



FORÆLDREHÅNDBOG





Velkommen til Rødovre Ishockey Klub

Rødovre Ishockey Klub (RSIK) er en klub, der arbejder målrettet på at udvikle ishockeyspillere. RSIK ønsker, at alle spillere skal udvikle deres ishockeymæssige kompetencer bedst muligt og det er samtidig klubbens ønske at udvikle gode sociale spillere. Målet er at udvikle den hele spiller, dvs. at udvikle både de sportslige og sociale kompetencer.

Alle spillere skal opleve at have det sjovt og opleve sig selv som en vigtig del af fællesskabet på deres hold. Når spillerne føler sig trygge og har det sjovt, så skabes de bedst mulige betingelser for, at de kan udvikle sig.

Det er alles ansvar i klubben at sikre en god kultur og trivsel. Samarbejdet med dig, som forældre, er derfor af afgørende betydning for klubben og for dit barns udvikling.

I denne håndbog finder du en række informationer om de forventninger, der stilles til dig som forælder, til dit barn/spilleren, til trænerne og andre omkring klubben.

Din forældrerolle

Som forældre i RSIK er din deltagelse og dit engagement et vigtigt element i forhold til at drive klubben. Du er, som forældre, med til at skabe rammerne for en god kultur og gode fællesskaber, både for dit barn og for dig selv.

Klubben og holdet kan ikke eksistere uden din deltagelse og din frivillige hjælp. Det betyder, at du også selv kommer til at tilbringe en del tid i klubben og omkring holdet og ikke kun som tilskuer til kampe. Din adfærd og måde at være på bliver derfor også vigtig for kulturen i klubben.

Nøglen til dit barns og holdets succes:

- Vær en god rollemodel. Dit barn/spillerne kopierer enten den positive eller negative adfærd, som de ser hos dig og andre
- Undgå at kritisere, skælde ud og råbe ad spillerne, dommerne, trænerne mv. Al forskning viser, at skældud, negative tilråb og kritik har den modsatte virkning både hos børn og voksne - et anerkendende miljø skaber derimod rammerne for god udvikling og læring
- Udvis altid respekt for trænerens beslutninger, også selv om du ikke forstår dem eller er uenig. Man behøver ikke at være enige for at respektere hinanden. Sørg derfor for at opretholde en god kontakt og dialog med trænerne
- Tal pænt om alle spillere, trænere, dommere, forældre mv. både i klubben og derhjemme. Alle udfører en vigtig rolle i forhold til at få det hele til at fungere bedst muligt
- Ros den gode indsats og præstation, når du taler med dit barn om hockey og fokuser mindre på at vinde og antallet af mål





- Vær sammen med de andre forældre. Stå gerne samlet til kampe, cupper, DM og LM, så I viser jeres støtte og samhørighed ved at heppe sammen. Spillerne bemærker det og det betyder noget for dem
- Vær interesseret i de oplevelser, som dit barn har i forhold til ishockey og tal om hvordan man er en god kammerat, en god spiller og hvordan man opfører sig
- Deltag aktivt i planlægningen og afholdelser af diverse arrangementer, fx fællesspisning, cupper mv. Tag også gerne selv initiativ til sociale arrangementer, hvis du/I som forældre har lyst til det
- Læs de informationer, der kommer fra holdlederne og trænere og deltag i alle forældremøder. Orienter dig/jer jævnlige på Holdsport
- Respekter regler for madindtagelse til træning og cupper. Der må ikke indtages slik, kage og lign., når børnene er til cupper, DM og LM. Sørg også for, at dit barn spiser og drikker sundt og overholder sengetider før kampe, så alle er friske og veloplagte
- Der er kun adgang for spillere, trænere og ledere i gangene, mellemgangen og omklædningsrummene
- Forældre til træningerne
Regler for alle: Ingen forældre i spillergangen eller omklædningsrum. Ophold i hallerne, er væk fra spillerboksen (gælder ikke Begynder)
 - **Begynder og U8:** Forældre er velkomne til alle træninger. Forældre til Begyndere må meget gerne deltage på isen, hvis de er iført det nødvendige udstyr.
 - **U10:** alle træninger kan ses af forældre i hallen, dog ikke i spillerboksen
 - Omklædningsrum forbliver forældre fri til træning og kampe. (Ved mangel på hænder, kan der laves en tilkaldelsesliste over forældre, som vil hjælpe)
 - Spillergangen er ikke et opholdssted, dog skal man kunne levere beskeder, mad osv. til sit barn.
Særlige behov omkring ovenstående tages med Peter Unger
 - Da der ikke længere er mulighed for lidt hygge i omklædningsrummet forældre/børn efter endt træning om søndagen, vil man prøve at arrangere nogle flere sociale ting med spillerne og forældrene, i stedet for





- **U12:** forældre velkommen til træning i arenaen
- **U14:** forældre velkommen til træninger i arenaen
- **U16:** forældre velkommen til træninger i arenaen
- **U18:** forældre velkommen til træninger i arenaen

Forældreopgaver

Begyndervagter:

På Begynder/U8 er der begyndervagter, hvor man skiftes til at stå ved skøjteudlejningen og tage imod evt. nye spillere, anvise dem til låneudstyr, hjælpe dem i udstyret. Begyndervagterne bliver fordelt af holdlederen, og hvis de ikke overholdes, sendes der besked til klubbens kasserer, som opkræver 500 kr. for udeblivelse.

Cupper:

Forældre på alle årgange skal altid regne med at deltage hele dagen ved egne cups, LM og DM i forhold til salg af kaffe/kage, evt. tombola, opfyldning af omklædningsrum, frokost og oprydning.

Skøjte- og RMB kioskvagter:

Fra U10 og opefter får man tildelt skøjtevagter. Her skal man enten passe skøjteudlejningen, indgangen ved friløb eller kiosken. Vagterne forekommer både til friløb og RMB-kampe. Det er bestyrelsen, der fordeler vagterne til holdene og det er holdlederen, der fordeler til forældrene. Man har ca. 3 vagter pr. sæson. Udeblivelse koster 1.000 kr. som trækkes fra spillerens spillerkonto. Lav gerne en forældreliste, hvor I kan ringe hinanden op, hvis der er forældrepar, der har glemt deres vagt.

Vagterne er for fællesskabet og er med til at holde kontingent nede.

Kørsel:

Det kan forekomme, især på de større årgange, at man skal være behjælpelig med kørsel med flere børn til udekampe og cups. Dette meldes ud via Holdsport.

Kampe:

I hverdagen til kampe er det også forældre, der dækker opgaver som tidtagning ved dommertjansen og opsætning/nedtagning af bander og vagter i uret til tidtagning. Holdlederen fordeler opgaverne til de enkelte kampe og sørger for at alle får oplæring i tidtagning.





Spilleren

Det vigtigste er lysten og motivationen til at spille og til at have det sjovt. Uden lysten og uden oplevelsen af, at det er sjovt, vil spilleren ikke kunne udvikle sig optimalt. Derfor er det også vigtigt, at det er spilleren selv, der vælger at gå til ishockey, og at det ikke er dit projekt. Det betyder ikke, at du som forældre ikke gerne må stille krav til dit barn.

Spilleren skal være en god holdkammerat, dvs. have respekt for de andre spillere (og trænere mfl.) på holdet. Det betyder, at man taler pænt til alle, opfører sig pænt over for hinanden og viser forståelse for hinanden. Spillerne støtter og hepper på hinanden og hjælper med at skabe den gode stemning både på isen og i omklædningsrummet.

Den gode opførsel er omdrejningspunktet, også i forhold til dommerne, modstanderholdene og i andre sammenhænge, hvor spilleren repræsenterer klubben.

Det er ligeledes vigtigt, at spilleren møder til tiden og har styr på alt sit udstyr både til træning og til kampe. For de mindre årgange er det dig, som forældre der skal være punktlig og hjælpe med at pakke tingene. Men på sigt skal spilleren selvstændigt lære at pakke udstyret og sørge for at komme afsted i rette tid.

Oprydning er også en kompetence, som spilleren skal have eller udvikle. Spilleren skal være behjælpelig med oprydning i omklædningen, efter mad ved spisning ude på overnatningssteder mv.

Trænerne

Som udgangspunkt er der altid én cheftræner og en eller flere assisterende trænere tilknyttet et hold.

Trænerens opgave er mangfoldig, men handler især om at planlægge og gennemføre træning og kampe ud fra spillernes niveau og alder. Trænerne har specifik viden om ishockey, samt de specifikke alderssvarende fysiske forudsætninger som teknik, hurtighed og styrke.

Træneren har en anerkendende tilgang til alle spillere, er lydhøre og tager sig tid til hver enkelt spiller på holdet. Træneren har samtidig øje for, at spillerne er forskellige og har forskellige behov, forudsætninger og ambitioner.

Spillersamtaler:

Der afholdes to individuelle spillersamtaler årligt, hvor der dels er fokus på det sportslige og dels på trivslen. Træneren og spilleren opstiller sammen en række realistiske mål, delmål opgaver osv. og spørger specifikt til oplevelsen af at være på holdet. Målene, der opstilles evalueres til den anden spillersamtale. Det sikrer, at spilleren kontinuerligt udvikler sig, og at spilleren trives. Derudover vil der i løbet af året være forskellige spillermøder i omklædningsrummet, hvor trænerne taler om forskellige værdier, fokuspunkter, trivsel mv.

Trænerne kontakter altid jer som forældre, hvis der opstår udfordringer eller konflikter, der vedrører jeres barn. Eller hvis der er generelle udfordringer på holdet.





Omkklædningsmøder:

Er et tilbud til dig som forældre, der gerne vil vide mere om trænerens tanker og fokuspunkter. Omklædningsmøderne vil fremgå af holdsport og er et frivilligt tilbud. Til møderne er det træneren, der har ordet, og det er ikke et forum til at diskutere med trænerne, hverken om arbejds- og/eller træningsmetoder og heller ikke om forhold vedrørende egne eller andre spillere.

Udtagelser:

Trænerne bestræber sig altid på at udtage spillere til kamp med ca. 14 dages varsel, på de mindre årgange. Der skal altid tages forbehold for justeringer, fx grundet sygdom, øvrigt fravær fra træning, sanktioner, spillere der udtages oppe fra osv. På de større årgange kan det forekomme, at udtagelsen sker med kortere varsel end 14 dage.

Er der ikke betalt kontingent, kan en spiller ikke udtages. Derfor skal Holdsport benyttes til disse udtagelser, da træneren vil kunne se om der er betalt kontingent eller ej.

Deltagelse på cups gælder, at der skal være betalt til cup'en. Er der ikke penge på spillerkontoen, skal forældrene sørge for, at der er dækning der. Se mere under *spillerkonto*.

Informationsmøder:

Afholdes op til store cupper/DM/LM. På møderne skal det stå klart for dig som forælder, hvilke økonomiske udgifter, der er forbundet med turen og hvilke andre forhold, der gør sig gældende, så du kan tage stilling til deltagelse.

Kontakt:

Trænerne kan fortrinsvist kontaktes via beskeder på Holdsport. Trænerne vil derudover på forældremøderne oplyse om alternative kontaktmuligheder.

Inden du kontakter trænerne i forhold til kritik, så overvej først om det er en reel kritik og/eller frustration og tænk over, hvordan du i så fald kontakter trænerne på en måde, så I sammen kan finde en konstruktiv og god løsning.

Du kan med fordel opfordre dit barn til selv at tale med trænerne, hvis dit barn oplever frustration eller andet, der påvirker trivselen eller præstationen.

Holdledere

På hvert hold i RSIK er der tilknyttet en eller flere holdledere. En holdleder har rigtig mange opgaver omkring holdet, og opgaven er tilpasset den enkelte årgang.

En holdleder er bindeleddet mellem forældre, spillere og trænerne.

Holdlederen sender information på vegne af trænerne omkring træning, kampe, sociale arrangementer, cups osv., og er som regel også den der administrerer Holdsport for holdet. På nogle årgange er det holdlederen, der praktisk udtager spillere på Holdsport til kampe og cups, men det er altid træneren der har bestemt udvælgelsen.

På de små årgange er det holdlederen, der er tovholder og holder overblik over planlægning og afholdelse af egne cups. Det kan imidlertid ikke lade sig gøre uden forældrenes hjælp, så





holdlederen skal altid sende information om cuppen i god tid, så forældre kan planlægge deres tilstedeværelse hele dagen.

Når spilleren er så stor, at han/hun ikke længere skal have forældrene med i omklædningsrummet, er det også holdlederne, der er til stede ved træning og kampe, til at hjælpe og holde øje med spillerne. Hvis der opstår konflikter, skal holdlederen indberette det til træneren, som tager stilling til, hvad der videre skal ske med sagen.

Husk at en holdleder aldrig har noget med spillernes udtagelser, oprykning osv. at gøre. Det er altid trænerens beslutninger, som bare formidles videre af holdlederen.

Materialemand

Som udgangspunkt er der tilknyttet 2 materialemand til hvert hold. Materialemandene sørger for alt det praktiske i forbindelse med træning, kampe og turneringer.

Foruden at have adgang til skøjteslibning, er det også materialemandene, der sørger for at alt materiale, der skal bruges til træning, er klar. Fx kædetrøjer og træningspukke. Til kampe og turneringer sørger de for at have pakket kamptrøjer og drikkedunke, og hvad der ellers skal medbringes af materialer. På nogle hold skal der altid være en materialemand i boksen både til træning og under kampe.

Når man er materialemand på et hold, er det vigtigt, at man kun er det på ét hold. Hvis der er behov for længerevarende hjælp på et andet hold eller i tilfælde af, at ens barn rykker permanent op på et andet hold, skal det altid aftales med cheftræneren, hvis der skal ændres i bemanningen på det hold, man er tilknyttet.

Holdene generelt

Spillerkonto:

På hver årgang, fra U10 og op, oprettes en spillerkonto, der følger den enkelte og som dækker udgifterne til cups, kampe, puljespil, sociale arrangementer, dommere, spillerdragter mv. Der udpeges hvert år på det første forældremøde en manager (kasserer), der administrerer økonomien på det specifikke hold. Kontoen oprettes i klubben og klubbens kasserer giver adgang til de relevante personer fra holdet.

Hvis en spillerkonto er i minus eller saldoen er meget lav, sendes der en rykker fra holdtes manager.

Det er forældrenes ansvar at få tanket på, inden for en uge efter udsendt rykker. Sker dette ikke, kan spilleren ikke deltage i en cup eller andre betalingsaktiviteter og vil blive taget af holdet/arrangement uden yderligere varsel.

Optankning af spillerkontoen skal foregå via holdets bankkonto, som står under holdoversigt på <https://www.rsik-ishockey.dk>





Sponsorater:

Da omkostningerne til ishockey hurtigt løber op, opfordres alle til at finde og opsøge sponsorer, der kan sponsorere holdet. På den måde kan nogle af udgifterne holdes nede.

Omklædningsrummet:

Fra U10 og opefter må forældrene ikke længere opholde sig i omklædningsrummet eller i spillergangen.

Det er der flere grunde til. Dels vil det kræve en børneattest, men primært er det, at spillerne skal kunne klare sig selv. Her vil det være en holdleder eller materialemand, der skal hjælpe til, hvis nødvendigt.

Madpolitik:

Det gælder for alle årgange, at usund kost dvs. slik, kager, sodavand, chips mv. ikke må gives til spillerne ved cupper, kampe, puljespil osv. Der vil til cupper mv. som oftest være en lettere forplejning, men sunde madpakker er velkomne.

Efter en kamp kan det aftales med trænerne, hvis man gerne vil give sodavand eller lign. til fødselsdage eller andre specielle begivenheder.

Det er ikke tilladt:

- at drikke energidrikke
- at ryge
- at tage snus

Forældremøder:

På alle årgange indkaldes til forældremøde ved sæsonopstart. Der vil være information fra trænerteamet, og der kan være informationer fra repræsentanter fra sportsudvalget og eventuelt fra trivselsudvalget.

I december eller januar afholdes et opfølgingsmøde. Skriv gerne til holdlederen, hvis du har et punkt, som du mener skal på en dagsorden.

Faste punkter til forældremøder:

- Generel oplysning om klubbens målsætning – vi er en eliteklub, men der er plads til alle
- Forventet økonomi for sæsonen
- Forventet deltagelse i kampe cups/turneringer både bredde og "niveau"-cups
- Kontaktoplysninger – hvordan vil træneren kontaktes (og resten af teamet)
- Forventninger fra trænerteamet til forældrene – fokus på det gode samarbejde

Ordensregler:





Det er afgørende, at vi har det sjovt, når vi mødes i klubben. Ordensreglerne skal medvirke til at vores klub bliver et endnu bedre sted at være både sportsligt og socialt.

Alkohol og rygepolitik for medlemmer, trænere og holdledere mfl. i Rødovre Ishockey Klubs ungdomsafdeling:

RSIK's alkohol og rygepolitik skal som altid overholdes af **alle** i nærheden af klubbens ungdomshold, mere specifikt:

- Trænere, holdledere og andre der repræsenterer RSIK og som er tilknyttet et af klubbens ungdomshold må ikke indtage alkohol i samvær med holdets børn og unge
- Klubbens trænere og ledere må ikke indtage alkohol, iført klubbens officielle klubtøj
- På RSIK planlagte ture kan der undtagelsesvis nydes alkohol efter at holdet er gået til ro eller i afsides lokaler. Herudover må klubbens ansvarlige på ture, ved kampe og samlinger på intet tidspunkt være i en tilstand hvor deres dømmekraft kan være tvivlsom grundet alkohol
- Rygning eller snus tillades ikke på matriklen Rødovre Parkvej 425 eller generelt i RSIK's regi

Mobiltelefoner:

Der er fuldstændigt forbud mod brug af mobiltelefoner i omklædningsrum for alle spillere fra u10 og op til og med Divisionen.

Dette forbud gælder ved alle træninger, kampe og cups.

Mobiltelefonerne indsamles af ansvarlig leder omkring holdet. Efter endt aktivitet vil mobiltelefonerne blive udleveret til spillerne.

Det er STRENGT forbudt at videofilme eller at tage billeder i ovenstående faciliteter.

Overholdes dette ikke, vil personen bliver bortvist øjeblikkeligt.

Klubdragt/jakker

Klubdragter og jakker, samt øvrigt tøj indkøbes og betales af den enkelte spiller, men kan naturligvis finansieres via sponsorer, hvis muligt.

Tøj til den nye sæson forsøges bestilt i juni, så det kan nå at blive klar allerede ved sæsonstart. Bestilling af tøj vil være til de spillere, som årgangsmæssigt hører til holdet når tøjet bestilles. Hvis man spiller på 2 eller flere hold, tilhører man holdet man årgangsmæssigt hører til i forhold til træningstøj, jakker og lign.

Er en spiller rykket fast op eller ned og ikke spiller på egen årgang får spilleren tøj på lige fod med denne årgang.

Spillere der bliver tilknyttet holdet på et senere tidspunkt, end sæsonstart, kan ikke forvente at modtage træningstøj, jakker eller lign.

Der er som altid muligt at bestille, træningstøj med navn, nr. og logo og er uden reklamer, på hockeyshop.dk. Dette er et privat køb.





Begynder, U6 og U8:

Når man starter som nybegynder i RSIK, vil der være mulighed, i op til 3 mdr., at låne udstyr og skøjter gratis. Der vil dog være et depositum på 600 kr. samt gebyr til MobilePay. Depositum tilbagebetales når det lånte udstyr returneres.

Dette forudsætter oprettelse på Holdsport. Det er gratis at træne de første 6 gange.

Træningen er opdelt på isen for Begynderne, så man i den ene ende kan lære at løbe på skøjter og i den anden ende indgår i en decideret træning. Mens man lærer at løbe på skøjter, er forældre velkomne til at gå med på isen, men der vil også være trænere til at hjælpe.

Der kan forekomme udtagelse til cup på denne årgang. En cup består af 3-4 kampe på en dag i en anden klub. Det er udelukkende træneren, der beslutter, hvornår spilleren er klar til cupper og kampe.

Når træneren mener, at spilleren er klar, rykkes man op på U6 eller U8. Her forsætter træningen og der spilles Løvecups i alle klubber på Sjælland i løbet af sæsonen. Det er udelukkende træneren, der beslutter, hvornår en spiller er klar til at spille Løvecup. Det er gratis at deltage i Løvecups.

Til Løvecups spilles der 3 mod 3 på ½ zone.

Forældrene på disse årgange er velkomne i omklædningsrummene.

U10:

På denne årgang er der nu både kampe og cups. Deltagelse i cups er mod betaling. Beløbet trækkes fra spillerkontoen. Det vil derfor være en god idé at sikre at der er penge nok på spillerkontoen. Se beskrivelse under *spillerkonto*.

DIU og klubbernes is koordinatører fra alle klubber, planlægger ude- og hjemmekampe mod alle Sjællandske hold i løbet af sæsonen. De fleste Sjællandske klubber afholder en årlig cup over en eller to dage. Hvis træneren beslutter det, kan der forekomme cups i Jylland eller Sverige.

Til kampe og cups er det udelukkende trænere og ledere, der opholder sig i omklædningsrummet.

Det er ikke tilladt at spise usundt i løbet af dagen og generelt i omklædningsrummet uden trænerne har givet lov. Der er altid lettere forplejning i omklædningsrummet, men sunde madpakker er velkomne. Til cups vil der som regel blive serveret frokost af værtsklubben.

Til DIU's kampe på U10 spilles der 3 mod 3 på 1/3 bane.

U12:

På denne årgang fortsætter kampe og cups. Der kan forekomme flere DIU-kampe og der vil i højere grad være deltagelse i cups i Jylland og Sverige, udover de Sjællandske klubber.

Ved deltagelse til cupper udenfor Sjælland vil der i nogle tilfælde være samkørsel og der kan blive behov for forældrekørsel.

Til DIU's kampe på U12 spilles 4 mod 4 på halv bane.





U14:

På denne årgang begynder der at være færre cups, men de afløses af puljespil igennem sæsonen og fører frem til et landmesterskab.

På denne årgang begynder spillet at minde mere om elitehockey, da der nu må tackles og der spilles på fuld bane. Det kan for spillerne kræve lidt tilvænning og overvindelse, at spillet bliver mere fysisk.

I tilfælde af, at DM afholdes i Jylland, kræver det overnatning. Spillerne kører sammen i bus og overnatter sammen, ofte på hotelværelser, hvor der bor op til 4 spillere på hvert værelse. Der føres tilsyn med spillerne af holdledere, materiale-mænd og trænerne. Som regel udpeges der blandt spillerne en værelsesformand med ansvaret for ro og orden og nøglekort.

Klubben kan søge om at afholde DM og i det tilfælde skal forældrene deltage i planlægning og afholdelse af stævnet.

På U14 opfordres det til at begynde planlægningen af USA-turen, som spillerne tager på, når de bliver hhv. anden års U16 spiller og første års U18 spillere. Det kræver en del praktisk planlægning og det bør tilstræbes, at holdet sammen finder måder at samle penge ind, da det ellers kan blive en stor økonomisk udgift. Det er selvfølgelig frivilligt at deltage i turen.

U16:

På denne årgang spilles U16.1 turnering, eventuelt U16.2 landmesterskab og puljeturneringer for både U16.1 og U16.2.

På U16 opfordres spillerne til i højere grad selv at varetage dialogen og kontakten med trænerne. Andet års U16 spillere tager sammen med første års U18 spillere til USA/Canada. Det er en tur, der er planlagt af forældrene på holdet, og det er frivilligt at deltage i turen. Turen er som ofte estimeret til ca. 20-25.000 kr. for ca. 12-14 dage, men det afhænger af det, som forældrene selv planlægger.

U16 spillere kan blive udtaget til DIU's samlinger med det formål at kvalificere sig til DIU's U16 landshold.

U18:

På denne årgang spilles som udgangspunkt U18.1 turneringen.

U18 spillere kan blive udtaget til DIU's samlinger med det formål at kvalificere sig til DIU's U18 landshold.

Udover istræningen er der på U18 et stort fokus på fysisk træning, skadesforebyggende træning samt ernæring og mental træning.

På denne årgang er det nu kun spillerne og ikke forældrene, der kommunikerer med træner-teamet.





Divisionen:

Dette er det sidste hold i RSIK-regi. Holdet er et samlet hold bestående af U20 spillere og ældre spillere, som træner sammen og spiller kampe sammen, selvfølgelig ud fra aldersbegrænsningen som Divisionen er omfattet af. Der er samtidig fælles trænere og ledere (herunder materialefolk og holdledere).

Turneringsformen bliver fra år til år ændret i større eller mindre grad, men fra sæsonen 23/24 er Divisionen oprettet.

Som spiller får man adgang til det faste omklædningsrum (F) og mange af omkostningerne til kampe dækkes af klubben. RSIK er en eliteklub og denne årgang skal være med til at forberede spillere bedst muligt på seniortilværelsen. Det forventes at der trænes 4-5 gange ugentlig.

Flere informationer

Du kan finde flere praktiske informationer om hver årgang på RSIK's hjemmeside. Der kan du ligeledes finde klubbens Spilleruddannelse, informationer om sportsudvalg/øvrige udvalg, kalender, istider mv.

Du finder hjemmesiden på følgende link: www.rsik-ishockey.dk

Gælder fra sæson 2024-2025

