



**Informatieboekje
Schaatsseizoen 2018-2019**

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	2
Voorwoord	3
Cluster Zuid	4
Menkenhal Leiden	5
Schaatspaspoort.....	9
De Uithof Den Haag	10
Gedragsregels IJclub Nut en Vermaak.....	11
Normen en Tips!	15
Telefoonnummers en mailadressen.....	17

Voorwoord

In dit boekje treft u allerlei nuttige informatie over het schaatsseizoen 2018-2019. Het is dan ook een handig bewaarexemplaar. Voor recente informatie over uitvallen van lessen en/of wedstrijd informatie, verwijzen we u graag naar onze website www.ijsclubstompwijk.nl en de dorpsketting www.stompwijk.nl. Mocht u nog vragen hebben dan horen wij het graag. Namens het bestuur heel veel plezier en succes op het ijs!

Met vriendelijke groet,

Ineke Verburg
Secretaris Nut en Vermaak
secretaris@ijsclubstompwijk.nl

Cluster Zuid

Sinds een aantal jaren is het district onderverdeeld in clusters. Onze ijsclub zit in het cluster Zuid samen met Voorschoten (STGV), Leiden (IJVL en IHCL) en Zoeterwoude.

De bedoeling van het cluster is om onderling meer samen te werken en de krachten te bundelen. Het resultaat hiervan is gezamenlijke trainingen, voor zowel de ijstrainingen als de zomertrainingen.

Ook evenementen zoals de startdag, (zomer)kamp en andere uitstapjes worden in clusterverband georganiseerd.

Voor de schaatsers betekent dit dat ze al vroeg kennismaken met kinderen van andere verenigingen wat de gezelligheid bevordert en competitieve uitdaging vergroot.

Menkenhal Leiden

Vanaf zaterdag 6 oktober is IJshal Leiden weer geopend.

De lestijden waarop deelgenomen kan worden aan de trainingen op Leiden zijn als volgt:

Dinsdag (3) 19.00-20.00 uur (oudere jeugd)

Woensdag (4) 18.45-19.45 uur (oudere jeugd
(minimaal 1 seizoen les gevolgd))

Donderdag (2) 17.45-18.45 uur
(jongste kinderen en eerstejaars leerlingen)

Dinsdag 9 oktober is de eerste schaatsles van 19.00 tot 20.00 uur. Tijdens de eerste lessen van de jeugd zal er ook iemand van de ijsclub aanwezig zijn voor vragen.

Bij voldoende animo kan er een rijderslijst worden opgesteld. Een alternatief kan zijn om met de lijnbus naar Leiden te gaan, vanaf het station is het nog ongeveer 10 minuten lopen en de bus vertrekt iedere 10 minuten in de spits. Let op: per 1 betalende volwassene mogen er drie kinderen gratis meereijden met de bus.

De schaatsjeugd zal in groepen worden onderverdeeld. Bij deze verdeling wordt er gekeken naar schaatsniveau.

De kinderen zullen samen schaatsen met andere verenigingen uit het cluster.

Belangrijke data:

- 09 oktober 2018 (eerste dinsdagles)

- 10 oktober 2018 (eerste woensdagles)
- 11 oktober 2018 (eerste donderdagles)
- 25 december vervalt (1^e kerstdag)
- 26 december vervalt (2^e kerstdag)
- 1 januari vervalt (nieuwjaarsdag)
- Donderdag 7 maart 2019 laatste les

Tijdens lessen en wedstrijden is het dragen van een valhempje en handschoenen verplicht. Helmpjes worden door de ijsclub beschikbaar gesteld. Wel dient er een borg betaald te worden van € 10,00. Het is mogelijk om tijdens het seizoen van helm te wisselen. De helm blijft eigendom van de ijsclub. Ook voor het lenen van de helmen kunt u terecht bij de persoon van de ijsclub die bij de eerste lessen aanwezig zal zijn.

De schaatstrainers kunnen u alles vertellen over schaatsmaterialen. Schroom niet om informatie bij hen in te winnen over diverse schaatsen. Wij adviseren om te beginnen op combi-noren. Sta je stevig en recht op je schaats, dat ben aan "normale" noren toe. Om vooruitgang te boeken bij het schaatsen is het van belang dat het materiaal in orde is. Let erop dat de schaatsen altijd scherp zijn. Ook dient de schaats te zijn voorzien van een ronding. Nogmaals heeft u vragen over materialen, raadpleeg de trainers.

Aanspreekpunt voor het schaatsen in Leiden is Femke Wijsman.

De ijsclub organiseert weer tijdzetevenementen in samenwerking met ijsclubs van het cluster in ijshal Leiden (mini competitie).

En wel op de volgende data;

- 3 november 2018, start 06.45 uur.
- 8 december 2018, start 06.45 uur.
- 19 januari 2019, start 06.45 uur.
- 9 maart 2019, start 06.45 uur.

Op 1 van deze dagen zijn wij verantwoordelijk voor organisatie en huren van het ijs. Wij zijn hiervoor altijd op zoek naar hulp van ouders en andere vrijwilligers. Dus meld je hiervoor aan!

Alle jeugdleden worden voor deze wedstrijden uitgenodigd. Zo krijgen schaatsers en trainers een beeld van de voortgang.

Overige wedstrijddagen Leiden;

- 04 januari 2019 Nieuwjaarswedstrijden (op uitnodiging)
- 12 januari 2019 Districtswedstrijden welpen
- 26 januari 2019 Districtswedstrijden mini en benjamin
- 09 februari 2019 Districtswedstrijden pupillen
- 15 maart 2019 Andries Kwikbokaal

Selectieprocedure deelname aan wedstrijden;

Iedereen doet mee aan de tijdzet evenementen. Kun je niet, meld je dan tijdig af bij Frances Soonius. Via het tijdzetten kun je je plaatsen voor de overige wedstrijden. Op de website www.ijsclubstompwijk.nl wordt bekend gemaakt wie er kunnen deelnemen.

Afmelden wedstrijden:

Aan wedstrijden deelnemen is ontzettend leuk om te doen. De wedstrijden worden ook altijd graag door enthousiaste vrijwilligers georganiseerd. Dit is een zeer tijdrovende bezigheid. Wanneer deelnemers niet of te laat verschijnen op de wedstrijddagen, is dit voor de organisatie erg vervelend. Wedstrijdschema's worden met veel zorg gemaakt. Ook de kosten om wedstrijden te organiseren zijn vrij hoog. Wanneer je zonder afmelden niet aan de start van een wedstrijd verschijnt, komt je dit op een boete te staan van € 5,00 per incident. Laat dit dan ook niet gebeuren.

Afmelden jeugdschaatsen, Frances Soonius,
06-81463310.

Voor wedstrijden op de uithof,
bel Tom de Haas 079-3315674.

Trainingen voor gevorderden (Leiden)

- Dinsdag 19.00-20.00 Pupillen, Junioren C/B;

De dinsdagavondtraining is een training die vooral geschikt is als 2e abonnement naast een Uithofabonnement. Om bijv. je bochtentechniek te verbeteren.

Eerste training is op dinsdag 09 oktober 2018.
Laatste training op donderdag 7 maart 2019.

Schaatspaspoort

De KNSB, dus ook onze ijsclub, is gestopt met het diplomaschaatsen. In het schaatsseizoen 2017/2018 zullen kinderen tijdens het schaatsseizoen getest worden op zes niveaus en daarbij zullen de volgende testen aan de orde komen:

1. Veilig vallen.
2. Remmen.
3. Recht op de schaats staan.
4. Schaathouding.
5. Zijwaarts afzetten.
6. Overstappen in de bocht.

The graphic displays six levels of ice skating tests, arranged in two rows of three. Each level is represented by a colored trapezoidal shape pointing towards the center. The levels are labeled 'NIVEAU 1' through 'NIVEAU 6'. Each level contains two columns of text: 'SCHAATSEN' and 'INLINE-SKATEN'. The tests listed include:

- NIVEAU 1:** Schaatsen: Balans en stabiliteit (2.1 IJsvrij, 2.2 Toerend staan verplaatsen, 2.3 Veilig vallen en opstaan); Houding (2.4 Welge basehouding); Starten en remmen (2.5 Vrees); Afzet rechte eind (2.6 Zijwaarts afzet). Inline-skaten: Balans en stabiliteit (2.1 Angstrij op inline-skates, 2.2 Zonder knien verwijderen, 2.3 Veilig vallen en opstaan); Houding (2.4 Welge basehouding); Starten en remmen (2.5 Remtechniek heelstop); Afzet rechte eind (2.6 Zijwaarts afzet).
- NIVEAU 2:** Schaatsen: Balans en stabiliteit (3.1 Glijden op één been); Houding (3.2 Recht op schaatsen); Starten en remmen (3.3 Starten en remmen); Afzet rechte eind (3.4 Zijwaarts afzet). Inline-skaten: Balans en stabiliteit (3.1 Rijden op één been); Houding (3.2 Recht op inline-skates); Starten en remmen (3.3 Starthouding algemeen); Afzet rechte eind (3.4 Zijwaarts afzet met druk houden).
- NIVEAU 3:** Schaatsen: Balans en stabiliteit (4.1 Glijden op één been); Starten en remmen (4.2 Starten, 4.3 Remmen parallel); Afzet rechte eind (4.4 Zijwaarts afzet met druk houden); Bocht (4.5 Glijden door de bocht). Inline-skaten: Balans en stabiliteit (4.1 Rijden op één been); Starten en remmen (4.2 Starten individueel, 4.3 Remtechniek V-stop); Afzet rechte eind (4.4 Zijwaarts afzet met druk houden); Bocht (4.5 Rijden door de bocht).
- NIVEAU 4:** Schaatsen: Balans en stabiliteit (5.1 Glijden op één been, 5.2 Lange stand); Houding (5.3 Recht op schaatsen); Afzet rechte eind (5.4 Zijwaarts afzet met druk houden); Bocht (5.5 Houding in bocht). Inline-skaten: Balans en stabiliteit (5.1 Rijden op één been, 5.2 Lange stand); Houding (5.3 Recht op inline-skates); Afzet rechte eind (5.4 Zijwaarts afzet met druk houden); Bocht (5.5 Houding in bocht).
- NIVEAU 5:** Schaatsen: Balans en stabiliteit (6.1 Glijden op één been, 6.2 Lange kniel); Houding (6.3 Toesluitend); Starten en remmen (6.4 Snijpend remmen); Afzet rechte eind (6.5 Afzetten en verzamelen); Bocht (6.6 Glijden door de bocht, 6.7 Aanzet bij overstappen). Inline-skaten: Balans en stabiliteit (6.1 Rijden op één been, 6.2 Stalton); Houding (6.3 Toesluitend rechte eind); Starten en remmen (6.4 Remtechniek schaats- of knielstop); Afzet rechte eind (6.5 Afzetten en verzamelen); Bocht (6.6 Rollen door de bocht, 6.7 Aanzet overstappen).
- NIVEAU 6:** Schaatsen: Balans en stabiliteit (7.1 Glijden op één been, 7.2 Lange stand); Houding (7.3 Toesluitend); Starten en remmen (7.4 Westopstart); Bocht (7.5 Overstappen). Inline-skaten: Balans en stabiliteit (7.1 Rijden op één been, 7.2 Rijden van een hinderis); Houding (7.3 Toesluitend bocht); Starten en remmen (7.4 Remtechniek sleepstop); Bocht (7.5 Overstappen en afzet).

Each level also includes a 'Tops:' field for recording the score.

De Uithof Den Haag

Schaatscentrum De Uithof opent zijn deuren op zondag 30 september. De ijstrainingen starten op:.

- Maandagavond 3: 21.15-22.30 uur
Start 1 oktober. Trainer Tom de Haas
- Dinsdagavond 2: 18.30-19.45 uur
Start 2 oktober. Trainer Willem Jan Molleman en Johan van Kleef
- Woensdagavond 3: 22.00-23.15 uur
Start 3 oktober. Trainer Wim de Groot
- Donderdagavond 2: 18.30-19.45 uur
Start 4 oktober. Trainer: Voorschoten/
Zoeterwoude: Ilse Hoogeveen en Bram van Schie
- Vrijdagavond 2: 18.30-19.45 uur
Start 5 oktober. Trainer Wim Qualm, Julian Steenkamp, Gera en Trude Zonneveld, Johan van Kleef en Hyong Jin Im

De schaatsjeugd zal in groepen worden onderverdeeld. Bij deze verdeling wordt er gekeken naar schaatsniveau. Gedurende het schaatsseizoen kunnen groepen veranderen van samenstelling.

Nog enige tips aangaande wedstrijden Uithof: Handschoenen verplicht (ochtendprogramma). Zorg voor wedstrijdbandjes en draag in de wedstrijd de kleur zoals aangegeven op de definitieve startlijst. Inrijden aan de binnenkant van de inrijbaan
Er zal komend seizoen streng worden gecontroleerd op het dragen van het juiste bandje, het finishen met 2 schaatsen op het ijs (dus geen schaats naar voren van het ijs af).

Gedragsregels IJscub Nut en Vermaak

IJscub Nut en Vermaak wil een ontmoetingsplaats zijn en blijven waar sporters gezamenlijk met plezier, voldoening en in een veilige omgeving kunnen sporten en zich verder kunnen ontwikkelen. Schaatsen is een individuele sport en de schaatssport wordt binnen de vereniging gezamenlijk beoefend. Vele vrijwilligers zijn actief rond de schaatsters in de vereniging en ook wordt er samengewerkt met andere verenigingen. "Zonder anderen geen competitie", toch gedragen we ons altijd sportief, ook als anderen minder sportief zijn. IJscub Zoeterwoude wil actief werken aan de bewustwording van normen en waarden bij de leden van de vereniging. Onze vereniging hecht daarom veel waarde aan het respecteren van onze leden, trainers, begeleiders, vrijwilligers en onze bezoekers. Iedereen telt mee binnen onze vereniging en daarom heeft de vereniging gedragsregels opgesteld en dragen wij die regels actief uit.

Gedragsregels binnen de ijsclub:

- Discriminatie, schelden, grof taalgebruik, treiteren, pesten, irriteren of kwetsen van wie dan ook wordt niet geaccepteerd.
- Niemand wordt genegeerd.
- Wij maken geen ongewenste opmerkingen over iemands uiterlijk, persoonlijk leven of seksuele voorkeur.
- Wij houden rekening met de grenzen die iemand aangeeft en vallen niemand lastig.
- Wij spreken elkaar aan op ongewenst gedrag.

- Alcoholgebruik door jongeren onder de 18 jaar is bij ons niet toegestaan.
- Wij respecteren onze en andermans eigendommen. Wij verwachten dan ook dat de ruimte of het terrein dat u verlaat netjes wordt achtergelaten.
- Ridders gedragen zich tijdens het omkleden correct in de kleedkamer.
- Zorg zelf goed voor je waardevolle spullen, laat ze niet achter in de kleedkamer.
- Voor het weggooien van lege blikjes, flesjes en overig afval dient gebruik gemaakt te worden van de hiervoor bestemde en aanwezige afvalbakken.
- Wij bezorgen ook de omgeving buiten de sportaccommodaties geen overlast.
- Neem bij constatering van wangedrag, overtreding van de gedragsregels e.d. contact op met een vertegenwoordiger van de vereniging.

IJclub Nut en Vermaak conformeert zich net als vele sportverenigingen in Nederland met de door het NOC*NSF opgestelde gedragsregels voor sportbegeleiders omtrent (seksuele) intimidatie. Die regels zijn door alle landelijke sportbonden onderschreven. Hieronder vindt u de elf gedragsregels:

- De begeleider moet zorgen voor een omgeving en een sfeer waarbinnen de sporter zich veilig voelt.
- De begeleider onthoudt zich ervan de sporter te bejegenen op een wijze die de sporter in zijn waardigheid aantast, en verder in het privéleven van de sporter door te dringen dan nodig is voor het gezamenlijk gestelde doel.
- De begeleider onthoudt zich van elke vorm van (machts)misbruik of seksuele intimidatie tegenover de sporter.
- Seksuele handelingen en seksuele relatie tussen de begeleider en de jeugdige sporter tot zestien jaar zijn onder geen beding geoorloofd en worden beschouwd als seksueel misbruik.
- De begeleider mag de sporter niet op een zodanige wijze aanraken dat de sporter en/of de begeleider deze aanraking naar redelijke verwachting als seksueel of erotisch van aard zal ervaren, zoals doorgaans het geval zal zijn bij het doelbewust (doen) aanraken van geslachtsdelen, billen en borsten.
- De begeleider onthoudt zich van seksueel getinte verbale intimiteiten.

- De begeleider zal tijdens training(stages), wedstrijden en reizen gereserveerd en met respect omgaan met de sporter en met de ruimte waarin de sporter zich bevindt, zoals de kleedkamer of de hotelkamer.
- De begeleider heeft de plicht de sporter te beschermen tegen schade en (machts)misbruik als gevolg van seksuele intimidatie. Daar waar bekend of geregeld is wie de belangen van de (jeugdige) sporter behartigt, is de begeleider verplicht met deze personen of instanties samen te werken, opdat zij hun werk goed kunnen uitoefenen.
- De begeleider zal de sporter geen (im)materiële vergoedingen geven met de kennelijke bedoeling tegenprestaties te vragen. Ook de begeleider aanvaardt geen financiële beloning of geschenken van de sporter die in onevenredige verhouding tot de gebruikelijke dan wel afgesproken honorering staan.
- De begeleider zal er actief op toezien dat deze regels worden nageleefd door iedereen die bij de sporter is betrokken. Indien hij gedrag signaleert dat niet in overeenstemming is met deze regels zal hij de betreffende persoon daarop aanspreken.

In die gevallen waarin de gedragsregels niet (direct) voorzien, ligt het binnen de verantwoordelijkheid van de begeleider in de geest hiervan te handelen.

Normen en Tips!

1. Altijd handschoenen aan op 't ijs, niet alleen voor de kou, maar ook als bescherming bij het vallen.
2. Altijd inrijden ter voorkoming van blessures. Altijd rustig beginnen, koude spieren kunnen namelijk gemakkelijk schade oplopen bij plotselinge inspanning.
3. Gaat uw kind voor het eerst schaatsen, dan raden wij u aan om hen op de zo genaamde combinoren te laten rijden.
4. Zorg voor goed passende schaatsen. Koop nooit op de groei. Bij twijfel advies inwinnen bij één van de trainer/sters.
5. Zorg voor scherpe schaatsen. Uw kind kan op botte schaatsen niet meekomen!! Laat dit bij twijfel controleren door de trainer/ster. Leer de kinderen zelf hun schaatsen aan trekken, zorg voor goede veters, geen nylon, deze glijden en raken los.
6. Het is ten strengste verboden om op de ijsbaan te komen voordat de dweilmachine zijn werk gedaan heeft, ook niet op de krabbelbaan.
7. Nooit met schoenen op het ijs, ook ouders niet. U brengt vuil op de baan. Dit vriest in het ijs. Het gevolg is dat de ijsbaan een soort schuurpapier wordt, waar geen schaats tegen bestand is.
8. Het schaatsen gebeurt in groepsverband, volg de aanwijzingen van de begeleider/ster, trainer correct op.
9. Het gooien van sneeuwballen en het zitten op de boarding is niet toegestaan. Hier wordt streng tegen opgetreden!

10. Het liefst ziet de begeleider/ster uw kind rondrijden in een schaatsjack van de ijsclub. Op deze manier kan hij/zij de verrichtingen van uw kind beter gadeslaan. Info over schaatskleding, neem contact op met iemand uit het bestuur.
11. Kinderen die hun helm zijn vergeten of niet willen dragen, mogen niet deelnemen aan de schaatsles.
12. Heeft u tussendoor nog iets te vragen, dan even een telefoontje naar:
Ineke Verburg, 06-17740616
13. De eerste training in Leiden is op woensdag 4 oktober 2017.
Vergeet niet je abonnement, daar kan om gevraagd worden.
Contactpersoon voor Leiden is Femke Wijsman (06 24887803). Voor informatie kunt u haar aanspreken.

Telefoonnummers en mailadressen

Voorzitter

Marc Hilgersom

06 23690299 voorzitter@ijsclubstompwijk.nl

Penningmeester

Femke Wijsman

06 24887803 penningmeester@ijsclubstompwijk.nl

Secretaris

Ineke Verburg

071 5809849 secretaris@ijsclubstompwijk.nl

06 17740616

Bestuurslid

Frank Suijten

06-10556686 bestuurslid@ijsclubstompwijk.nl

Bestuurslid

Vacant

Coördinator wedstrijden jeugd Leiden

Frances Soonius

06 81463310 jeugdschaatsen@ijsclubstompwijk.nl

Coördinator wedstrijden Uithof

Tom de Haas

ijsclubstompwijk@gmail.com

**Kijk voor het laatste nieuws over de ijclub op
onze website www.ijclubstompwijk.nl**



www.ijclubstompwijk.nl