Cry för singel/par/isdans ska vara uppbyggt på en lägre plattform så publiken kan se åkaren. På plattformen ska en tresitssoffa och ett mindre bord få plats. På bordet ska en dator med resultatvisning kunna stå (gäller ej Stjärntävlingar). Bakom soffan ska en backdrop kunna monteras. För synkro ska en yta avsättas utmed långsidan

alternativt vid kortsidan/hörnan där ca 20 personer ska få plats – lämpligast på två eller tre olika trappstegshöga nivåer. Som bakgrund ska en backdrop kunna sättas upp.

Mixed zone

På större tävlingar (Elitserietävlingar, Elittävlingar, SM) ska en yta avsättas för mixed zon, där media kan möta åkarna eller synkrolagens lagledare på de tävlandes väg från Kiss & Cry till omklädningsrummet. Media ska ha enkel access till mixed zone från pressläktare/pressrum utan att behöva passera omklädningsrumskorridor eller korsa nästa åkares/lags ingång till isen.

Förråd

Större låsbart förråd för förvaring av tävlingsutrustning inför, under och efter tävling. Gäller ej Stjärntävling.

Övrigt

- Plats för TV/WebbTV-produktion. Kameror runt rink/arena. Produktionsplats på balkong för 3-4 personer med utrustning. El ska finnas framdraget (Ej Stjärntävlingar och Klubbävlingar).

- Publikkapacitet: För större nationella tävlingar minst 2000 sittplatser samt parkeringsmöjligheter som motsvarar publikkapaciteten.



Viktoria Helgesson, ambassadör för Jämlik Ishall, lär en ungdom med funktionsnedsättning att åka skridskor med hjälp av ett fallskydd.

Konståkning - en idrott för alla: anpassning till verksamhet för funktionsnedsatta

En betydande del av Sveriges konståkningsföreningar bedriver idag verksamhet för barn och ungdomar med särskilda behov. Verksamheten omfattar ungdomar som har någon form av nedsättning av fysisk, psykisk eller intellektuell funktionsförmåga. Verksamhet bedrivs som träning men också som tävling inom ramen för Special Olympic-rörelsen.

Viktigt för denna verksamhet:

- Att det finns fallskydd (ibland kallat hoppsele) monterat över isytan. Se text om Fallskydd på sid 18.
- Att sargen alltid byggs med bred öppningsmöjlighet och att ingången till isen inte har för hög tröskel.
- Att samtliga ingångar (även till entré och utrymningsvägar) i ishallen förses med ramper för rullstol.
- Att samtliga transportvägar i ishallen, till isen, till omklädningsrum och övriga utrymmen, alltid är framkomliga för rullstol.
- Att det finns toaletter anpassade för rullstolar.

Jämlik ishall

Sedan hösten 2013 har Svenska Konståkningsförbundet med stöd av medel från Allmänna Arvsfonden, arbetat med att integrera barn och ungdomar med funktionsnedsättning i konståkningen. Projektet, som kom att kallas Jämlik Ishall, har haft som mål att under den treårsperiod som projektet varar, engagera minst 20 konståkningsföreningar och över 200 ungdomar. Dessutom sätts fokus på att utveckla Sveriges ishallar och göra dem mer anpassade till nya målgrupper.

Avsikten är att den verksamhet som projektet initierar, skall fortleva och utvecklas inte bara i de föreningar och kommuner som varit delaktiga de tre första åren, utan även ge inspiration till övriga.

Därmed har svensk konståkning, genom Jämlik Ishall-projektet, skapat en ny verksamhet som ger fler barn och unga en ny upplevelse som kan medverka till att skapa glädje och utveckla motoriska färdigheter för en målgrupp som kanske aldrig annars hade kommit i kontakt med verksamhet på is.

Efter drygt två år av projektet har 12 föreningar varit engagerade och bedrivit verksamhet för målgruppen. Framst har målgruppen barn och unga med utvecklingsstörning varit delaktiga. Under projektets andra år var över 300 ungdomar verksamma i träning. Idag har ytterligare 40 - 50 föreningar förklarat sitt intresse att starta upp verksamhet i det fall rätt förutsättningar ges.

Under projektiden har Jämlik Ishall även bidragit till att flera av Sveriges ishallar kunnat installera ett fallskydd/hoppsele med skena i taket. I slutet av 2016 kommer ca 20 ishallar i landet ha en modern form av sådan produkt.

Det finns idag ett mycket stort intresse att utveckla verksamhet för nya målgrupper och det är av yttersta vikt att ishallarna i vårt land ges förutsättningar att möta det behovet.

Istidsfördelning

För att förstå konståkningens särart och därmed istidsbehov redogör vi nedan för hur konståkning tränas i de olika grenarna och på olika nivåer.

Konståkningens istidsbehov

I singel och par/isdans utför åkarna moment individuellt/par till musik. Träning sker ofta i grupp, men för att optimera förberedelserna för tävling krävs även "tävlingsslik" träning som då är individuell/parvis på tom bana. Synkroniserad konståkning är när lag om 12-20 åkare tränar och tävlar gruppvvis i formationer samt att åkarna även tränar teknik individuellt.

I konståkning delas oftast åkarna in i grupper efter tekniska färdigheter och inte enbart efter ålder. Det betyder att en grupp kan bestå av åkare med stora åldersspann. Elitåkare och breddåkare/nybörjare kan bli en fara för varandra om dessa befinner sig på isen samtidigt. Skillnaden på hastigheten på åkarna är mycket stor. Elitåkare kan ej träna samtidigt på isen som breddåkare/nybörjare, p.g.a. främst olycks- och skaderisk.

Max antal åkare på isen varierar (se tabell nedan) beroende av vilken typ av aktivitet som genomförs samt på vilken nivå som åkarna befinner sig på. Detta för att uppnå **kvalitet** på träningen och för att **förhindra skador och olyckor** på isen.

Typ av åkare	Antal åkare på isen samtidigt
Internationell elit	Max 8
Nationell elit	Max 12
Elitsatsande åkare	Max 15
Tävlingsåkare	Max 18
Bredd-, Show-, Träningsgrupp	Max 20
Skridskoskola	Upp till 50
Synkroåkare, elit	Max 30 (ett lag)
Synkroåkare, nationell	Max 30 (ett lag)
Synkroåkare, nybörjare	Max 30

Istidsfördelning baseras i många kommuner på antalet åkare på isen, inte på vad den aktuella idrotten har för behov. Detta är en mycket stor utmaning för svensk konståkning då

vi fränsett synkron bör hålla ner antalet deltagare på isen och därmed hamnar i underordnad position i relation till lagidrotter utifrån de istidsfördelningsmodeller som baseras på antalet deltagare.

En normalstor konståkningsförening har behov av ca 30 timmar istid per vecka för att tillgodose behoven som de olika kategorierna inom föreningen har.

Även när det gäller issäsongen planerar många kommuner efter andra idrotters behov och inte efter konståkningens behov. Konståkningens tävlingsssäsong är idag från början av september till mitten av april. Behovet av istider är dock i själva verket 11 månader per år för att hinna förbereda sig inför kommande säsong.

Hänsyn bör tas till varje idrotts förutsättningar.

Konståkning på både bredd- och elitnivå

Konståkning är en utpräglad tekniksport och för att lära sig behärska skridskoåknings krävs mycket övning. För att det ska vara roligt att åka skridskor behövs att man lär sig grunderna ordentligt och för det krävs det för de allra flesta ganska mycket träning på is. Eftersom det finns allt färre spontanytor med is utomhus blir trycket på ishällarna ännu större. Varmare klimat minskar naturliga isytor på sjöar/hav och antalet grusplaner som kan spolas till is under vinterhalvåret har minskat dramatiskt i takt med att konstgräsplaner byggts i princip överallt.

För att ha en rimlig chans att hävda sig på den internationella arenan, krävs att elitåkare har en istidssäsong och antal istimmar liknande övriga länder för att kunna konkurrera på lika villkor.

Åkare på internationell toppnivå har tillgång till **24 timmar is/vecka året runt uppdelat på 2-3 pass/dag, 6 dagar i veckan**. Detta är naturligtvis något som vi strävar efter att uppnå. Dock är det ett **minimikrav att säsongen startar i början av augusti och avslutas i mitten av juni**.

Naturligtvis är även kvaliteten på istimmarna av stor vikt. Det gäller att kunna träna effektivt, med god kvalitet och vid kontinuerliga tillfällen få träna "tävlingsslik" (ensam på isen alternativt som synkrolag).

Träningstimmar på is som krävs vid olika former av konståkning

Nedanstående kan fungera som en mall för vad de olika kategorierna inom konståkning har för istidsbehov.

Antalet åkare på isen tar hänsyn till säkerheten för åkarna för att så lite som möjligt av skador och olyckor ska uppstå samt att det ska vara bra kvalitet för utvecklingen av åkarna.

Typ av åkare	Isbehov timmar/vecka	Antal åkare på isen samtidigt
Singel, par och isdans:		
Internationell elit (Landslag)	15-24	Max 8
Nationell elit (Elitserien och SM)	10-15	Max 12
Elitsatsande åkare (A-tävling)	10-15	Max 15
Tävlingsåkare (Klubbtävling)	6-10	Max 18
Bredd-, Show-, Träningsgrupp (Stjärntävling)	2-10	Max 20
Skridskoskola	1-3	Upp till 50
Synkro:		
Internationell elit (Landslag och internationella mästerskapslag)	15-24	Max 30 (ett lag)
Nationell elit (Elittävling och SM)	10-15	Max 30 (ett lag)
Tävlingsåkare (Klubb- och Stjärntävling)	2-10	Max 30



Istider

Istider att fördela (PRIME och OB)

Istider kan delas upp i attraktiva tider, sk prime time, samt obekväma tider, sk OB. Total istid att fördela uppgår till 16 h per dag (07:00-23:00).

Tider som ska fördelas mellan de olika idrotterna/föreningarna bör i första hand vara så kallade prime time-tider.

Vardagar 17:00 – 21:00 = 4 tim (Totalt 20 timmar/vecka)

Lördagar 08:00 – 20:00 = 12 tim

Söndagar 08:00 – 20:00 = 12 tim

Vardagar 16:00 – 17:00 kan vara svårt att hinna till för såväl utövare som ledare och bör därför räknas som en OB istid. En del kommuner betraktar dock denna timme som prime time-tid.

Alla övriga tider, alltså tider innan kl 17:00 samt de sena tiderna efter kl 21:00 bör således betraktas som OB-tider och då ligga utanför fördelningssystemet.





Svenska Konståkkningsförbundet
Idrottens Hus
Box 11016
100 61 Stockholm

Tel: +46 (0)8-699 60 00

E-post: info@skatesweden.se
svenskkonstakning.se
skatesweden.se

Skatesweden i sociala medier och webb:

[#skatesweden](https://twitter.com/skatesweden)

www.skatesweden.se

Facebook: <https://www.facebook.com/skatesweden>

Twitter: [Twitter.com/skatesweden](https://twitter.com/skatesweden)

Instagram: [Instagram.com/skatesweden.se](https://www.instagram.com/skatesweden)

Youtube: [skatesweden http://www.youtube.com](http://www.youtube.com/skatesweden)