



Jeugdschaatscommissie HVHW
p/a Frank Herrebout
Polsbroekstraat 35
2546 RK Den Haag
Tel.nr 06 517 54 517
e-mail: jc@hvhw.nl

Beste Jeugdschaatser van HVHW en ouders/verzorgers,

Op **zaterdag 8 oktober a.s.** start het komend schaatsseizoen en gaan we het ijs op!
De trainingen beginnen op een iets later tijdstip als vorig seizoen en zijn van **19.30 uur tot 20.30 uur**.
Vooraf kun je ook nog gezamenlijk inlopen.

Inlopen

Elke zaterdagavond kan worden meegedaan aan een warming up. Er wordt voor de deur bij Oomssport verzameld en om 18.55 uur starten we. We lopen vanwege de veiligheid binnen bij de tribunes.

Abonnementen

Ben je echt niet in de gelegenheid geweest tijdens de clubdag je abonnement op te halen, kun je dit op zaterdagavond alsnog bij de ingang van de 400-meter baan doen. Vanaf 18.45 uur worden die uitgedeeld door een aantal begeleiders.
Je herkent ze aan hun HVHW-jas.

Ben je de eerste keer niet aanwezig en heb je je abonnement nog niet? Geen probleem. Dan krijg je dat de volgende keer wanneer je er bent van een van je begeleiders.

Informatie

Het hele seizoen word je via e-mail op de hoogte gehouden van alle activiteiten en mededelingen. Soms krijg je nog een briefje mee. En alle mededelingen staan ook altijd op de website: www.hvhw.nl
Uiterlijk woensdag 5 oktober a.s. ontvangt iedereen (ouders/verzorgers) een mail met de baan en groepsindeling.
Geen mail ontvangen op (voor) woensdag 5 september, mail dan naar jc@hvhw.nl

Evenementenkalender

Hieronder staat alvast een lijstje met evenementen die bekend zijn.
Soms wijzigt het programma in de loop van het seizoen.

Wij zullen een ieder daarover per mail informeren en op de site staat altijd de laatste bijgewerkte kalender.

Evenementenkalender Jeugdschaatsen HVHW seizoen 2011-2012	Data (onder voorbehoud!)
Clubdag	Zo 2 oktober 2011
Opening seizoen	Za 8 oktober 2011
Drempelwedstrijden	Vr 21 oktober 2011
Technische vaardigheden	Za 29 oktober 2011
Geen jeugdschaatsen	Za 12 november 2011
Sinterklaas op het ijs	Za 26 november 2011
Geen jeugdschaatsen	Za 24 december 2011
Geen jeugdschaatsen	Za 31 december 2011
Pupillenmarathon (tijdens het lesuur)	Za 21 of 28 januari 2012
Voorjaarswedstrijden	Vr 2 maart 2012
Diplomaschaatsen	Za 10 maart 2012
Jeugdschaatsen 1 keer op eerder tijdstip (17.00-18.00 uur)	Za 17 maart 2012
Combi Clubkampioenschap pupillen (+/- 16.30 uur)	Wo 14 maart 2012 ???
Mini 11 stedentocht (vanaf 18.00 uur)	Za 24 maart 2012
	Versie 12-10-2011

Groepsindeling

We hebben die wat aangepast. Ook dit seizoen zijn er weer vijf niveaus. Dit is voorgaande jaren goed bevallen. De belangrijkste verandering is dat we weer met kleuren (5) gaan werken. Hierover krijg je / krijgt u later meer informatie. Het belangrijkste is dat we daardoor iedereen nog beter kunnen indelen bij andere jeugdschaatsers met ongeveer dezelfde schaatsvaardigheid.

Kom je voor het eerst dit jaar? Dan ben je ingedeeld op een niveau waarvan we denken dat je dat aankunt. In de eerste weken wordt er al goed gekeken of je wel in de juiste groep zit. Dat gaat altijd in overleg tussen je trainers/begeleiders en de coördinatoren van het jeugdschaatsen: Jelmer Scheffer, Maurice Jansen, Lars van Zanden en Frank Herrebout. Zit je niet in de juiste groep, dan word je zo snel mogelijk in een andere, passende groep geplaatst.

Waar staat je groep

Dit jaar delen we wederom de 400-meter baan met de pupillen van schaatsvereniging Vlaardingen. Wil je weten waar je groep op het ijs staat? Kijk voor je van huis weggaat even op de website www.hvhw.nl waar je met je groep moet verzamelen.

De eerste zaterdag zullen alle jeugdschaatsbegeleiders een map met daarop het groepsnummer goed omhoog houden, Daar kun je dan naartoe schaatsen.

Dit seizoen zullen we 2 keer een nieuwe baanindeling maken waarover we iedereen tijdig zullen informeren. **Z.O.Z. Spelregels langs de baan en op het ijs.**

Schaatsen is een hele leuke sport maar kan soms ook gevaarlijk zijn. Tijdens het schaatsen kun je vallen of tegen iemand aan botsen. En voor en na het schaatsen zijn er ook momenten die onveilig zijn. Daarom voor jullie eigen veiligheid en plezier en die van andere kinderen hierbij wat spelregels voor langs de baan en op het ijs.

Het aantrekken van de schaatsen

Het aantrekken van de schaatsen is op de eerste tribune aan je linkerhand als je de 400-meter hal binnenkomt. Op het tweede deel van die tribune – dus vlak bij de krabbelbaan – trekken ook de jongste kinderen van schaatsvereniging Vlaardingen hun schaatsen aan. Geef ze een beetje de ruimte, er is plek genoeg .

Op deze zittribune zijn géén rubbermatten aanwezig. Zorg dus voor **beschermers** (schrijf je naam erop, anders kun je ze niet meer terugvinden).

Wanneer het ijs op

Ga **NIET langs of op de ijsbaan** staan zolang de Zamboni's (dweilmachines) op het ijs zijn. Je mag het ijs pas op als de Zamboni's van het ijs zijn en er een fluitsignaal is geweest. EERDER DUS NIET!!!! Blijf dus op de tribunes zitten waar je je schaatsen aantrekt.

Vooraf het ijs op als andere verenigingen nog aan het schaatsen zijn, mag absoluut niet.

Veiligheid op het ijs

Je moet altijd handschoenen aan, handschoenen zijn verplicht! En zorg ook voor warme, lekker soepel zittende kleding. Een muts is ook lekker warm en geeft ook nog wat bescherming aan je hoofd als je valt. Er wordt in principe tegen de klok in (linksom) geschaatst. Een aantal keer zullen we ook rechtsom gaan schaatsen, dit om de schaatsvaardigheden nog beter te kunnen ontwikkelen. Welke data dat zijn zullen we z.s.m. bekend maken.

De snellere rijders moeten zoveel mogelijk aan de binnenkant van de baan schaatsen. Als je wat langzamer schaatst, moet je wat verder naar het midden schaatsen.

De groepen staan aan de buitenkant van de baan. Het is belangrijk dat je niet door oefeningen van de groepen heen schaatst. Aan het eind van de training wordt een fluitsignaal gegeven. Dat betekent dat je het ijs zo snel mogelijk moet verlaten.

Als je moet wachten of je begeleider legt iets uit, dan sta je met z'n allen in een rij met het gezicht naar de ijsbaan toe, aan de rand van de ijsbaan. Dit voorkomt dat een groep teveel op het midden van de ijsbaan komt te staan.

Het is niet toegestaan om van het slijpsel van de ijsbaan 'sneeuwballen' te maken. Dat worden ijsballen en kunnen iemand pijn doen en lelijk bezeren.

Kussens langs de baan

De luchtkussens langs de ijsbaan zijn bedoeld als bescherming van ons allemaal. Je mag niet op de kussens zitten, hangen, lopen of springen. En ook niet expres met je schaatsen tegen de kussens aankomen. Daardoor kunnen de kussens lek worden. Waardoor ze niet meer de bescherming geven waarvoor ze bedoeld zijn.

Ook aan ouders/verzorgers het verzoek om niet op de kussens te gaan zitten of er op te hangen.

Je schaatsen

Zorg dat die geslepen zijn en altijd goed scherp. Laat ook af en toe de ronding van je schaatsen nakijken. Met scherpe ijzers sta je beter op je schaats. En gaat schaatsen een stuk beter.

Met de juiste maat schaatsschoen voorkom je dat je slipt in je schaatsschoen, en voorkom je blaren.

Tegen blaren kun je ook sporttape op je hielen plakken. Zorg er wel voor dat ook een stuk van je enkel afplakt wordt.

De juiste maat en de juiste schaats.

Vraag advies aan je begeleider of één v/d coordinatoren welke schaats het beste bij jouw vaardigheid past. Lage noren, klapschaatsen of combinoren, ze hebben allemaal voor- en nadelen, maar de voorkeur van de jeugdcommissie gaat uit naar lage noren. Klapschaatsen raden we nog niet aan voor jullie leeftijd.

Heb je een andere maat schaats nodig? Kijk dan ook eens op de website bij vraag en aanbod. Misschien staat jouw nieuwe paar schaatsen daar wel te koop.

Vragen?

Andere vragen? Bel of liever mail de voorzitter van de jeugdschaatscommissie, Frank Herrebout. Het telefoonnummer van Frank is 06 517 54 517 of mail (dat heeft de voorkeur) naar jc@hvhw.nl

Wij wensen je het komende seizoen een fijne tijd en veel plezier toe!



Met sportieve groet,

Frank Herrebout
Namens de Jeugdcommissie HVHW
jc@hvhw.nl