



Giltig från 2026-09-04

VILL DU BLI HJÄLPEDARE I SKRIDSKOSKOLAN?

Hej, du ville veta mer vad det innebär att hjälpa till på vår skridskoskola så här kommer en liten sammanfattning.

Vi välkomnar alla som vill ge oss en hjälpende hand, från dig som kan åka litegrann till dig som kanske till och med har en tidigare karriär på isen 😊

Vi har inga krav på att du ska vara en duktiga skridskoåkare - huvudsaken är att du vill hjälpa till.

Det är viktigt för oss att du får hjälpa till efter din förmåga.

Inget ska kännas svårt och vi huvudledare finns på plats för att stötta dig.

Vill du ha mer avancerade uppgifter säger du bara till 😊

Du behöver:

- kunna åka skridskor litegrann (och ha viljan att lära dig mer), eller om du har stor erfarenhet av övningar på isen ska du ha viljan att dela med dig av dina kunskaper
- ha barnasinnets kvar
- samma utrustning som barnen dvs slipade skridskor, hjälm, rena kläder och vantar (räkna med att vi är nere en del på isen, antingen liggandes på mage eller på alla 4 eftersom vi lär ut genom att leka så vi rekommenderar överdragsbyxor/skidbyxor och ev. mjuka knäskydd)
- vara [medlem](#) i föreningen
- lämna in ett [begränsat utdrag ur belastningsregistret](#)
- acceptera att du är ute på isen **samma pass** som ditt/dina barn men oftast i en **annan** grupp då vi försöker byta barn med varandra. Innebär att du hjälper **alla** barn på isen, inte bara ditt/dina barn. Uppskattas både av barn och ledare!

Du får:

- lära dig åka skridsko/lära ut teknik samtidigt som barnen genom att göra övningar **tillsammans med dem**
- instruktioner av huvudledare eller andra utbildade ledare på respektive pass
- ledarträning med både muntlig information och praktisk träning på isen 23/10 2026. Detta tillfälle ger dig oerhört mycket hjälp så vi vill att du som bestämmer dig för att bli hjälpledare verkligen försöker komma
- [Ledarförmåner](#)
- Förtur för ditt barn dvs om du ställer upp som hjälpledare får ditt barn garanterat plats i skridskoskolan. Vänligen notera att om du lovat ställa upp som hjälpledare och sedan backar ur kommer ditt barn att mista sin förtursplats och ev. flyttas tillbaka till kön.

Vill du vara med oss ut på isen?

Vi skulle tycka det var jätteroligt om du ville ställa upp.

Anmäl dig då som hjälpledare [här](#)

Läs gärna info på denna sida och sen hittar du anmälningslänken en bit ned.

Tack för att du tog tid att läsa detta hälsar Annika, Truls och Titti

Friluftsförbundet Lunds skridskosektion

skridsko.lund@friluftsframjandet.se