

Lika spelregler i ishallen!



Konståkning - en idrott för alla

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

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

Det är idag inte självklart att flickor och kvinnor idrottar på lika villkor som pojkar och män. I landets ishallar är bilden tydlig – konståkarens vardag och träningsförutsättningar hamnar i en underordnad position genom ishallarnas utformning och tillgång till istider.

Svensk konståkning växer

Konståkning är bland de 10 mest växande idrotterna i Sverige*. Växtvärken är en angenäm sådan men möts av utmaningen med begränsad tillgång till istider och anläggningar samt icke jämställda anläggningar. Utformningen av befintliga ishallar i Sverige är helt anpassade efter ishockeyns behov där t ex målburar och matchur är en självklarhet, men inte en musikanläggning som är optimerad för konståkarnas grundläggande behov – musik på isen. Det saknas ofta utrustning så som hoppsele/fallskydd och det finns fasta installationer, till exempel skyddsglas och spelarbås, vilka begränsar möjligheter vid både träning och tävling för konståkare.

Jämställd verksamhet i Sveriges ishallar?

Istidsfördelningar är i många kommuner baserad på antalet deltagare på isen och tar inte hänsyn till de olika idrotternas förutsättningar och behov. Såväl istidsfördelning som anläggningars utformning är i stor utsträckning anpassade efter lagidrotter som traditionellt anses vara utpräglade pojkidrotter. Därför är jämställdhet en viktig fråga. Hur ska ishallarna kunna bli en arena för alla? Hur ska ishallarna bli en plats där det finns lika möjligheter för alla, oavsett kön och intresse, att idrotta?

Framtiden

Vi vill öka förståelsen för att isytan är en förutsättning för vår verksamhet, att fördelningsmodeller av istider måste ske utifrån de olika idrotternas behov samt att anläggningar måste anpassas efter de idrotter som verkar där. Så länge inte idrotter värderas och prioriteras på ett likvärdigt sätt och resurser fördelas rättvist kan inte jämlika villkor uppnås. Ett medvetet jämställdhetsperspektiv måste ligga till grund för all verksamhetsplanering så som fördelning av träningsstider och utformning av träningsanläggningar. Spelreglerna i landets ishallar ska vara lika för alla!

Vill du veta mer? Beställ eller ladda ner **Ishall på lika villkor** på www.svenskkonstakning.se. **Ishall på lika villkor** är ett material framtaget för att öka förståelsen för konståkningens behov samt för att visa på möjligheterna med att anpassa befintliga och nya ishallar för fler verksamheter. På så vis skapas en jämställd arena så att flickor och pojkar, kvinnor och män ska kunna åka skridskor på lika villkor.

*Antalet deltagartillfällen ökade med 34 % mellan 2004-2014 (källa: LOK-stödsstatistik från Riksidrottsförbundet).



Isytan – en förutsättning för vår verksamhet

Tillgängliga istider och issäsongens längd är direkt avgörande för vår verksamhet. Brist på tränings-tider och isytor begränsar såväl organiserad träning som spontanidrott. Förr fanns uppspolade isar vintertid på bland annat skolgårdar och grusplaner och möjligheten till spontanidrott var stor. Rörelseförståelsen hos barn och ungdomar som kom till ishallen för organiserad träning var större och konståkaren kunde öka sin tid på is genom isytorna för spontanidrott. För att kunna åka skrid-skor oavsett nivå (elit, bredd, motion) är isytan en förutsättning och för den aktive blir tillgången till is avgörande för ambitionen.

Konståkning är en utpräglad tekniksport som kräver mycket träningstid på såväl is som på mark för att bemästra hopp, piruetter och steg. En vanlig missuppfattning vi möts av är att det är farligt att träna mycket och att en satsning mot elit därför är skadligt. Svensk konståkning, liksom Riksidrotts-förbundet, delar ståndpunkten att det inte är mängden träning som kan vara skadlig utan hur den utförs, exempelvis för ensidig eller för många timmar i sträck. Genom att öka tillgången till is (antalet timmar per vecka men även antal veckor per år) och kunna erbjuda träningstid fördelad över dagen ökar tiden för återhämtning, kvaliteten ökar och skaderisker minskar. Ju fler istimmar föreningarna har att tillgå på samtliga nivåer desto mer kan föreningarna anpassa sin verksamhet, skynda långsamt, bedriva mindre högentensiv träning och även kunna belägga isen enligt de rekommendationer Svenska Konståkningsförbundet tagit fram ur såväl ett kvalitets- som säkerhetsperspektiv (se tabell på nästa sida). Ökad tillgång till is är ett måste för att våra föreningar ska kunna utveckla och säkerställa en god verksamhet som möjliggör för fler aktiva att satsa på en kvalitativ, hållbar och lång konståkningskarriär.

Hur fördelas istider?

En stor utmaning för våra föreningar är att istider i många kommuner baseras på antal deltagare på isen utan att ta hänsyn till olika idrotters särart och behov samt att många kommuner styr ishallarnas öppettider utifrån ishockeyns säsongslängd. Konståkning är en åretruntidrott med en tävlingsssäsong som löper från slutet av augusti till april. Detta innebär att behovet av träningstid på is är ca 11 månader per år för att åkarna ska hinna förbereda sig inför kommande säsong.

Antalet timmar en konståkningsförening behöver varje vecka beror på flertalet parametrar, exempelvis antal åkare, teknisk nivå på åkare, ålder mm. En normalstor förening har behov av ca 30 timmar is per vecka för att kunna erbjuda en god verksamhet för alla nivåer. Åkarna delas vanligen in i grupper utifrån tekniska färdigheter och inte enbart efter ålder som i många andra idrotter. Elitåkare och breddåkare/nybörjare kan bli en mycket stor fara för varandra då skillnaden i hastighet mellan åkarna är stor (att jämföras med att knattelaget och A-laget i ishockey skulle dela istid). Tabellen nedan visar Svenska Konståkningsförbundets rekommendationer för antal åkare på isen samtidigt. Rekommendationerna tar hänsyn till säkerheten för åkarna samt att det ska vara bra kvalitet på träningarna för att säkerställa utveckling 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 (Klubb-tävling)	6-10	Max 18
Motions-, 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 (Kvaltävling och SM)	10-15	Max 30 (ett lag)
Tävlingsåkare (Klubb- och Stjärntävling)	2-10	Max 30

Träning - allsidighet på alla nivåer

Konståkning är en komplex idrott som ställer höga krav på åkarens fysiska förmåga men även på mental styrka. Det är en utpräglad tekniksport som kräver mycket övning, såväl på is som på mark.

Hur ser förutsättningarna för träning ut i er ishall?

(Detta är några av de viktigaste punkterna att checka av. För mer information om konståkningens behov i en ishall, se Ishall på lika villkor).

- Är isytan 30 m x 60 m, halltemperaturen lägst 7°C och istemperaturen -4 till -5°C?
- Finns det en **musikanläggning** med möjlighet för uppspelning från CD-skiva, dator eller mobil enhet?
 - Kan musikanläggningen manövreras från isytan vid träning?
 - Finns högtalare placerade över hela isytan för fullgod ljudåtergivning för åkaren?
- Finns det en **hoppsele/fallskydd**? Hoppsele/fallskydd används på alla nivåer i alla utvecklingsstadier samt vid verksamhet för barn, ungdomar och vuxna med funktionsnedsättning.
- Finns det **speglar**? Med hjälp av speglar kan utövaren kontrollera att rörelser utförs på ett korrekt sätt (jfr balett, dans mfl).
- Finns det **ytor för uppvärmning, nedjogging och träning på mark**?
 - Är ytan/ytorna utrustade med mjukt golv (ej betonggolv), finns utrustning som balettstäng, speglar, stänger, vikter, motionscyklar mm?
- Finns det omklädningsrum och förråd?

Tävling - börja smått och väx

Konståkningstävlingar finns för aktiva på alla nivåer från nybörjare till elit oavsett ålder. De bedöms antingen med enklare tekniska hjälpmedel eller med mer omfattande teknisk utrustning. Ju högre nivå på tävling desto högre är kraven på teknisk utrustning och anläggningens utformning (för mer utförlig beskrivning och specifikation om de förutsättningar som krävs vid tävling, se Ishall på lika villkor).



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

Hur ser förutsättningarna för tävling ut i er ishall?

(Detta är några av de viktigaste punkterna att checka av. För mer information om konståkningens behov i en ishall, se Ishall på lika villkor).

- Är isytan 30 m x 60 m, halltemperaturen lägst 10°C och istemperaturen -4 till -5°C?
- Finns det **skyddsglas**, stolpar eller nät som skymmer sikten för domarpanelen, eller begränsar möjligheten för tränarna att coacha åkarna på isen under uppvärmning? Om ja, är det enkelt att ta ner och sätta upp igen?
- Finns det en **musikanläggning** med möjlighet för uppspelning från CD-skiva, dator eller mobil enhet?
 - Kan musikanläggningen manövreras från den plats där speaker och musikansvarig sitter?
 - Finns **högtalare placerade över hela isytan** för fullgod ljudåtergivning för åkaren, publik samt domarpanel?
- Finns det tillräckligt med **omklädningsrum** för att alla åkare och tekniska funktionärer under en tävling ska få plats?
- Finns det gott om utrymme och djup bakom sargen på långsidorna för att kunna bygga upp **domarpodier** (inga betongklackar, halvväggar, bås och andra fasta installationer som begränsar ytan)?
- Finns det **ytor för uppvärmning**?
- Finns **WiFi** för resultatredovisning live?

Var finns
de nya ytorna i
er kommun?

Is på ny mark – att våga tänka nytt

I stora delar av landet räcker isytorna inte till för att barn, ungdomar och vuxna ska kunna åka skridskor i den utsträckning de önskar. Ytor för spontanidrott har försvunnit i takt med att allt fler fotbollsplaner uppdaterats med värmeslingor för åretruntanvändning. Brist på istider är ett hot mot både konståkningen och andra isidrotters föreningsverksamhet samt för allmänhetens skridskoåkning. Idrotten och allmänheten får helt enkelt inte plats i våra befintliga anläggningar. Vid planläggning av nya bostadsområden måste tillgång till idrottsmiljöer och anläggningar vara en självklarhet.

- ? **Måste en isyta se ut som den gör idag?**
- ! **Måste det alltid finnas sarg och skyddsglas?**
- ! **Hur kan vi hitta nya ytor och möjligheter för skridskoåkning?**

Det finns många goda exempel utomlands på hur och var man har anlagt nya isytor på icke-traditionell mark. Det kan t.ex. vara isytor ovanpå befintliga byggnader eller inne i köpcentrum. Det finns ishallar byggda i flera plan, multiarenor för isidrotter och anlagda motionsspår med is vintertid, likt våra skidspår. Fler alternativa isytor för skridskoåkning ökar möjligheten för allmänheten att åka skridskor och frigör tid i de befintliga ishallarna till föreningsverksamhet. Detta i kombination med fler anläggningar är ett måste för att föreningarna ska kunna fortsätta bedriva verksamhet för barn, ungdomar och vuxna.



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

Konståkning – en idrott för alla

Liksom den svenska idrottsrörelsen i stort går svensk konståkning mot en mer nyfiken och välkomnande idrott där fokus på utveckling gör att fler blir motiverade att idrotta hela livet. Vår tävlingsverksamhet har utvecklats i linje med detta och svensk konståkning har nu ett tävlingsystem med tävlingsformer för alla nivåer och åldrar där fokus ligger på personlig utveckling. Alla ska kunna åka konståkning och som ett led i detta startades projektet Jämlik ishall 2013 med syfte att öppna upp ishallen för barn, ungdomar och vuxna med funktionsnedsättning. Glädje, Glöd och Gemenskap är svensk konståknings ledord och i vår verksamhet strävar vi efter att alla medlemmar oavsett ambition eller personliga förutsättningar ska ges möjligheten att uppnå sina egna drömmar. Konståkning ÄR en idrott för alla!

Svensk konståkning i siffror

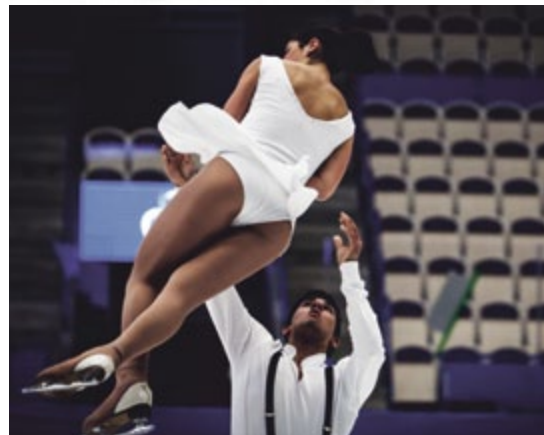
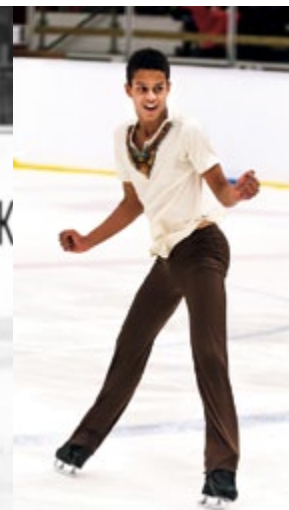
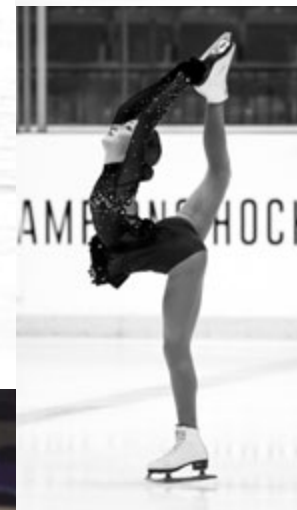
- › 27 000 medlemmar
- › 4900 licensierade tävlingsåkare
- › ca 140 medlemsföreningar (de 10 största föreningarna har över 300 medlemmar vardera)
- › 11 distrikt
- › 7:e mest växande idrotten vad gäller deltagartillfällen 2004-2014

Utmaningar

- › Brist på isytor
- › Tillgång till istider och issäsongens längd
- › Anläggningarnas utformning

Historik och utveckling

Svensk konståkning har en tradition som går långt tillbaka i tiden. Svenska Konståkningsförbundet bildades redan 1904 tillsammans med Svenska Skridskoförbundet och blev självständigt 1945. De största sportsliga framgångarna kom redan under förkrigstiden genom Gillis Grafström, Ulrich Salcov och Vivianne Hulthén. Framgångar i modern tid är bland annat Joshi och Viktoria Helgessons 4:e och 5:e placeringar på EM 2015, Alexander Majorovs 7:e plats på EM 2018 samt Team Surprise 6 st VM-guld, det senaste 2012.





Svenska Konståkingsförbundet

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
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.se)

Skateswedens videoportal: skatesweden.solidtango.com

**ISHALL PÅ
LIKA VILLKOR**

Med detta material vill Svenska Konståkingsförbundet påvisa konståkningens stort och behov. Med tydliga
föreläsningar, utbildande presentationer samt tekniska samråd är detta material avsett att vara en hjälp
för kommuner, anläggningsansvariga, byggnadsentreprenörer, lösningsägare m.fl. att ta tillvara konståkningens
behov vid nybyggnation, ombyggnation, renovering och upprådning av ishaller.

För mer information och specifikationer, beställ eller ladda ner materialet "Ishall på lika villkor" på svenskkonstakning.se. 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 upprådning av ishaller.