

Håndbok for kortbane



Utarbeidet av teknisk komite kortbane (mai 2025)

Innholdsfortegnelse

Formål	4
Del 1 - Kortbane som idrett	5
Anlegg for kortbane.....	5
Fordeling av istid	5
Prosedyre for å søke om istid	5
Registrering av løpere	5
Fordelingsnøkkel for istid.....	5
Søknadsfrister	6
Organisering av kortbane	6
Klasseinndeling i kortbane.....	6
Utstyr.....	8
Kultur.....	9
Utøvere	10
Trenere	11
Foreldre.....	13
La oss bygge et fellesskap sammen!	13
Reduser utstyrspresset – fokus på glede og mestring.....	14
Suksessrike idrettsmiljøer	15
Klubbledelse.....	15
Konkrete eksempler på å bygge sterke miljøer:	15
Ledelsens rolle som rollemodeller:.....	15
Støtteordninger.....	16
Utviklingstrapp	16
Del 2 - Regler og teknisk utstyr.....	18
Banestørrelse og oppmåling	18
85 meters bane:	18
111 meters bane:	19
Oppmåling av bane på større isflate:.....	19
Oppmåling av selve banen.....	20
Spesielle bestemmelser norsk og engelsk	20
Utdanning av funksjonærer	21
Del 3 - Gjennomføring av kortbaneløp	22
Strukturering av ulike løpskategorier	22
1. Klubb-/løkkeløp:.....	22
2. Kretsløp:	22
3. Nasjonale løp:.....	23
Funksjonærroller for kategori 3 - Nasjonale løp	23

Forarbeid stevner	24
Innmelding av stevner	24
Stevneledelse/ansvarsområder	24
Påmelding til kortbaneløp	25
Stevneinnbyddelse	25
Bestilling av anlegg og overnatting	26
Premiering i kortbaneløp	26
Klargjøring av arena for kortbaneløp (Kategori 3)	26
Bærekraft på arrangementer	27
Utstyr og roller under arrangementet	28
Gjennomføring av stevnet	29
Lagledermøtet	29
Strykninger og etteranmeldinger	29
Speaker Tjeneste	29
Sekretariat/stevnekontor	29
Lege/medisinsk ansvarlig	29
Vedlegg 1: Mål 85 m kortbane	31
Vedlegg 2: Mål 111,12 m kortbane	32
Vedlegg 3: Generisk beredskapsplan for kortbaneløp	33
Vedlegg 4: Eksempel stevneinnbyddelse	35

Formål

Kortbane er en actionfylt idrett som stiller krav til både fysikk, teknikk, taktikk og lekenhet på skøyter. For å sikre optimal utvikling og suksess, er det avgjørende med tydelige retningslinjer og et felles fundament. Denne håndboken, utarbeidet av Norges Skøyteforbunds tekniske komité for kortbane(TKKB), fungerer som en håndbok for kortbane i Norge.

Håndboken er et resultat av et ønske fra kortbanemiljøet om å tydeliggjøre og formidle vår felles kultur og beste praksis. Målet er å skape en enhetlig forståelse for hvordan vi driver og utvikler kortbane i Norge. Håndbokens hovedmål:

- **Veilede:** Gi konkrete råd og anbefalinger til klubber, trenere, utøvere, klubbledelse og foreldre om organisering av kortbanesporten.
- **Inspirere:** Fremme en positiv og inkluderende idrettskultur basert på skøyteglede, fair play og respekt.
- **Utvikle:** Bidra til langsiktig sportslig utvikling på alle nivåer, fra nybegynnere til elite.
- **Forene:** Etablere felles standarder for trening, konkurranse og oppførsel, samt tydeliggjøre forventninger til kortbane, miljøets roller og ansvar.
- **Bevare:** Ivareta idrettens kjerneverdier som frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd (se NIFs lover).

Håndboken er delt inn i tre hoveddeler:

- **Del 1 - Kortbane som idrett:** En introduksjon til sporten, tekniske organisering, kultur, forventning til ulike roller ol.
- **Del 2 - Regler og teknisk utstyr:** En oversikt over regelverket og nødvendig utstyr for kortbane.
- **Del 3 - Gjennomføring av kortbaneløp og ulike roller:** En guide til hvordan løp arrangeres og gjennomføres, inkludert de ulike rollene og ansvarsområdene.

Merk: Håndboken oppdateres fortløpende i tråd med endringer i sporten, regelverk eller andre grunner som krever endringer.

Dato for siste revisjon: 18.05.25

Revidert av (TKKB)

Del 1 - Kortbane som idrett

Anlegg for kortbane

Kortbanesporten krever minimum en isflate for å kunne utøves. En ideell isflate er på 30x60 m. Oftest vil dette være innendørs eller utendørs isbaner som har vant, men dette forutsetter bruk av sikkerhetsputer for å minimere risiko for skader. Et annet godt alternativ er å benytte større isflater, gjerne eksisterende isflater, der man kan ha tilstrekkelige sikkerhetsavstander mellom løperbanen og publikum eller andre hindringer. For å få tilgang til isflate, må man vanligvis kontakte de som fordeler istid. Dette kan være idrettskrets/ anleggseier eller annet. Selv om det finnes mange ishaller tilgjengelig, krever det ofte en viss grad av planlegging og tilpasningsevne for å sikre seg tildelt istid.

Fordeling av istid

Istid i hallene fordeles vanligvis av anleggseier som typisk er kommunale etater eller hallens driftsorganisasjoner. Norges Skøyteforbund kan i noen tilfeller være involvert i fordelingen av istid for nasjonale treningssamlinger og mesterskap. Som et utgangspunkt er de aller fleste ishallene (med unntak av egne anlegg for lengdeløp) tilrettelagt særlig for ishockey. Selv om dette ikke er en begrensende faktor for kortbane, vil det allikevel fort kunne oppfattes som at disse kun skal benyttes til ishockey. Med dette som utgangspunkt er det vesentlig at grener tilknyttet NSF kaller alle haller for ishaller.

Prosedyre for å søke om istid

Klubber må typisk søke om istid gjennom sin krets/ halleier eller de som fordeler istid. Disse vil igjen være søkere til idrettskrets eller idrettsråd. Det vil også kunne være private eiere av ishaller, da vil det være en mer direkte prosess. Søknaden bør inneholde detaljert informasjon om klubbens behov, antall utøvere, og treningsgrupper. Det anbefales å etablere en god dialog med hallansvarlige og andre idrettsklubber for å optimalisere istidsfordelingen. Man vil ofte møte skepsis og myter om at kortbane vil "ødelegge" isflaten for andre brukere. Tilbakemeldingen fra samtlige driftsansvarlige i nye haller som tar i mot kortbane, er at dette ikke stemmer. Det er heller det motsatte, og at preparering etter bruk krever svært lite.

Registrering av løpere

Alle aktive løpere og deltakere på skøyteskole, må registreres i Norges Skøyteforbunds medlemssystem. Klubbene er ansvarlige for å holde medlemslistene oppdatert og rapportere endringer til forbundet. Registrering er viktig for forsikring, lisensiering, vekting i forhold til istid og deltakelse i konkurranser. Merk at alle må ha lisens/forsikring fra det øyeblikket man deltar på organisert aktivitet, uavhengig om man deltar i konkurranse eller ei.

Fordelingsnøkkel for istid

Istid fordeles vanligvis basert på følgende kriterier:

- a) PARA idrett vil alltid bli prioritert
- b) Alder: Yngre utøvere får ofte tidligere treningstider.

- c) Konkurransenivå: Elitegrupper kan prioriteres i noen tilfeller.
 - d) Gruppestørrelse: Større grupper kan tildeles mer istid.
 - e) Skøyteskoler og rekrutteringsaktiviteter bør sikres gunstige tider for å fremme rekruttering.
- Den eksakte fordelingsnøkkelen kan variere mellom ulike kommuner og haller.

Ved oppstart av kortbane vil man ofte bli tildelt ugunstige istider fordi man ikke har noe fotfeste i hallen som man skal benytte. Historien har vist at dette er midlertidig og et onde man må leve med for å komme i gang.

Søknadsfrister

Frister for å søke om istid varierer mellom kommuner

Typiske søknadsfrister:

- Som regel fordeles istid per sesong og gjennom en prosess hvor alle brukere er involvert. Eksempelvis i Oslo er fordelingen for kommende sesong i området april til mai. Se link som eksempel: <https://www.idrettsforbundet.no/idrettskrets/oslo/idrettsanlegg/ishaller/>

Klubber oppfordres til å sjekke lokale frister nøye og søke i god tid. Benytt gjerne NSF sitt årshjul for å overholde fristene.

Organisering av kortbane

Å organisere en kortbaneklubb er mer enn bare å sette opp treningstider. Det handler om å bygge et sterkt fellesskap der alle, uansett nivå eller bakgrunn, føler seg sett og verdsatt. I dette kapittelet skal vi forsøke å forklare de ulike aspektene ved organisering av en kortbaneklubb. Fra aldersinndeling og treningstilpasning, til utstyr, kultur og ledelse, vil vi se nærmere på hvordan du kan skape et inkluderende og motiverende miljø for utøvere og alle andre som deltar i kortbanemiljøet. Vi vil også belyse viktigheten av foreldres engasjement, støtteordninger og kontinuerlig utvikling.

Klasseinndeling i kortbane

Utøvere deles etter aldersklasser.

I alle bestemmelser hvor alderen er tillagt betydning, siktes det til fylte år pr 1. juli ved sesongens begynnelse.

- 1) 1. Kvinner, menn, jenter, gutter og veteran
 - a) Seniorklassen er løpere som er 19 år og eldre.
 - b) Juniorklassen starter løpere i alderen 17-18 år:
 - Junior A(2) jenter/gutter 18 år.
 - Junior A(1) jenter/gutter 17 år.
 - c) Jente- og gutteklassene starter løpere i alderen 10-16 år:
 - Junior B(2) jenter/gutter 16 år
 - Junior B(1) jenter/gutter 15 år
 - Junior C(2) jenter/gutter 14 år
 - Junior C(1) jenter/gutter 13 år
 - Junior D(2) jenter/gutter 12 år
 - Junior D(1) jenter/gutter 11 år
 - Junior E(2) jenter/gutter 10 år, osv...

- d) Veteran, regnes enhver løper som har fylt 29 år pr 01.07. før sesongstart.
Veteranløpere deles inn i følgende klasser:

- K30/M30 Kvinner og menn veteraner 29-33 år
- K35/M35 Kvinner og menn veteraner 34-38 år
- K40/M40 Kvinner og menn veteraner 39-43 år
- K45/M45 Kvinner og menn veteraner 44-48 år
- K50/M50 Kvinner og menn veteraner 49-53 år
- K55/M55 Kvinner og menn veteraner 54-58 år
- K60/M60 Kvinner og menn veteraner 59-63 år
- K65/M65 Kvinner og menn veteraner 64-68 år
- K70/M70 Kvinner og menn veteraner 69-73 år
- K75/M75 Kvinner og menn veteraner 74-78 år
- K80/M80 Kvinner og menn veteraner 79-83 år
- osv...

Selv om det er viktig å ha klare aldersinndelinger, er det også avgjørende å være fleksibel. Norges Skøyteforbund kan etter søknad innvilge dispensasjoner fra aldersinndeling. **En lav terskel for hospitering mellom de ulike aldersinndelingene** uavhengig av kjønn på trening og under konkurranse gjør at utøvere kan utvikles i et tempo som passer dem. Dette er spesielt viktig i aldersgruppen 10-15 år, der den fysiske utviklingen varierer mye fra individ til individ. Å blande jenter og gutter på samme nivå eller i samme klasse i løp og trening anbefales. Det er kun positive erfaringer med dette.

Løpere som ligger foran fysisk uavhengig av kjønn kan med fordel trene med de eldre for å få ekstra utfordringer. På denne måten sikrer vi at alle utøvere føler seg utfordret og motivert. Samtidig er det viktig å bygge et sterkt samhold innenfor hver treningsgruppe, slik at alle føler seg som en del av et fellesskap mm.

Treningstilpasning er en nøkkel til å lykkes med denne modellen. Treningene bør tilpasses utøvernes alder, ferdighetsnivå og individuelle behov. Ved å kombinere teknisk trening, styrke- og kondisjonstrening, og sosiale aktiviteter, skapes et variert og inspirerende treningsmiljø.

Livslang idrettsglede står i sentrum i kortbane miljøet. Ved å legge til rette for alle, uansett nivå og ambisjonsnivå, sikrer vi at kortbanesporten blir en livslang lidenskap for våre utøvere. Et sterkt klubbmiljø, der alle føler seg velkommen og inkludert, er grunnlaget for å oppnå dette.



Ved organisering av konkurranser er det vanlig å sette sammen klasser basert på utøvernes ferdighetsnivå. Dette gjør at utøverne konkurrerer mot jevnaldrende med tilsvarende ferdigheter, noe som både er rettferdig og motiverende. For barn under 12 år gjelder imidlertid spesielle regler utarbeidet av Norges Idrettsforbund. Disse reglene setter visse begrensninger for fleksibiliteten under konkurranse i forhold til å hospitere oppover i aldersinndelingene. Det er viktig å respektere disse reglene for å sikre at alle barn får en positiv opplevelse av sporten.

Utstyr

Å investere i riktig utstyr er ikke bare viktig for utøvernes sikkerhet, men også for å muliggjøre utøvernes mulighet til å trene og konkurrere.

Skøyter: Det er ingen nødvendighet å kjøpe de dyreste toppmodellene for unge løpere. En god økonomisk innstegsmodell vil være tilstrekkelig i starten. Når løperne utvikler seg og øker sine ferdigheter, kan man vurdere å oppgradere utstyret.

Vedlikehold av skøyter: Regelmessig sliping av skøytene er avgjørende for kontroll og mestring. For mer viderekomne løpere vil viktigheten av buesliping og bøying av skøytene ha større betydning. Vedlikehold av skøytene er kanskje det aller viktigste verktøyet for å sikre at løpere kan utvikle seg og føle større mestring og skøyteglede. Klubbene bør derfor ha stort fokus på å lære seg korrekt sliping, buesliping og bøying. Involver løperne så raskt som mulig, slik at de også forstår viktigheten av å ta vare på eget utstyr.

Personlig sikkerhetsutstyr: Sikkerheten til utøverne skal alltid prioriteres. Kravene til sikkerhetsutstyr varierer avhengig av alder og nivå. For de yngste utøverne er hjelm, kraftige hansker/votter, halsbeskytter og briller et minimum. Fra 10-12 år og oppover er det krav om full kuttsikker bekledning og godkjent hjelm i konkurranser.

Sikkerhetsputer: er påkrevd på baner med vant fra løperne typisk er ferdig med skøyteskole og begynner med organisert trening. Kravet til sikringsputer og kvalitet på disse øker med nivå og fart. TKKB hjelper klubber å ta gode valg ved innkjøp av puter. ISU har beskrivelse av krav som må følges ved gjennomføring av nasjonale og internasjonale konkurranser

Utstyr til klubben: En klubb bør ha et minimum av personlig sikkerhetsutstyr, sikkerhetsputer og kortbaneskøyter for å kunne drive kortbanesporten. Utstyr som utlånsskøyter, slipeutstyr, bueutstyr, bøyeutstyr, tidtakerutstyr, hjelmtrekk bør klubben etterstrebe å anskaffe for å kunne tilby sine medlemmer optimale trenings- og løpsfasiliteter. Samlet er dette normalt en stor investering for en klubb, men det finnes flere støtteordninger som kan bidra til finansieringen samt at det i kortbanemiljøet er stor samarbeidsvilje for å finne løsninger.

Plan for innkjøp: Som nevnt, så er det ikke realistisk eller nødvendig for en ny oppstartet klubb å anskaffe alt utstyr fra første dag. Klubben bør derfor utarbeide en plan for prioritering og innkjøp av utstyr. Prioriter etter hva som er mest nødvendig for å komme i gang. Ved å være aktiv i å søke ulike støtteordninger, kan klubben sikre seg det nødvendige utstyret over tid.

Sammenfatning: Å kjøpe inn alt av utstyr er normalt en langsiktig prosess. Første prioritet er utøvernes sikkerhet. Ved å planlegge innkjøp, samarbeide med andre klubber og søke støtteordninger, bør enhver kortbaneklubb som har tilgang på is kunne skape gode kortbanemiljøer. En typisk "pakke" bestående av skøyter, hjelm, kuttsikre hansker og kuttsikker hals for nybegynnere vil koste ca kr 4000 - 5000,-. Spesielt for de yngste utøverne vil komfortable skøyter være viktig.



Kultur

Kortbanesporten har en lidenskapelig og engasjerende idrettskultur. Det handler om å bygge sterke lag og et ekte forhold til sporten. Ved at kortbanesporten fokuserer på det sosiale, action, adrenalin, utvikling og lek, så er kortbanesporten en magnet for unge utøvere og tilskuere.

Suksessfaktorene for å bygge en kortbaneklubb, ligger i å:

- **Fremme en inkluderende atmosfære:** Alle skal føle seg velkommen, uavhengig av ferdighetsnivå. Dette gjelder på tvers av klubber. Eldre utøvere er rollemodeller for de yngre.
- **Sats på lokale initiativer:** Bygg sterke lokalmiljøer rundt sporten og arranger regelmessige konkurranser og events på utøvernes premisser.
- **Markedsføre sporten kreativt:** Bruk sosiale medier og andre kanaler for å vise frem sportens spennende side.
- **Inspirere neste generasjon:** Ha fokus på å utvikle talentfulle utøvere som er bevisste på å være gode rollemodeller for yngre utøvere.



Ved å bygge kortbanesporten på disse prinsippene, så skapes en lidenskapelig og engasjerende idrettskultur som vil leve i mange år.



For å bygge sterke idrettsmiljøer som fremmer livslang idretts glede og utvikling, er det viktig å lære av andres suksesshistorier. Erfaring viser at tidlig spesialisering og et sterkt fokus på prestasjon kan ha negative konsekvenser for både individuelle utøvere og idrettsmiljøet som helhet. I stedet bør man prioritere en breddeorientert tilnærming som i større grad inkluderer lek, spontanidrett og allsidig trening. Å skille unge løpere etter ferdighetsnivå i tidlig alder kan føre til at både de mest og minst utviklede barna slutter, noe som svekker bredden i idretten. Det er også viktig å huske at det ikke alltid er en direkte

sammenheng mellom tidlig modenhet og senere suksess. Ved å utvikle utøvere med en bredere base, øker man sjansen for at de utvikler flere ferdigheter og blir mer robuste både fysisk og mentalt. Videre bør man unngå et for sterkt fokus på konkurranse i de yngste aldersgruppene, og i stedet legge vekt på glede, mestring og sosialt samspill.

Utøvere

For å skape et sterkt og inkluderende idrettsmiljø, er det avgjørende at utøvere på alle nivåer tar ansvar for sin egen atferd.

Et positivt miljø preges av gjensidig respekt, samarbeid og støtte, uavhengig av ferdighetsnivå eller bakgrunn. Inkludering og mangfold er nøkkelbegreper for å fremme en følelse av tilhørighet og motivasjon hos alle utøvere.

- Erfarne utøvere som rollemodeller/mentorere for nye og yngre utøvere:

- **Deler kunnskap og erfaring:** Ved å dele sine egne erfaringer og kunnskap med yngre utøvere, kan de hjelpe dem å utvikle seg både sportslig og personlig.
- **Gir tilbakemeldinger:** Erfarne utøvere kan gi yngre utøvere konstruktive tilbakemeldinger som hjelper dem å forbedre seg.
- **Positive rollemodeller:** Ved å vise en positiv holdning og være et godt eksempel, kan erfarne utøvere inspirere yngre utøvere til å strekke seg lenger.



- Utøvere som tar initiativ

- **Organiserer sosiale aktiviteter:** Å arrangere sosiale aktiviteter for utøverne utenfor trening bidrar til å styrke lagånd og samhold. F.eks. dra igang tacokveld, kinotur, tur på løkka for å spille fotball ol.
- **Tar ansvar for klubbens utstyr:** Ved å ta ansvar for å holde utstyr i orden, viser utøverne at de bryr seg om miljøet.
- **Kommer med forslag til nye øvelser eller treningsmetoder:** Å være åpen for nye ideer og bidra til å utvikle treningsøktene, viser at utøverne ønsker å bli bedre.

- Utøvere som skaper en positiv stemning og utvikler laget:
 - Roser og oppmuntrer hverandre: Positive tilbakemeldinger og oppmuntring bidrar til å skape en god treningsatmosfære.
 - Hjelper hverandre: Ved å hjelpe hverandre med øvelser og gi støtte når det trengs, viser utøverne at de er et team.
 - Feirer hverandres suksesser: Å feire både store og små seire sammen, styrker samholdet og motivasjonen.
 - Jo sterkere vi bygger klubb, jo sterkere bygger vi hverandre.



Hvorfor er dette viktig?

- Økt motivasjon: Når utøvere føler seg støttet og verdsatt, øker motivasjonen for å trene og utvikle seg. Dette fører igjen til at fellesskapet vokser seg sterkere.
- Bedre prestasjoner: Et positivt og utviklende miljø fører normalt til bedre prestasjoner både individuelt og som lag.
- Livsløpstilpasning: Ved å ha erfarne utøvere som mentorere, kan miljøet tilpasse seg utøvere på ulike nivåer og i ulike aldersgrupper.

Konklusjon:

Ved at utøverne tar en aktiv rolle i å bygge opp et positivt og utviklende idrettsmiljø, vil utøvere bidra til å skape en kultur der alle føler seg inkludert, motivert og inspirert. Dette vil igjen føre til økt trivsel, bedre prestasjoner og livslang idrettsglede.

Trenere

For å skape et bredt og sterkt idrettsmiljø som fosterer utøvere på alle nivåer, fra bredde til elite og veteran, er det avgjørende at trenere og støtteapparat har bevisste holdninger og opptrer som gode rollemodeller. Inkludering, mangfold og livsløpstilpasning er nøkkelord for å bygge et miljø der alle føler seg sett, verdsatt og motivert til å utvikle seg.

Inkludering og mangfold på klubbnivå er avgjørende for å skape et sterkt idrettsmiljø. Erfaringer viser at utøvere i inkluderende miljøer føler mer tilhørighet og motivasjon. Trenere og støtteapparatet kan fremme inkludering ved å:

- **Være bevisst på egne fordommer:** Utfordre egne antakelser om hva som er "normalt" i idrett.
- **Skape et trygt rom for alle:** Sikre at alle føler seg velkommen og respektert, uavhengig av bakgrunn, kjønn, funksjonsnivå eller seksuell orientering.
- **Samarbeide med andre klubber:** Bygg nettverk på tvers av klubber for å utveksle erfaringer og styrke samarbeidet. Dette bidrar til kompetansedeling og utvikling av et mer inkluderende miljø.

Trenere og støtteapparat bør forsøke å inspirere utøverne på individnivå til å bli nysgjerrige på egen utvikling. Ved å skape et miljø der det er trygt å feile og stille spørsmål, kan utøvere på alle nivåer føle seg motiverte til å nå sine mål.

Erfaringer viser at involvering av utøvere i treningsplanlegging og -gjennomføring har flere positive effekter:

- **Økt motivasjon:** Når utøvere får være med på å bestemme, øker ofte treningslysten.
- **Bedre læring:** Aktiv deltakelse fører til dypere forståelse for hvorfor de trener som de gjør.
- **Større eierskap:** Utøvere som er med på å lage planen, føler et større ansvar for å gjennomføre den.
- **Forbedret prestasjon:** Flere studier viser at utøvere som er involvert, ofte presterer bedre.



Men hvordan kan du som trener gjøre dette i praksis?

- **Start tidlig:** Selv unge utøvere kan ha meninger om hva de liker og ikke liker. Spør dem om hva de synes er gøy, hva de vil bli bedre på og hva de synes er utfordrende.
- **Gradvis økning:** Begynn med små valg, som for eksempel hvilken oppvarmingsøvelse de vil starte med. Etter hvert kan de få være med på å velge noen av øvelsene i hoveddelen av treningen.
- **Sett klare rammer:** Gi utøverne valg innenfor noen bestemte rammer. For eksempel kan de velge mellom to ulike styrkeøvelser, men må fortsatt gjøre begge.
- **Forklar hvorfor:** Når utøverne får en forklaring på hvorfor de gjør de øvelsene de gjør, øker forståelsen og motivasjonen.
- **Vær fleksibel:** Vær åpen for endringer og justeringer i treningsplanen basert på utøvernes tilbakemeldinger.

Trenere bør utfordre utøverne på:

1. Selvstendighet og ansvar:

- **Utfordring:** Oppfordre utøverne til å ta initiativ til egen utvikling. Dette kan gjøres ved å spørre: "Hva kan du gjøre i dag for å bli en bedre utøver?", "Hvilke områder ønsker du å forbedre deg på?", og "Hvordan kan du motivere deg selv når treningen blir tøff?"
- **Rollemodell:** Når utøvere viser initiativ og tar ansvar for egen utvikling, blir de nye rollemodeller for yngre utøvere. De viser at det er mulig å lykkes gjennom hardt arbeid og dedikasjon.



2. Læring og refleksjon:

- **Utfordring:** Oppmuntre utøverne til å reflektere over egne prestasjoner og se etter områder for forbedring. Dette kan gjøres ved f.eks. å føre treningsdagbok, analysere videoer av egne prestasjoner, eller delta i gruppearbeid der man diskuterer ulike treningsmetoder og løpsstrategier ol.

- **Rollemodell:** Når utøvere viser en genuin interesse for å lære og forbedre seg, inspirerer de andre til å gjøre det samme. De viser at det er viktig å være åpen for konstruktive tilbakemeldinger..

3. Samarbeid og kommunikasjon:

- **Utfordring:** Oppfordre utøverne til å samarbeide med lagkamerater og støtte hverandre. Dette kan gjøres ved å organisere team-øvelser/aktiviteter, oppmuntre til peer-coaching, og legge til rette for åpen kommunikasjon. Det er veldig positivt om eldre utøvere hjelper og støtter yngre utøvere.
- **Rollemodell:** Når utøvere viser en positiv holdning og støtter hverandre, skaper de et positivt treningsmiljø der alle føler seg inkludert og motivert. De viser også at det er viktig å jobbe sammen mot felles mål.



Å være en rollemodell handler om mer enn bare å prestere godt på banen. Det handler om å være et godt forbilde både på og utenfor idretten. Ved å utfordre utøverne til å ta ansvar for egen utvikling, være reflekterte og samarbeide med andre, bidrar treneren til å utvikle ikke bare gode idrettsutøvere, men også gode mennesker.



Ved å fokusere på disse områdene kan trenere og støtteapparatet bidra til å skape et idrettsmiljø der alle utøvere kan oppleve livslang idrettsglede. Det er viktig å huske at et sterkt idrettsmiljø ikke bare handler om å vinne løp, men også om å utvikle mennesker.



Foreldre

Kortbaneklubbene er bygget på foreldrenes engasjement. Uten dere, ingen klubb, ingen trening, ingen løp – og ingen kortbaneglede for barna våre. Ditt engasjement er helt avgjørende for at ditt barn skal kunne oppleve gleden ved kortbanesporten. Som foreldre spiller du en avgjørende rolle for at ditt barn i det hele tatt kan delta i kortbanemiljøet. Ditt engasjement muliggjør et trygt, positivt og inkluderende miljø der barna kan trives, utvikle seg og oppleve mestring. Uten foreldrenes hjelp med transport, dugnader, og arrangementer, ville klubben hatt store vanskeligheter med å opprettholde aktiviteten. Vi er alle avhengige av hverandre. Ditt engasjement er like viktig som trenernes og utøvernes for at vi skal lykkes. Når du engasjerer deg i klubben, får du ikke bare muligheten til å støtte barnet ditt, men også til å bli en del av et fantastisk fellesskap. Du får nye venner, opplever mestring, og får se barnet ditt blomstre i et trygt og støttende miljø. Vi trenger deg! Uansett om du har mye eller lite tid, er det alltid en måte du kan bidra. Ta kontakt med styret eller en av trenerne for å høre hvordan du kan engasjere deg.



La oss bygge et fellesskap sammen!

Kortbaneklubbene er mer enn bare trening og konkurranser – det er et sted der vi kan skape varige vennskap og gode minner sammen. Når vi foreldre har det bra sammen, smitter det over på barna våre og gjør opplevelsen enda bedre for alle. Her er noen ideer for hvordan vi kan bygge et sterkt og inkluderende fellesskap:

- **Bli kjent med nye folk:** Si hei til noen du ikke kjenner under neste trening. Kanskje du kan starte en liten prat om hvordan det går med barna, eller hva som er planene for helgen?
- **Arranger noe gøy:** Hva med en felles pizzakveld etter treningen en gang? Eller kanskje vi kan ta med barna på en tur til badeland i helgen? Små ting kan gjøre stor forskjell!
- **Start en foreldre-chat:** Opprett en WhatsApp-gruppe eller lignende der vi kan dele informasjon, stille spørsmål og avtale felles kjøring til trening.
- **Kaffepause for foreldre:** Hvorfor ikke ta med en termos med kaffe og noen kjeks neste gang det er trening? Da kan vi slå av en prat mens barna er på isen.

Alle er velkomne! Uansett om du har mye eller lite tid, om du er utadvendt eller litt mer stille, så er du en viktig del av fellesskapet vårt. La oss sammen gjøre klubben til et sted der alle føler seg hjemme. Når vi foreldre trives, smiler barna våre enda bredere!"

Reduser utstyrspresset – fokus på glede og mestring

Utstyrspress kan oppstå når foreldre føler at de må kjøpe det dyreste utstyret for at barna deres skal kunne hevde seg, eller når barn føler at de ikke er gode nok hvis de ikke har det samme utstyret som de andre. Dette er et press vi ønsker å unngå i vår kortbanesporten.

Det er viktig å huske at kortbanesporten handler om mye mer enn kostbart "super-utstyr". Det finnes ingen direkte sammenheng mellom dyrt utstyr og utøveres prestasjoner, spesielt i ung alder. For de yngste utøverne og nybegynnere er det fullt tilstrekkelig med brukte skøyter eller rimeligere modeller. Det viktigste er at skøytene passer og er godt vedlikeholdt. Mange klubber har også utlånsutstyr som kan benyttes i starten. Spør gjerne om dette i din lokale klubb.

Det viktigste er at utstyret er funksjonelt og sikkert. Skøytene må passe godt, hjelmen må være godkjent, og beskyttelsesutstyret må være på plass. Merke og pris er mindre viktig i starten. Det finnes ofte bruktmarkeder eller byttegrupper for sportsutstyr. Dette er en fin måte å skaffe godt utstyr til en rimeligere penge. Snakk også med andre foreldre i klubben. Kanskje noen har utstyr som barnet deres har vokst ut av som du kan kjøpe eller bytte til deg?

Det er ikke utstyret som gjør en god skøyteløper, det er treningen, innsatsen og gleden ved sporten. Barn lærer og utvikler seg uansett om de har de dyreste skøytene eller ikke. La oss fokusere på det som virkelig betyr noe: å ha det gøy, lære nye ferdigheter og bygge et sterkt fellesskap. Hvis du føler på utstyrspress eller har spørsmål om hva slags utstyr som er nødvendig, ta gjerne kontakt med trenerne eller andre foreldre i klubben. Sammen kan vi finne gode løsninger. Klubben ønsker å skape et inkluderende miljø der alle føler seg velkommen, uavhengig av økonomi. "Vi er her for å hjelpe."

Suksessrike idrettsmiljøer

Erfaringer fra suksessrike idrettsmiljøer over hele landet viser en tydelig rød tråd: Foreldrenes engasjement er selve hjertet i et blomstrende idrettsmiljø. Det handler ikke bare om å frakte barna til trening, men om å være en aktiv del av fellesskapet. Et solid trekløver bestående av foreldre, trenere og utøvere, som samarbeider tett, er grunnlaget for en positiv og inkluderende atmosfære. Når vi sammen legger vekt på det sosiale aspektet ved idretten – samhold, vennskap og glede – skaper vi en arena der kortbanesporten kan bli en livslang lidenskap for barna våre. Det er viktig at hver og en av oss er bevisst på vår rolle i klubben. Som foreldre er du en støttespiller, en heiagjeng, og en ressurs – men det er trenerne som leder treningen og utøverne som gjør jobben på isen. Ved å anerkjenne og respektere hverandres roller, kan vi spille hverandre gode og bygge et enda sterkere miljø sammen.

Klubbledelse

Et sterkt idrettsmiljø er viktig for å skape livslang idrettsglede for medlemmene. Klubbens ledelse har en sentral rolle i klubbutviklingen. **I norsk breddeidrett er foreldrene limet som binder klubben sammen.** Derfor er det naturlig at foreldrene tar en aktiv rolle i klubben f.eks. via deltakelse i styret eller andre komiteer.

Styrets oppgave bør ikke bare være å ivareta de lovpålagte oppgavene og andre utøverrelaterte oppgaver. Styret må prioritere å bygge klubb. Limet i klubben er foreldrene, skal klubben utvikle seg må foreldrene i klubben involveres. Det bør derfor prioriteres å bygge et sterkt miljø blant foreldrene.

Konkrete eksempler på å bygge sterke miljøer:

- **Engasjere foreldre:** Involver foreldrene aktivt i klubbens virksomhet. Opprett foreldregrupper, arrangerer sosiale sammenkomster, og sørg for god kommunikasjon.
- **Utvikle trenere og funksjonærer:** Send foreldre og støtteapparat på ulike kurs for å øke kompetansen og skape et sterkere fagmiljø slik at de kan ta ulike roller i klubben.
- **Bygg nettverk:** Samarbeid med andre klubber og organisasjoner for å utveksle erfaringer og utvikle nye tilbud.
- **Sikre økonomien:** Søk aktivt etter sponsorer, støtteordninger og stipend for å sikre nødvendig økonomi til utstyr og drift av klubb.
- **Kommunikasjon:** Sørg for god og regelmessig informasjon til medlemmene. Utnytt gjerne digitale plattformer for å holde foreldre oppdatert.

Ledelsens rolle som rollemodeller:

- **Vær tilstede:** Vis at du bryr deg om klubben og medlemmene ved å være aktivt tilstede på trening og arrangementer.
- **Vær positiv:** Spre entusiasme og glede for sporten.
- **Vær inkluderende:** Skap et miljø der alle medlemmer føler seg velkommen og inkludert.
- **Vær tydelig:** Kommuniser klubbens mål og verdier på en klar og tydelig måte.

For å sikre at klubbens medlemmer føler seg godt inkludert og informert, kan ledelsen:

- **Delegere oppgaver:** Involver foreldre i ulike oppgaver i klubben, for eksempel i ulike komiteer, som trenere, materialforvalter, lagledere eller i andre roller i klubben.
- **Vær tilgjengelig:** Sørg for at det alltid er noen fra ledelsen som er tilgjengelig for spørsmål og tilbakemeldinger.
- **Utvikle en kommunikasjonsplan:** Lag en plan for hvordan klubben skal kommunisere med medlemmene, både gjennom digitale kanaler og fysiske møter. Planen bør også omfatte markedsføring av klubben på sosiale medium.

Ved å følge disse rådene kan kortbaneklubben videreutvikle sitt sterke og inkluderende miljø der både utøvere og foreldre trives og utvikler seg.

Støtteordninger

Kortbanesporten krever spesifikt utstyr, men støtteordninger kan dekke deler av/hele utgiften.

Prioritert utstyr:

- **For utøvelse:** Skøyter, hjelm, kuttsikkert utstyr, klosser
- **For sikkerhet:** Sikkerhetsputer.
- **For trening:** Slipeutstyr, bueutstyr, bøyeutstyr.
- **Annet:** Tidtakerutstyr, hettetrekk, bøtter/kanner til å vanne banen

- **Søk støtte til alt utstyr!** Selv om alt ikke er nødvendig for oppstart, bør klubben ha et langsiktig perspektiv. Prioriter utstyr som sikrer trygg utøvelse på isen.

Gunstige utlånsordninger:

Søk aktivt på støtteordninger for utstyr som er spesifikt for utøverne. Dette kan bidra til å redusere den økonomiske terskelen for nye utøvere.

Momskompensasjon:

Norges Idrettsforbund tilbyr momskompensasjon. Følg frister og søknadsprosedyrer.

Fordeler med aktivt søknadsarbeid:

- Reduserte økonomiske barrierer for utøvere.
- Mer inkluderende idrett.
- Mer tid til klubbutvikling og mindre tid til dugnad.

Oppfordring:

Klubbledelsen må kontinuerlig jobbe med å identifisere utstyrsbehov, søke midler og følge med på frister for momskompensasjon. Link til oversikt over støtteordninger:

<https://www.idrettsforbundet.no/klubbguiden/drifte-et-idrettslag/okonomi/stotteordninger/>

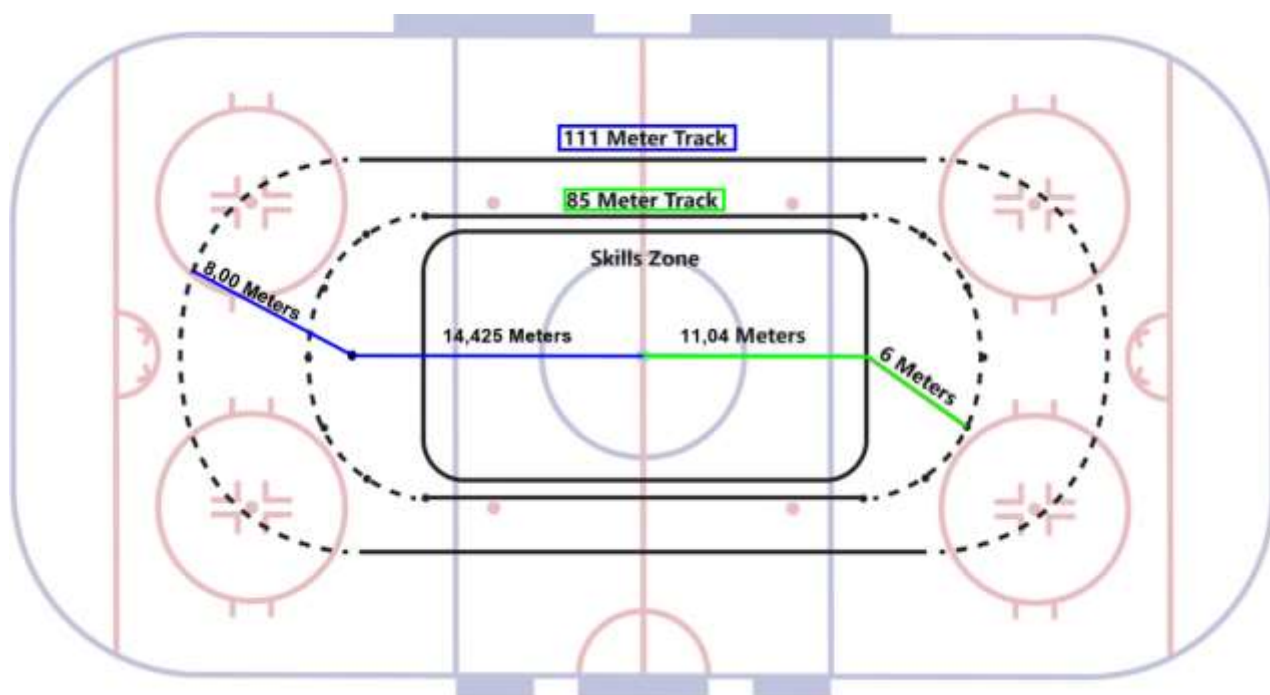
Utviklingstrapp

En utviklingstrapp er en langsiktig plan som skisserer systematiske arbeidsmetoder for trening og øving på ulike alders- og utviklingstrinn. Målet er å fremme en hensiktsmessig og helhetlig utvikling som idrettsutøver over tid. Utviklingstrappen for kortbane skøyter er spesifisert som et eget dokument.

Del 2 - Regler og teknisk utstyr

Banestørrelse og oppmåling

Kortbane utføres på to typer arena; 85 metersbane for de yngste utøverne og det offisielle banemålet på 111 m.



85 meters bane:

Standard: Teknisk Komité for Kortbane (TKKB) anbefaler 85 meter som standard banelengde for løpere opp til junior E.

Fordeler:

- **Økt svingtrening:** Flere svinger gir økt fokus på svingteknikk, essensielt for god kortbaneteknikk.
- **Effektiv læring:** Hyppigere svinger gir raskere læring og mestringsfølelse.
- **Tilpasset barns utvikling:** Utnytter barns naturlige læringsevne i ung alder.

Konklusjon: 85 meters banen gir en morsommere og mer effektiv treningshverdag, legger et solid grunnlag for videre utvikling, og ser ut som en "ekte" kortbane!

Tips: Veldig morsomt å leke seg med for også for eldre utøvere.

111 meters bane:

Bane:

- **Standard lengde:** 111,12 meter
- **Svingradius:** 8,00 meter
- **Langside:** 28,85 meter
- **Antall spor:** 5-7 (forskyvbar bane for jevne isforhold i hvert heat)

Isflate:

- **Standardmål:** 30 x 60 meter (ISU regel 111, pkt. 1)
- **Dispensasjon:** Mulig for mindre isflater ved rekrutteringsstevner eller begrenset plass.

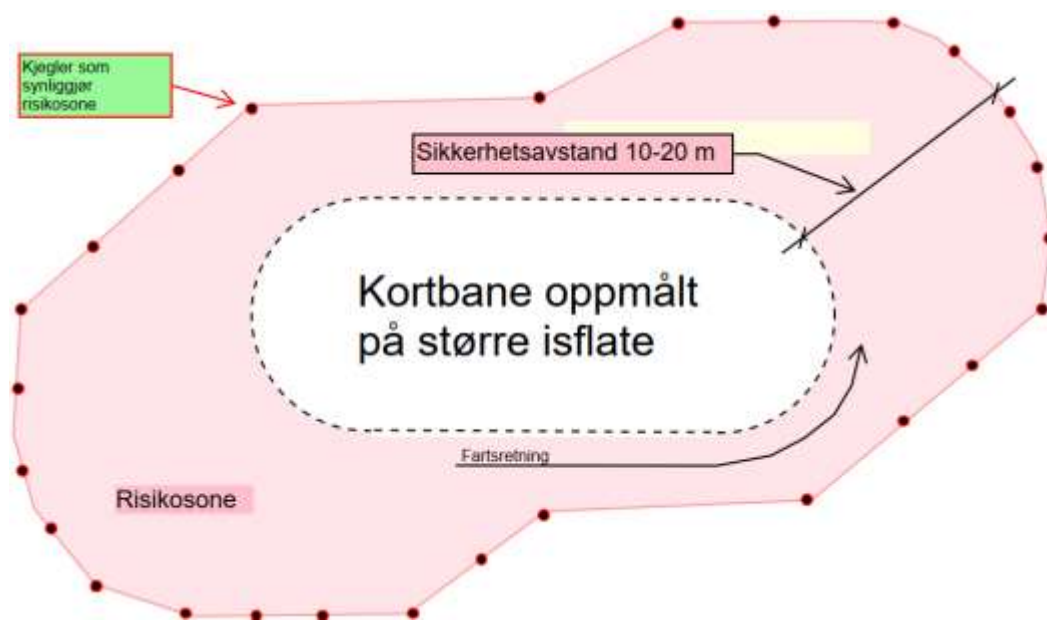
Merk: 85 meters bane er ikke standardisert av ISU.

I kortbane konkurrerer man på følgende distanser:

- 111 m = 1 runde (benyttes for de yngste utøverne)
- 222 m = 2 runder (benyttes for de yngste utøverne)
- 333 m = 3 runder (benyttes for de yngste utøverne)
- 500 m = 4½ runder (standard konkurranseprogram for alle klasser over 10 år)
- 777 m = 7 runder (standard konkurranseprogram for klasser opp til junior C)
- 1000 m = 9 runder (standard konkurranseprogram fra junior C)
- 1500 m = 13½ runder Standard konkurranseprogram fra junior C)
- 2000 m = 18 runder (benyttes i stafett i yngre klasser opp til 12 år i mix stafett)
- 3000 m = 27 runder (benyttes i stafett i klassene junior og for senior kvinner)
- 5000 m = 45 runder (benyttes i stafett i senior menn)

Oppmåling av bane på større isflate:

Påse at man har avstand til potensielt farlige objekter man kan krasje i som følge av fall. Bildet viser risikozonene i svingene.



Sikkerhetssoner:

- Unngå nærhet til farlige objekter (vant, vegger, asfalt, gjerder etc.).
- Marker **risikosoner** i svinger med kjeppler (se bilde).
 - Bredden på sonen avhenger av isforholdene:
 - Nyvannet is: Økt bredde.
 - Rimete is: Redusert bredde.
 - Test friksjonen ved å falle kontrollert på isen.

Anbefalt banebredde:

- Typisk 6 meter bredde + indrebane. Det er ikke noen fordel å vanne risikosone, men det må gjøres en vurdering dersom det er issvuller hakk, sprekker ol. i risikosonen.

Før trening:

- Trenere og utøvere **skal** avklare bredden på sikkerhetssonene.

Oppmåling av selve banen

Oppmåling av banen foregår med målebånd samt at det er mulig å måle opp et "måle-tau" med fastsatte lengder for langside og sving. Ikke nøl med å ta kontakt med noen fra TSK, Oslo, HBSK eller Herkules, så får dere tips.

Spesielle bestemmelser norsk og engelsk

<https://www.isu.org/short-track>

Utdanning av funksjonærer

For å sikre trygge og rettferdige konkurranser er kompetente funksjonærer avgjørende.

Funksjonærroller:

- **Kritiske roller:** Dommere, startere, og teknisk ansvarlig. Krever formell opplæring og sertifisering.
- **Øvrige roller:** Enkle oppgaver som læres gjennom praktisk erfaring på trening og konkurranser.

Funksjonærkurs:

- Norges Skøyteforbund/TKKB har som mål å arrangere jevnlig kurs for alle roller.
- Kursene gir teoretisk og praktisk opplæring.
- Klubber oppfordres til å sende representanter, spesielt foreldre.
- Ved hjelp av ISU sin E-Rink (utdanning på nett), vil vi lage et eget kursopplegg for Norge



Foreldrenes rolle:

- Foreldre er essensielle for et godt klubbmiljø og sportslig utvikling.
- Deltakelse på kurs og i konkurranser gir verdifull innsikt og støtter barna.
- Positiv holdning til funksjonæroppgaver er avgjørende for godt samarbeid.

Rekruttering:

- Minimere formelle krav for å sikre rekruttering.
- Internasjonal bistand ved store mesterskap.

Del 3 - Gjennomføring av kortbaneløp

For å skape optimale konkurranser, er det essensielt å seede løpere basert på deres ferdigheter, uavhengig av alder og kjønn.

Hensikt:

- **Sørge for jevne heat:** Løpere med sammenlignbare ferdigheter konkurrerer mot hverandre.
- **Øke mestringsfølelse:** Løpere opplever progresjon og unngår å bli demotivert av store nivåforskjeller.
- **Bygge et sterkt miljø:** Et støttende og inkluderende miljø hvor alle føler seg sett og verdsatt, fremmes når løpere konkurrerer på et nivå som samsvarer med deres evner.

Implementering:

- **Bruk av tidtaking:** Benytt tider fra tidligere løp for å vurdere løpernes nivå og for å seede jevne klasser.
- **Fleksible grupper:** Opprett grupper med løpere på lignende nivå, uavhengig av alder og kjønn.
- **Kontinuerlig evaluering:** Juster gruppene etter behov basert på løpernes utvikling.

Ved å fokusere på ferdigheter fremfor alder og kjønn, legges grunnlaget for en mer rettferdig, motiverende og utviklende konkurransestructur for alle.

Strukturering av ulike løpskategorier

For å sikre en effektiv og strømlinjeformet organisering av kortbaneløp, er det hensiktsmessig å dele funksjonærutdanningen inn i tre kategorier, tilpasset ulike nivåer av konkurranser:

1. Klubb-/løkkeløp:

- **Minimalt med funksjonærer:** Fokus på forenkling og lav terskel for å arrangere løp.
- **Enkle roller:** Tidtakere, startere og en som setter opp heatene, pluss 2 som håndterer klosser (dette kan være de som akkurat har gått et løp) kan være tilstrekkelig.
- **Begrenset teknisk utstyr:** Manuell tidtaking og enkle startanordninger.
- **Uformell opplæring:** Erfarne klubbmedlemmer kan gi opplæring til nye funksjonærer.

Eksempel: Skoleløp, klubbløp, testløp, bedriftsløp, løp for sponsorer el.l. med lavt deltakerantall.

2. Kretsløp:

- **Hybridmodell:** Behovet for funksjonærer og utstyr avhenger av seriøsiteten til løpet.

- **Flere funksjonærroller:** Tidtakere, startere og en som setter opp heatene, pluss 2 som håndterer klosser (dette kan være de som akkurat har gått et løp) løpsleder kan være tilstrekkelig. Justeres etter behov.
- **Mer avansert utstyr:** Elektronisk tidtaking kan benyttes, samt resultatservice.
- **Strukturert opplæring:** Erfarne klubbmedlemmer kan gi opplæring til nye funksjonærer.

Eksempel: Kretsmesterskap, større regionale løp, kvalifiseringsløp til nasjonale mesterskap.

3. Nasjonale løp:

Nasjonale løp krever et mer omfattende funksjonærapparat med spesialiserte roller for å sikre en profesjonell gjennomføring.

Funksjoner:

- **Teknisk ansvarlig:** Tidtakingsystem, videoopptak, resultattavler (f.eks., www.shorttracklive.info, shorttrackonline.info, etc.).
- **Logistikk:** Håndtering av løpere på og av isen.
- **Overdommer/Videodommer:** Overvåkning og avgjørelser.
- **Resultatservice:** Registrering og publisering av resultater.

Krav:

- **Sertifisering:** Dommere og teknisk ansvarlig må ha nasjonal sertifisering.
- **Standardisering:** Klare retningslinjer og prosedyrer for alle funksjoner.

Prinsipper:

- **Enkelhet:** Effektive løsninger prioriteres.
- **Standardisering:** Klare retningslinjer og prosedyrer for de ulike funksjonærrollene som krever en godkjenning.
- **Rekruttering:** Aktivt rekruttere frivillige.
- **Opplæring:** Tilby relevant opplæring.

Mål:

Sikre en trygg, rettferdig og effektiv gjennomføring med fokus på løpernes opplevelse. Tekniske løsninger skal støtte, ikke hindre, flyten i løpet.

Eksempel: Norges Cup, NM.

Funksjonærroller for kategori 3 - Nasjonale løp

Organisering av løp:

Effektiv organisering er nøkkelen til et vellykket kortbaneløp. Del oppgavene inn i tre faser:

- **Forarbeider:** Planlegging, rekruttering av funksjonærer, utarbeidelse av tidsskjema og kommunikasjonsplan.
- **Gjennomføring:** Utførelse av alle oppgaver på stevnedagen, i henhold til plan.
- **Etterarbeid:** Resultatbehandling, rapportering, evaluering og oppfølging.

Stevneleder/-koordinator:

En stevneleder med overordnet ansvar er essensielt. Denne personen koordinerer alle faser, delegerer oppgaver og fungerer som bindeledd mellom funksjonærene.

Tidlig involvering:

Involver foreldre og funksjonærer tidlig i planleggingen.

- **Tips:** Benytt en felles aksjonsliste/actiontracker for å sikre god informasjonsflyt og koordinering.

Konkurransегjennomføring:

Suksessfull konkurransegjennomføring avhenger av godt samarbeid mellom alle funksjonærer.

Forarbeid stevner

Innmelding av stevner

Plattform:

- Nasjonale stevner og mesterskap: <https://www.shorttracklive.info>
- Mindre stevner (f.eks. klubbmesterskap): Enkle skjemaer for heat. Tidregistrering krever bruk av Shorttracklive.info.

Prosedyre:

1. **Stevneleder** (eller ansvarlig klubb) melder stevnet til TKKB for publisering på terminlisten.
2. Stevneleder har ansvar for at stevnet følger NSF's lover og regler (se referanser).
3. Ansvarsfordeling for stevneorganiseringen bør utarbeides og dokumenteres.

Merk:

- Shorttracklive.info gir enkel tilgang og registrering av løpere.
- Definer stevneleder ved hvert stevne.

Stevneledelse/ansvarsområder

Her nevnes de viktigste rollene ved organisering av stevner:

- Stevneleder
- Ansvarlig for innkalling av dommere og funksjonærer
- Påmelding/Beverting
- Klargjøring av arena
- Premiering

Typiske oppgaver for et nasjonalt stevne i kategori 3:

Primæroppgaver: Stevneleder, Overdommer, Ass dommer, Starter, Competition Steward, Heat Box, Rundeteller, Runner/sekreteri, Tidtakere manuell, Kloss majorer og Første hjelp

Sekundæroppgaver: Premier, kiosk, Mat til funksjonærer, Vann bøtter, Rydding: Speaker, økonomi,

Påmelding til kortbaneløp

Frist: 4 dager før konkurransehelgen kl. 21:00 via Shorttracklive.info.

Deltakerlister: Publisert på Shorttracklive.info etter fristens utløp. Klubber må kontrollere listene for feil.

Heat og løpsprogram: Settes opp av Competition Steward dagen før konkurransestart. Oppdateringer publiseres på Shorttracklive.info.

Stevneinnbydelse

En velutformet stevneinnbydelse er begynnelsen på et vellykket arrangement. For å sikre god deltakelse, følg disse retningslinjene:

Frist: Stevneinnbydelsen publiseres på www.shorttracklive.info senest to måneder før stevnedato.

Språk: Engelsk, for å nå et bredt publikum.

Innhold:

- **Generell informasjon:**
 - Stevnenavn
 - Dato og tid
 - Sted (arena med presis adresse)
 - Arrangørklubb
- **Praktisk informasjon:**
 - Veibeskrivelse (kollektivtransport, parkering)
 - Deltakeravgift for hele arrangement (maks kr 400 / kr 200 for rekrutt og PARA, 24/25-sesong)

- Premiering (beskrivelse av premier)
- Reise og overnatting (transport, anbefalte hoteller, rabatter)
- Bispising (kafé/kiosk, fellesmiddag)
- Garderobefasiliteter (garderober, dusjer, toaletter)
- **Tidsprogram:**
 - Foreløpig oversikt (treningstider, kvalifiseringer, finaler, premieutdeling)
- **Samtykke:**
 - Tydelig formulering om at påmelding innebærer samtykke til bruk av bilder og video av arrangørklubben, NSF og NIF. Referer til NSF's regler for streaming.

(Se vedlegg for eksempel på stevneinnbydelse).

Bestilling av anlegg og overnatting

Ved planlegging av kortbaneløp er det avgjørende å bestille baneanlegg i god tid, helst senest når terminlisten fastsettes. Dette sikrer at arrangementet kan gjennomføres som planlagt og unngår uønskede flyttinger av løp senere i sesongen. Husk at enkelte løp fungerer som kvalifiseringsløp for internasjonale konkurranser, og flytting kan dermed ha uheldige konsekvenser for løpernes muligheter. Forutsigbarhet er nøkkelen til en vellykket sesong, så klubbene oppfordres sterkt til å avklare reservasjon av anlegg så tidlig som mulig.

I tillegg til baneanlegg, anbefales det at klubbene også reserverer overnatting for tilreisende løpere. Dette bidrar til å skape en sosial og sammensveiset atmosfære under arrangementet. Vurder å forhandle frem rabatterte priser med hoteller eller andre overnattingssteder for å holde kostnadene nede for deltakerne.

Premiering i kortbaneløp

Generelt:

- Arrangøren bestemmer premieform (medaljer, pokaler, gaver, etc.).
- Sponsorer som bidrar med premier er velkomne.

Barn og unge:

- Følg NIFs lover og regler for premiering av barn og unge (se NIFs nettsider for oppdatert informasjon).
- **Under 13 år:** Full premiering
- **13-18 år:** 1/3 premiering
- **Under 12 år + PARA-klassen:** Lik og full premiering for alle (ingen rangering).

Kort sagt: Arrangøren har ansvar for premiering, men må følge NIFs regler for barn og unge. Fokus skal være på mestring og glede, spesielt for de yngste løperne.

NM/LM kortbane. Forbundet stiller med medaljer.

Klargjøring av arena for kortbaneløp (Kategori 3)

For å sikre et vellykket arrangement, følg denne sjekklisten:

1. Arena:

- Reserver istid i henhold til stevneplanen.
- Sørg for tilstrekkelige garderobefasiliteter.

2. Utstyr:

- Tidtakeranlegg: Bestill/organiser, test funksjonalitet.
- Putesikring: Avklar plan med overdommer/stevneleder senest 2 uker før, sjekk regelverk.
- Høytaleranlegg: Dekkende kapasitet, nødvendige overganger/kabler.
- Strømforsyning: Stabil strøm til sekretariat (tidtaker, PC, skriver, rundeviser etc.).
- Rundeviser: Plasser slik at løpere og publikum ser gjenværende runder.

3. Bane:

- Nøyaktig oppmålt og merket iht. regelverket (se vedlegg 2).

4. Sikkerhet:

- Fjern hindringer i hockeyvant for kommunikasjon mellom bane og funksjonærer.

Husk: Grundig klargjøring er essensielt for et trygt og effektivt arrangement.

Bærekraft på arrangementer

Den enkleste og mest effektive måten å sikre god miljøkvalitet på et idrettsarrangement er gjennom smarte innkjøp. Smarte innkjøp betyr i denne sammenheng å velge varer og tjenester basert på gjennomtenkte miljøkriterier. Det finnes en rekke miljøsertifiserte varer og tjenester som man kan benytte, noe som gjør dette relativt enkelt. Et idrettslag kjøper en rekke forskjellige varer og tjenester i løpet av året.

Mat og matservering:

- Bruk servise og bestikk som kan vaskes og brukes flere ganger.
- Velg kioskvarer som ikke er pakket inn i plast.
- Bruk drikkeflasker som kan vaskes og fylles på med drikke til frivillige/funksjonærer.
- Oppfordre publikum og utøvere i forkant av arrangementer til å ta med egen kaffekopp og/eller drikkeflaske. Tips: Tilby redusert pris på kaffe/te for de som har med egen kopp.
- Smart idrettsmat: vegetarmat, Norsk grønnsaker og frukt, økologisk frukt.

God avfallshåndtering:

Bruk frivillige til å holde orden og til å veilede publikum. Det er viktig at det ryddes kontinuerlig under et arrangement der hvor det er mulig og at fulle avfallsbeholdere skiftes ut. Fulle søppelbøtter bidrar til mer forsøpling.

Transport:

Felles kjøring til trening og konkurranser er et godt alternativ til individuell privatbilkjøring der andre muligheter ikke finnes. Dette kan være tema på foreldremøter. På idrettsanlegg bør det finnes opplysninger om rutetider for kollektivtrafikk.

Inkludering:

Prøv å involvere flyktninger eller andre personer med minoritetsbakgrunn på arrangementer. Det finnes lokale opplæringssentere hvor det er mulig å rekruttere dem som frivillige.

Involver tidligere skøyteløpere av alle nivå og familier med barn. Det bidrar til rekruttering til skøytesporten.

Premiering:

Blomster er lite miljøvennlige gaver. Helst velg lokale gaver eller gaver produsert av miljøvennlige produsenter.

- Bruk helst en sammenlagt premie istedenfor premiering for hvert løp. Særlig gjelder dette barneløp/klubbløp som skjer ofte.
- Bruk noe som kan være nyttig.
- Finn plastfrie alternativer til gaver.
- Bytt til opplevelser i stedet for ting! Forslag til premier kan være:
- Billetter til fotballkamp/kino/akvariet/museer
- Gratis inngang til badeland, klatrepark o.l.
- Arranger et møte med en eliteutøver
- Gave til et godt formål: Redd barna, Røde Kors, ol.
- Gavekort

Mer informasjon og inspirasjon kan finnes her: <https://www.idrettsforbundet.no/tema/idrett-og-barekraft/plastsmart-idrett/>

Utstyr og roller under arrangementet

For å avholde et kortbanestevne trenger man følgende utstyr og roller:

Utstyr:

- **Tidtaking:** 5-6 stoppeklokker, protokollsystem (elektronisk/manuelt), startsystem (med tidtager ved elektronisk tidtaking).
- **Dommerutstyr:** Rutepapir/heatplan, filmkamera, radioer, klosser, hjelmtrekk, svaber, vannbøtter (optimalt også en bøtte med slush, murerkje og CO2-apparat).
- **Annet:** Kaffe, mat, rundeanviser, bjelle, kurver, tape.
- **Ved elektronisk tidtaking:** Laptop med kamera (eksterne skjermer og mus), laptop med konkurranseprogram (eksterne skjermer og mus), printer.

Roller:

- **Stevneleder (1):** Overordnet ansvar, koordinering, kontroll av startlister.
- **Dommer (1-3):** Opp stiller løpere, dømmer heat, tar avgjørelser.
- **Videodommer (1, spesielt Junior A/Senior):** Filmer tetgruppen, bistår dommer.
- **Rundeteller/bjelle (2):** Teller runder, ringer bjelle, noterer passeringstid.
- **Heatbox stewards (flere):** Organiserer heat, kontrollerer utstyr, sender ut løpere.

- **Vannere/klossmajorer (2-3):** Sjekker/vanner is, rydder/flytter klosser.
- **Competition steward (1):** Koordinerer administrative saker, heat organisering, resultater.
- **Camera operator (1):** Leser av fotofinish, rapporterer resultater.
- **IT-støtte (1):** Bistår med tekniske/administrative oppgaver.
- **Starter (1):** Starter heat, dømmer feilstarter.
- **Tidtakere (5-6):** Tar tiden manuelt, protokollfører resultater, identifiserer løpere.
- **Speaker (1):** Annonserer heat, underholder publikum.
- **Runners/photocopier (1-2):** Distribuerer lister/resultater, gir meldinger, forfriskninger.

Merk: God kommunikasjon og samarbeid er avgjørende for et vellykket stevne.

Gjennomføring av stevnet

Lagledermøtet

- Tidspunktet for møtet skal komme tydelig frem på stevneinvitasjonen.
- Arrangøren informerer om tidspunkt for lagledermøte ved fremmøte i hallen.
- Møtet bør holdes ca 1 time før stevnestart. Ledes av stevneleder.

Strykninger og etteranmeldinger

Strykninger skal, i hovedsak, foretas senest under lagledermøtet.

Speaker Tjeneste

Formål: Å formidle informasjon og skape stemning under arrangementet.

Krav:

- **Tydelig stemme:** God diksjon og volum som når alle i hallen.
- **Sportskunnskap:** Forståelse for kortbaneløp for å kunne kommentere relevant.
- **Kommunikasjon:** Direkte kontakt med Competition Steward for løpende oppdateringer.
- **Koordinering:** Forhåndssamtale med stevneleder, Competition Steward og dommer angående arrangementslogistikk.

Ansvar:

- Informere publikum om løp, resultater og eventuelle endringer.
- Bidra til en positiv og engasjerende atmosfære.
- Følge instruks fra Competition Steward.

Sekretariat/stevnekontor

Competition Steward har ansvar for stevnets progresjon og informasjonsflyt.

Oppgaver:

- Oppdaterte startlister og resultater.
- Løpende informasjon om stevneprogrammet.
- Informasjonsdeling til alle involverte (utøvere, dommere, etc.) via Speaker, Runner, og eventuelt elektronisk plattform.

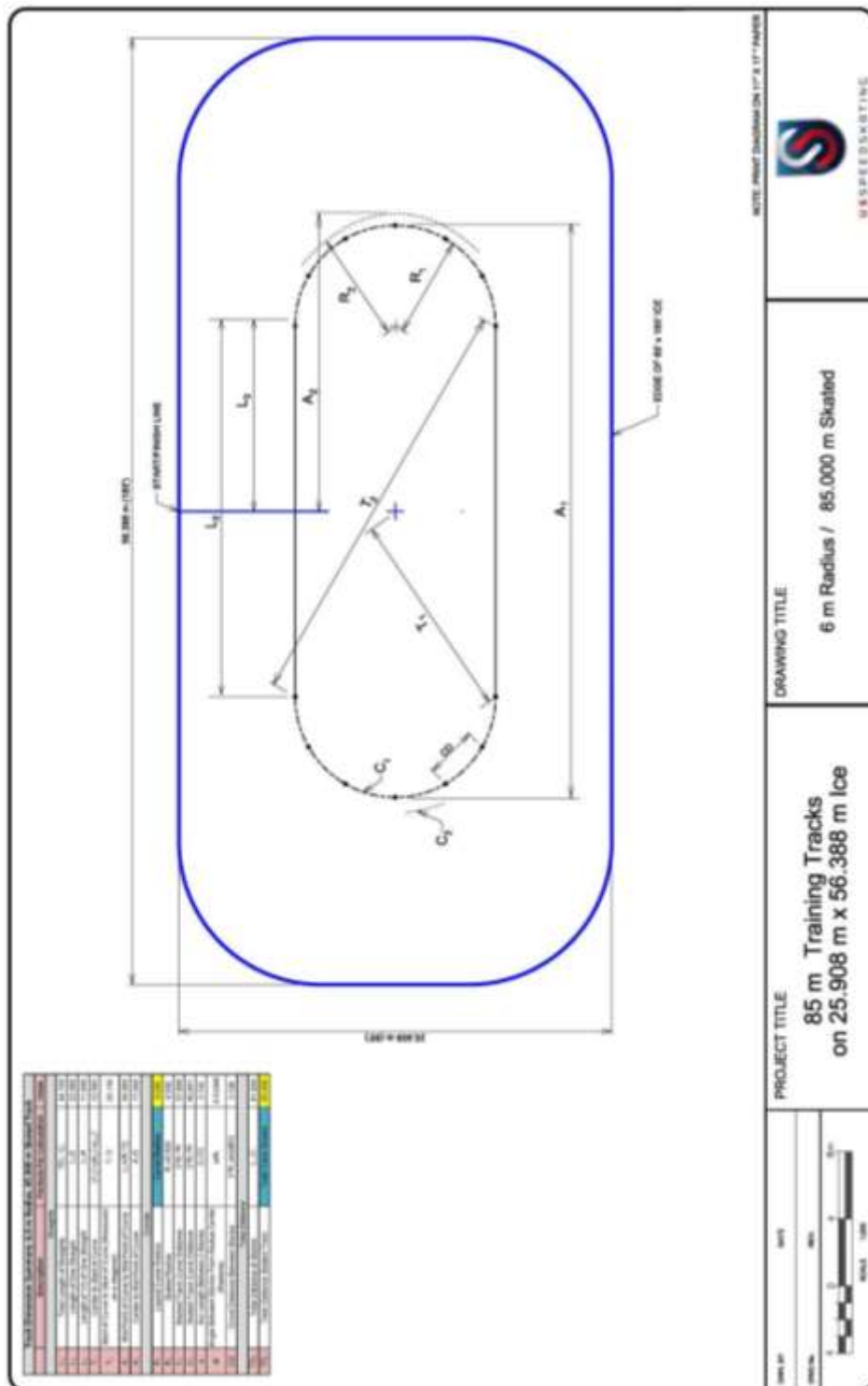
Lege/medisinsk ansvarlig

For å sikre deltakernes sikkerhet, skal følgende være på plass:

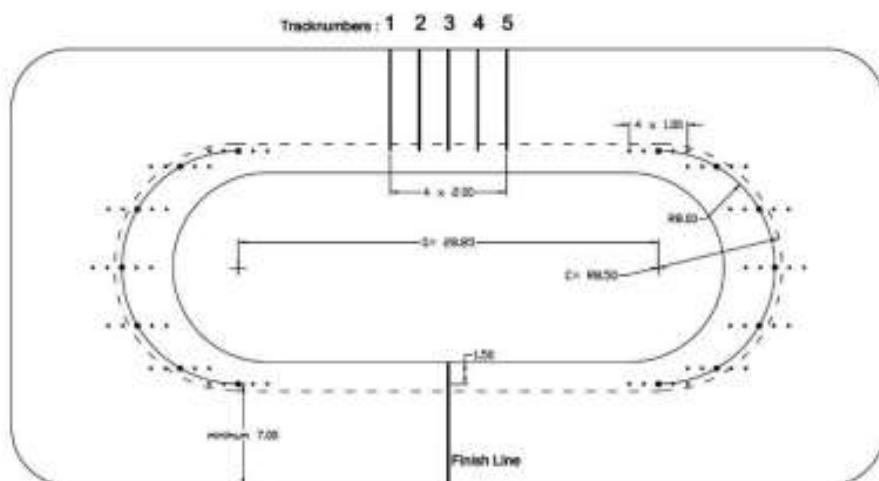
- **Kvalifisert medisinsk personell:** Stevnelege eller personell fra Røde Kors anbefales sterkt.
- **Alternativt:**
 - Tydelig plan for kontakt med legevakt, sykehus og nødnummer (113).
 - Plan for kontakt med ambulanse.
 - Komplett førstehjelpsutstyr lett tilgjengelig.
- **Skriftlig beredskapsplan:** Beskriver prosedyrer for ulike skader og hendelser (se vedlegg 3 for mal).

Beredskapsplanen skal tilpasses hvert enkelt stevne.

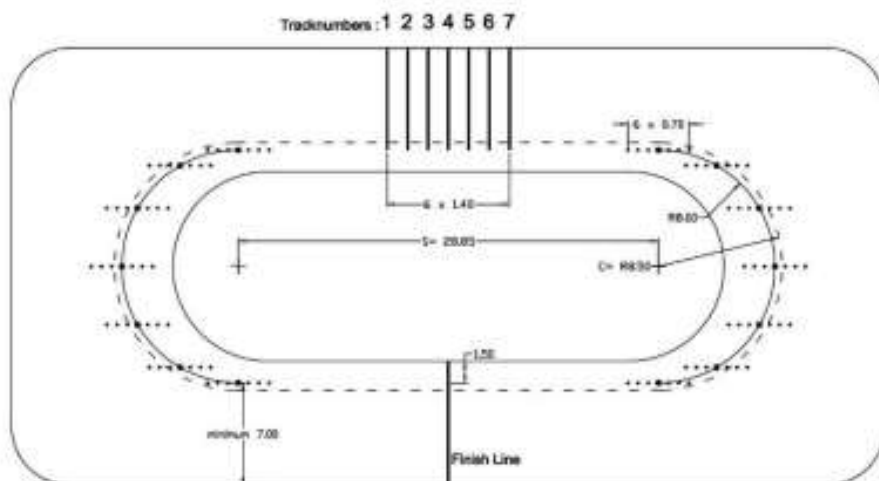
Vedlegg 1: Mål 85 m kortbane



Vedlegg 2: Mål 111,12 m kortbane



Track 2, 3 and 4 to be used for semi-finals and finals over 500 meters.



Track 2, 3, 4, 5 and 6 to be used for semi-finals and finals over 500 meters.

Tolerance for all measurements +/- 0.01 m

111.12 meters Track	
2 x S	57.71 meters
2 x C x pl	53.41 meters
One Lap	111.12 meters

Laps in different distances:	500 m	=	4½	laps
	1000 m	=	9	laps
	1500 m	=	13½	laps
	2000 m	=	18	laps
	3000 m	=	27	laps
	5000 m	=	45	laps

Vedlegg 3: Generisk beredskapsplan for kortbaneløp

1. Innledning

Denne beredskapsplanen er utarbeidet for å sikre trygg gjennomføring av kortbaneløp og for å håndtere uforutsette hendelser på en effektiv og koordinert måte. Planen gjelder for alle involverte parter, inkludert arrangører, funksjonærer, deltakere og publikum.

2. Ansvar

- **Stevneleder:** Har det overordnede ansvaret for beredskapen og aktiverer planen ved behov.
- **Sikkerhetsansvarlig:** Ansvarlig for å koordinere sikkerhetstiltak og evakuering.
- **Medisinsk personell:** (Hvis tilgjengelig) Ansvarlig for førstehjelp og medisinsk behandling.
- **Funksjonærer:** Bistår i henhold til instruksjoner fra stevneleder og sikkerhetsansvarlig.

3. Mulige hendelser

- **Skader:** Kutt, blødninger, stikkskader, hjernerystelse, bruddskader.
- **Akutt sykdom:** Hjerteinfarkt, astmaanfall, allergiske reaksjoner.
- **Brann:** Brann i arenaen eller tilstøtende områder.
- **Evakuering:** Nødvendig evakuering av arenaen grunnet brann, trussel eller annen fare.
- **Ordensforstyrrelser:** Uønsket atferd fra deltakere eller publikum.

4. Prosedyrer

4.1 Skader

- **Mindre skader:** Førstehjelp gis på stedet av medisinsk personell eller funksjonærer med førstehjelpskompetanse.
- **Alvorlige skader:** Ring 113 umiddelbart. Gi nøyaktig informasjon om hendelsen og arenaens adresse. Førstehjelp gis i påvente av ambulanse.
- **Alle skader:** Dokumenter hendelsen med skademeldingsskjema.

4.2 Akutt sykdom

- Tilkall medisinsk personell eller ring 113 ved behov.
- Gi nødvendig førstehjelp i påvente av profesjonell hjelp.

4.3 Brann

- Varsle brannvesenet via 110.
- Start evakuering i henhold til evakueringsplanen.
- Forsøk å slukke brannen med tilgjengelig utstyr hvis det er trygt.

4.4 Evakuering

- Stevneleder eller sikkerhetsansvarlig gir ordre om evakuering.

- Bruk nærmeste nødutgang og følg anvisninger fra funksjonærer.
- Forlat arenaen rolig og samlet.
- Oppmøte på angitt samlingsplass.

4.5 Ordensforstyrrelser

- Funksjonærer griper inn og forsøker å løse situasjonen.
- Ved behov tilkalles politi (112).

5. Kommunikasjon

- Mobiltelefoner er primær kommunikasjonsmiddel.
- Høytaleranlegg benyttes for beskjeder til deltakere og publikum.
- Etabler tydelige kommunikasjonslinjer mellom stevneleder, sikkerhetsansvarlig, funksjonærer og medisinsk personell.

6. Førstehjelpsutstyr

- Et komplett førstehjelpsutstyr skal være lett tilgjengelig på arenaen.
- Sørg for at funksjonærer vet hvor utstyret befinner seg.

7. Informasjon

- Beredskapsplanen skal være tilgjengelig for alle involverte parter.
- Gjennomgå planen med funksjonærer før arrangementet starter.
- Informer deltakere og publikum om nødutganger og samlingsplass.

8. Evaluering

- Evaluer beredskapsplanen etter arrangementet og identifiser eventuelle forbedringspunkter.

Vedlegg:

- Evakueringsplan med kart over arenaen.
- Skademeldingsskjema.
- Kontaktliste med telefonnummer til nødetater, stevneledelse og funksjonærer.

Vedlegg 4: Eksempel stevneinnbyddelse



Oslo Skøiteklub

150 år med skøytesport og skøyteglede



Official invitation, OSK Open/ 2 National league Norway cup

The Norwegian Skating Federation and Oslo Speedskating Club (OSK) have the honor to invite you to the OSK Open/ 2 National league Norway cup. The competition will be held in Oslo 12th and 13th October 2024. International skaters will not be eligible for points and ranking in the Norway Cup, but will race against all skaters in OSK Open

Clubs and Federations have a special password for login to the entry page for International Competitions. If not available it is possible to apply for a login with the webmaster through the website.

The final entry form must be submitted not later than October 8th, 2024 and shall be made via www.shorttrackonline.info

Entry Fee

An entry fee of 40,00 EUR (400 kr) for Juniors D-Masters and 20 EUR (200 kr) for Recruits – Junior E and Special Olympics, and must be paid to the organizers for each accredited person, e.g. for every athlete. All Norwegian skaters must pay through bank transfer at the latest October 8th. Please pay the total amount for all skaters per club! Please indicate club name and how many skaters for the club. Account nr **1214.17.96915**

International skaters can pay with credit/ debit card at the rink.

Meals

There will be a café in the ice rink. No lunch delays.

Track

The track is an artificial refrigerated indoor ice surface with the measures of 28x58 meters, protective padding will cover the boards. The standard track 111,12 meters to the lap with measured curves of 8,50 meters and there will be 7 markers used to establish each curve. The length of the straight is 28,85m. Besides the original track there will be 7 tracks set up to preserve good ice conditions. For all tracks one finish line will be used.

Award of Prizes

Prize for the first, second and third classed in the final results for Junior C – Masters, ladies and men. All other classes, all participants will be awarded prizes

Medical Assistance

Doctor will be present at the competition days. There will be an adequate response time for an ambulance to be on site in case of need.

Medical Insurance

It is the sole responsibility of each Member, on behalf of its participating clubs, to ensure or provide medical and accident insurance for their athletes. Proof of such shall be requested by the Organizing Committee. See I.S.U. Rule 119.

Liability

In accordance with I.S.U. Rule 119, the Organizing Committee assumes no responsibility with respect to medical, bodily or personal injury or property loss or damage sustained or caused in connection with this Competition.

Ice rink

Sonja Henie ice Rink: Middelthuns gate 26, 0368 Oslo

Map:

<https://www.google.no/maps/place/Sonja+Henie+Ishall/@59.926554,10.7092035,15z/data=!4m5!3m4!1s0x0:0x783aa4455f89a1f0!8m2!3d59.926554!4d10.7092035>

Organizing Committee

For information about the OSK Open/ 2 National league Norway cup you can contact:

Christian Pedersen, Tel: + 47 99 28 76 68, E-mail cfredpe@gmail.com (Contact preferred by mail)

Hotel-accommodation:

There are plenty of hotel option in Oslo close to the rink. Please use the address of the rink as your search criteria to find your preferred hotel.

We look forward to see you in Oslo

Best regards

Christian Pedersen

Oslo Speedskating Club