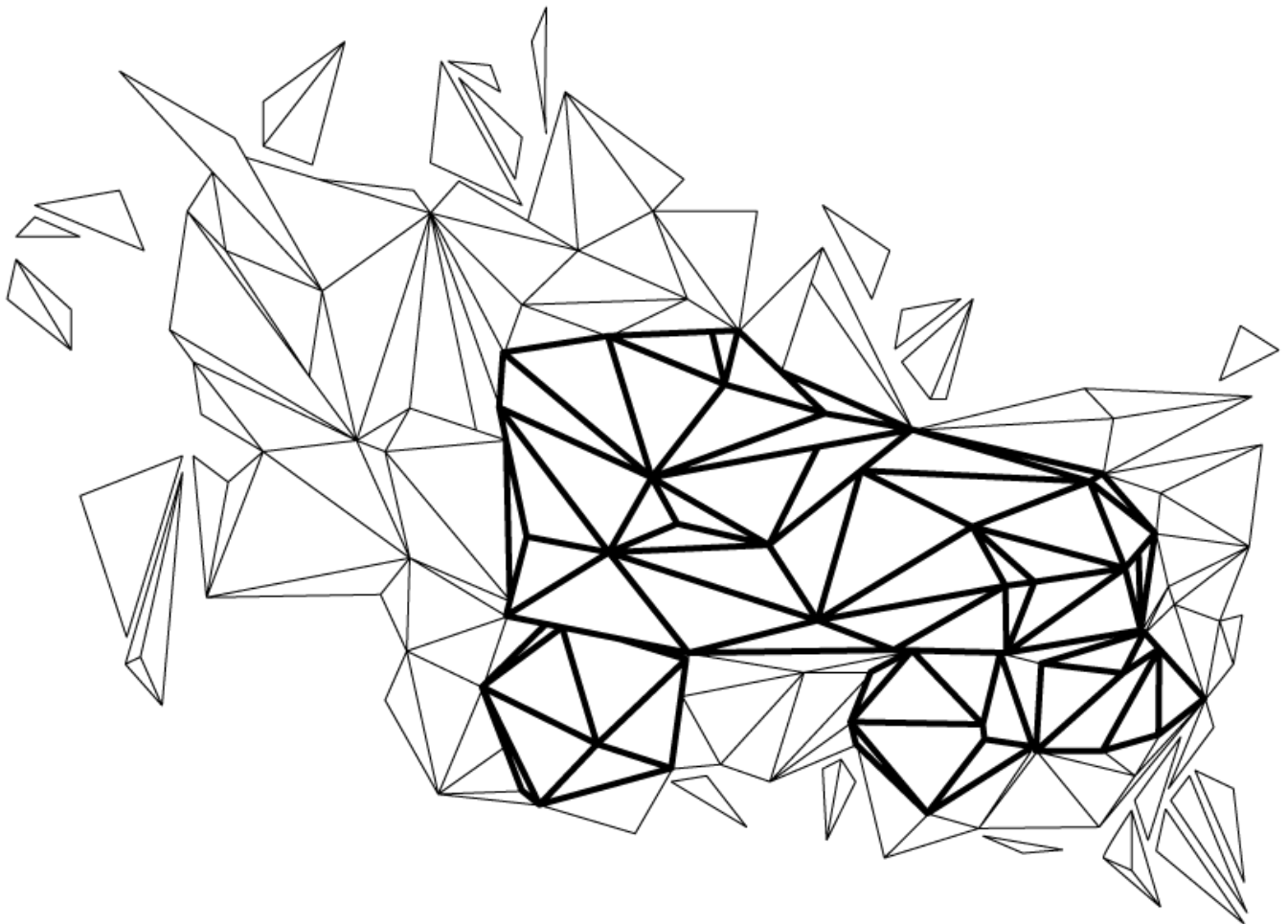


O-Town Roller Derby

Foreningsmanual 1.2

2018/2019



[Velkommen til roller derby!](#)

[Om os](#)

[Foreningens strategiske fundament](#)

[Mission](#)

[Vision](#)

[Værdier](#)

[Mål](#)

[Praktisk information](#)

[Bestyrelse og kontaktinformation](#)

[Træningstider](#)

[Træningen](#)

[“Skate it out”](#)

[Sted](#)

[Trænere](#)

[Off-skate](#)

[Minimums Skills Test](#)

[Huskeliste til træning](#)

[Kontingent og medlemskab](#)

[Prøv roller derby gratis](#)

[Lån udstyr](#)

[Regler og retningslinjer i vores forening](#)

[Hvad kræver det at være i en roller derby forening](#)

[Code of Conduct for medlemmer i O-Town Roller Derby](#)

[Code of Conduct for trænere i O-Town Roller Derby](#)

[Procedure for udlæg og refundering](#)

[Generelt for udlæg](#)

[Som udgangspunkt ydes der tilskud til](#)

[Guide til udstyr](#)

[- hvad skal man bruge som ny spiller?](#)

[Things I wish someone had told me as fresh meat](#)

[Godt at vide – ordforklaringer og nyttige links](#)

[Ordliste](#)

[Nyttige links](#)

[FAQ](#)

Velkommen til roller derby!

Roller derby er en kontaktsport på rulleskøjter. Den blev opfundet i USA i 1920'erne og 1930'erne, som en udvikling af et heldagsrulleskøjtøløb. Desværre forsvandt en stor del af spillerne, da 2. Verdenskrig brød ud og mange blev indkaldt til hæren.

Efter at sporten siden 2. Verdenskrig havde været så godt som ikke-eksisterende, genopstod roller derby omkring 1970'erne. Roller Derby var blevet til noget der mindede om professionel wrestling på rulleskøjter. Kampene var mere eller mindre aftalt på forhånd, og blev opført som en slags skuespil. Holdene bestod af hårdtslående kvinder på rulleskøjter med alter egoer, som vi kender roller derby i dag.

Roller derby fik igen en renæssance i starten af 00'erne, da en gruppe i Texas besluttede sig for at genoplive den publikumsvenlige sport fra 70'erne. Igen ændrede roller derby karakter, til en mere seriøs sport, med flere regler og eksisterer nu som den sport vi kender i dag.

Det var oprindeligt en sport for både mænd og kvinder, men nu til dags er sporten hovedsageligt domineret af kvinder, selvom der findes en del mandehold.

Roller derby foregår på lavskaftede side-by-side-rulleskøjter kaldet quad skates. Tand-, albue-, knæ-, håndledsbeskyttere samt hjelm er påkrævet for at kunne træne roller derby, da det er en voldsom sport med meget kropskontakt spillerne imellem.

Sporten foregår på en oval bane, der kan være enten flad eller skrå som en cykelbane. I Danmark spilles der kun på flade baner.

Om os

Vores klub blev grundlagt i oktober 2011 under navnet Odense Scare Bears af spilleren Appetizer for Destruction, og vi er Fyns første roller derby liga. Vi blev vores egen forening i marts 2013 under navnet Odense Roller Girls og kampholdet Killer Kittens blev etableret. Foreningen er drevet af vores spillere for vores spillere. Vores mission er at styrke opmærksomheden omkring roller derby og sportens unikke måde at fejre vores forskellighed og individuelle styrker.

Klubben består af to grupper; rookies og veteranerne Killer Kittens.

Indtil nu har vi deltaget i scrimmages og bootcamps i hele landet, samt i mange kulturelle arrangementer i Odense (Odense Havnekulturfestival, Tinderbox, Gadeidrættens Dag mm.). Nogle af vores spillere har repræsenteret Danmark til Malmö Derby Festival i 2012 and 2013.

I 2014 spillede vi to store kampe; en på udebane mod Copenhagen Kick Ass Cuties, og en mod Aalborg Combat Bullies på hjemmebane. I 2015 havde vi en rematch i Aalborg mod Aalborg Combat Bullies

Vi er også stolte af at have haft en spiller på Team Danmark – Danmarks første landshold – der kæmpede i World Championship i Dallas, Texas i december 2014.

Ved generalforsamlingen marts 2016 blev det vedtaget, at viske foreningens tavle ren ved, at nedlægge Odense Roller Girls og genstarte foreningen under nyt navn: O-town Roller Derby. En af de største grunde hertil var, at vi havde fået flere mænd i foreningen og drømmer om, at få flere til.

Vi leder altid efter nye spillere, dommere og NSO's (non skating officials), så hvis du vil være en del af O-town Roller Derby – med eller uden hjul under fødderne – er du altid velkommen til at kontakte os på vores mail otownrollerderby@gmail.com eller på facebook.



Vores hold kæmper mod Københavns Kick Ass Cuties maj 2014

Foreningens strategiske fundament

Mission

Vores mission er:

- At tilskynde medlemmerne at dyrke idræt igennem roller derby og udvikle alle medlemmers talent til deres fulde potentiale, i det omfang klubben kan realisere.
- At støtte roller derby-sporten i Odense og Syddanmark, samt på landsplan.
- At udbrede kendskab til roller derby i samfundet.
- At udvikle det sociale miljø, skabe fællesskab omkring foreningens aktiviteter.

Vision

- Deltagelse ved DM med eget, fuldtalligt hold i 2020
- Et stående veteranhold med 14+ spillere, der jævnligt spiller kampe både i Danmark og udlandet i 2018.
- Mindst én årlig bout fra 2018.

Værdier

Vinderkultur

En vinderkultur med en 'can do'-attitude og masser team spirit. Vi hepper på hinanden, både rookies og veteraner, og hylder hinandens små og store sejre.

Socialt sammenhold

Vi er en stor familie. Nye og gamle medlemmer er lige meget værd og alle er velkomne, lige meget hvilket niveau de er på.

Frivillighed

Vi løfter i flok, og alle deltager som frivillige ved både store og små arrangementer.

Mål

- Der bliver udgivet en årskalender med aktiviteter hvert år.
- Vi har 30 medlemmer i 2018.
- Vi har 2 sponsorer ved udgangen af 2018.
- Alle medlemmer ligger mindst 24 timer som frivillige om året (2 timer om måneden).

Praktisk information

Bestyrelse og kontaktinformation

Formand	Michelle Æbelø	30 96 17 00	michelle.92.ae@gmail.com
Næstformand	Sandra Kjeldal Laursen	29 65 00 13	sandra.k.laursen@gmail.com
Kasserer	Lea Blak Jørgensen	50 51 77 94	lea@l-chan.dk
Best. medl.	Christina Hammer Sivertsen		
Best.medl.	Adam Lau Ovesen		
Suppleant	Mette Pilegård Nielsen		
Suppleant	Julie Sofie Bech Poulsen		

Træningstider

Søndag 17:45 - 20:00 SDU

Træningen starter 17:45 og alle skal derfor være klar i træningstøj og alt gear (undtagen rulleskøjter), med fyldt vandflaske og klar til opvarmning. Er man ikke klar, må man selv sørge for at blive varmet op, da man ikke kan forvente, at resten af holdet vil vente med at gå i gang

Træningen

Træningen består af opvarmning uden skates, derby træning og udstrækning.

Man respekterer sin træner og sit hold - dvs. ingen hyggesnak under øvelserne og ingen afbrydelser når træneren giver instruktioner, med mindre man har fået lov.

Har man brug for en pause, beholder man sit gear på, sætter sig ned og kommer på banen så snart man er klar igen. Holder man pause, frabeder vi os snakken da det forstyrrer de der stadig er aktive.

Er man nødsaget til at afbryde sin træning helt, forventer vi at man stille pakker sammen og forlader træningen så de andre ikke forstyrres og påvirkes af dette.

Motivation, energiniveau og stemning smitter - både positivt og negativt.

“Skate it out”

Fra tid til anden sker det, at man har en dårlig dag: Chefen var streng, bilen ville ikke starte, børnene kastede med deres broccoli under aftensmaden, eksamen er lige om hjørnet, vejret har været dårligt og meget mere. Her har vi kun ét eneste råd: **KOM TIL TRÆNING**. Lige meget hvor langt nede i kulkælderens du er, så kan vi næsten med garanti love dig, at du får en god afslutning på dagen sammen med dine holdkammerater! Virker det uoverskueligt bare at komme ud af døren? Så gør det til dit mål, at komme afsted, og tag resten som det

kommer. Man behøver ikke være verdensmester i derby hver gang, men vi savner dig, når du ikke er her!

Skulle det forfærdelige ske, at du ikke kan komme til træning, så giv besked om dette til træneren gennem appen Holdsport.dk. Vi vil helst ikke have afbud i den fælles facebookgruppe. Hvis der er sket noget, som du føler vil påvirke din træning fremover, er du velkommen til at fortælle træneren om dette, men du behøver ikke føle, at du skal redegøre for hver eneste forkløelse.

Sted

Vi træner på Syddansk Universitet i universitetshallen, hal 1, ved siden af svømmehallen. Der forefindes omklædningsrum og toiletter.



Trænere

Vores trænersteam består af en gruppe faste trænere, der ofte suppleres af klubbens andre spillere. Vi har et mål om, at alle på et tidspunkt skal prøve, at stå foran holdet som træner. Det betyder ikke at man skal være verdens bedste skater, eller vide alt om roller derby. Man behøver ikke andet end, at planlægge en træning man synes er sjov og underholdende. På denne måde vil træningerne bære præg af diversitet og sammenhold.

Off-skate

For at styrke alle spillere mest muligt, har vi valgt at inkorporere træning uden rulleskøjter på, dette gøres som regel før derby-træningen som opvarmning. I roller derby er det ikke kun vigtigt, at kunne holde balancen på 8 hjul, det er også vigtigt med styrke, udholdenhed og stabilitet, så man bliver stående når man bliver tacklet.

Man må meget gerne lave anden træning i løbet af ugen - Al træning vil forbedre dig som derby-spiller; tag trappen i stedet for elevatoren, squat hvis du keder dig, eller stå på et ben når du børster tænder.

Minimums Skills Test

For at kunne deltage i en træningskamp (kaldet en scrimmage) eller en rigtig kamp, med publikum og det hele, er det vigtigt at du ikke er til fare for dig selv og andre på banen. For at sikre dette har WFTDA udfærdiget en test med minimumskrav til spillere. Testen består af to dele; en fysisk prøve hvor du viser at du har lært forskellige teknikker, samt en skriftlig test, hvor du viser at du kender til basale regler i spillet.

For nye spillere virker det måske overvældende, pludselig at finde ud af at man skal 'til eksamen', men dette er ikke så farligt som det lyder. Testen bliver udført sammen med- og af dine holdkammerater, og man behøver ikke være i stand til at bestå hele den fysiske test på én gang. Hvis du består halvdelen af punkterne, så er de gemt, og du kan fokusere på det du mangler, næste gang der bliver afholdt minimum skills test.

Ønsker du at øve dig på den skriftlige test, findes der en app: Roller Derby Test O'Matic, som med multiple choice test-principper, lærer dig en masse om reglerne i roller derby. Det er vigtigt, at du selv læser op til den skriftlige test (dette kan sagtens gøres i fællesskab med dine nye derbyvenner over en kop kaffe).

Der bliver som regel kun afholdt minimum skills få gange årligt, da det ofte tager mange timer at få alle igennem de mange øvelser. Det bliver som regel til en lang og hyggelig dag med hele din derby-familie samt masser af hygge, sved og kage.

Hold dig opdateret om datoer for fysisk MST og skriftlig MST i den digitale kalender over foreningens aktiviteter.

Huskeliste til træning

- Træningstøj inkl. sort og hvid t-shirt evt. med nummer på ryggen.
- Hjelm

- Tandbeskytter
- Albue-, håndleds- og knæbeskyttere
- Kneepad covers til at dække dine knæbeskyttere
- Rulleskøjter (side-by-side) med toe stops af naturgummi
- Vandflaske
- Lille håndklæde til sved

Kontingent og medlemskab

Vi har én type medlemskab og dette koster 100 kroner om måneden.

Kontingent indbetales til foreningen på:

Reg. nr.: 5391 kontonr.: 0254174

Indmeldelse foregår ved at udfylde en indmeldelsesblanket, der afleveres til foreningens kasserer Lea Blak Jørgensen. Første betaling af kontingent sker når du melder dig ind, og herefter, hver første bankdag i måneden. Se foreningens vedtægter for mere information.

Som betalende medlem har du fri adgang til træning og sociale arrangementer der afholdes af klubben.

Ønsker du som udgangspunkt ikke at deltage som skatende medlem, og arbejde hen imod at komme på banen og spille kamp, er der også mulighed for at blive dommer (referee) eller NSO (non-skating official). I disse tilfælde vil dit månedlige kontingent blandt andet gå til, at du får muligheden for at komme på kursus eller til bootcamp rundt om i landet. Det er dit ansvar, at hjælpe med at holde øje med, hvornår der holdes egnede arrangementer.

Når du betaler kontingent bruges dette på blandt andet på leje af træningsfaciliteter, udenbys træninger, nyt udstyr, uddannelse af NSO's, dommere m.v. samt sociale arrangementer.

Ønsker du at melde dig ud, skal dette meddeles direkte til kassereren eller via mail til foreningen, ultimo den måned hvorfra du ikke længere ønsker at være medlem.

Prøv roller derby gratis

Vi har besluttet os for, at give nye ansigter i klubben fire gange gratis træning, før de behøver at melde sig ind. Dette gælder for dig, som ikke tidligere har deltaget hos O-Town Roller Derby eller Odense Roller Girls.

Det betyder, at hvis du f.eks. deltager i vores fresh meat introduktionstræning (som tæller for første træning), har du de følgende tre uger til at prøve om roller derby er noget for dig. Sørg for at udfylde en indmeldelsesblanket til din første træning, så vi ved hvornår din prøveperiode er begyndt. Ønsker du efter endt prøveperiode at fortsætte i klubben, skal første kontingent, indbetales på klubbens konto eller afleveres til foreningens kasserer, før du kan træne videre.

Lån udstyr

Der er mulighed for at låne udstyr gennem foreningen, i en kortere periode indtil man har købt sit eget. Vi kan ikke garantere, at foreningen har alle størrelser til rådighed, men vi vil gøre hvad vi kan for, at finde det du har brug for. Nytilkomne vil så vidt muligt have forsteret til at låne udstyr, så der er derfor begrænset lånetid på foreningens låneudstyr. Vi anbefaler derfor, at du hurtigst muligt anskaffer dit eget sæt.

Lån af udstyr sker efter aftale med en træner eller et bestyrelsesmedlem. Da vores udstyr til hverdag er opmagasineret, er det en god idé at tage kontakt og lave en aftale i god tid.

Den maksimale låneperiode er to måneder, og under udlån har du ansvaret for at passe på, og vedligeholde, det udstyr du har lånt. Det er også dit ansvar at aflevere udstyret rettidigt for at undgå eventuelt erstatningskrav eller gebyrer.

Erstatningsbeløb

Skulle det ske, at udstyret enten går i stykker, eller forsvinder imens du har ansvaret for det, skal foreningen kompenseres, så vi har mulighed for at købe nyt.

Hjelme	350 kr.
Knæbeskyttere	200 kr.
Albuebeskyttere	200 kr.
Håndledsbeskyttere	200 kr.
Skates*	1500 - 3000 kr.

* Da foreningen ejer skates af mange forskellige mærker, vil erstatningsbeløbet for disse variere fra par til par. Den individuelle pris fremgår af vores udstyrsliste.

Alternativt har du også selv mulighed for selv at anskaffe udstyr, der kan erstatte det ødelagte/bortkomne, hvis du f.eks. mener, at du har mulighed for at gøre det billigere. Her er det dog et krav, at erstatningen lever op til samme standard som det udstyr du oprindeligt lånte.

Retningslinjer

1. Før udlån kan finde sted, skal der foreligge en underskrift fra dig, samt fra den træner eller det bestyrelsesmedlem, der har godkendt lånet og er ansvarlig for at udlevere udstyret. Ved at skrive under accepterer du foreningens retningslinjer for udlån af udstyr.
2. Ved udlån får du oplyst hvornår udstyret skal være klubben i hænde igen.
3. Låneperiode er maksimalt to måneder.
4. Ved udlån noteres det om der er fejl eller mangler ved udstyret, så du ikke kommer til at hæfte for dette.
5. Udstyret må ikke benyttes uhensigtsmæssigt eller på en måde man normalt ikke ville bruge det. Du må altså f.eks. ikke springe i vandet med dine lånte rulleskøjter på eller bruge din hjelm til at slå søm i med.
6. Udstyret er udlånt til dig personligt, og på baggrund af din tilknytning til foreningen, og må derfor ikke benyttes af andre i udlånsperioden eller overdrages til andre.

7. Før udstyret kan godkendes som tilbageleveret, skal det afleveres til en træner eller et bestyrelsesmedlem, som skal godkende udstyrets tilstand og kvittere for at have modtaget udstyret. Denne kvittering er dit bevis på at udstyret er tilbageleveret, hvis der senere skulle opstå tvivl herom og skal gemmes.
8. Udstyret skal leveres tilbage i samme stand som det var da det blev udlånt. Så vi forventer at du vedligeholder det, som om det var dit eget. Dette vil sige at hvis du f.eks. knækker et snørebånd, eller mister et kugleleje, så sørger du for et nyt. Ligeledes holder du udstyret rent på en hensigtsmæssig måde.
9. Er udstyret ikke tilbageleveret i samme stand som ved udlån - dog ikke medregnet hvad der kan betragtes som slid ved almindeligt brug - pålægger udgiften til reparation og vedligehold låneren.
10. Skulle det ske at du skal erstatte ødelagt eller bortkommet udstyr, vil du modtage en faktura fra bestyrelsen med det pålydende beløb. Bliver denne ikke betalt rettidigt, vil beløbet blive sendt til opkrævning hos inkasso.

Regler og retningslinjer i vores forening

Vi lejer hallen gennem kommunen og der er regler som skal respekteres.

Vi skal undgå at lave sorte streger på gulvet, derfor skal følgende overholdes:

- Indendørssko (ingen sorte såler) eller bare fødder til off-skate
- Toe-stops skal være af naturgummi - dem der følger med nye skates laver mærker. Husk derfor at købe nye med det samme, eller dæk dem midlertidig til med tape.
- Knee-pads med caps der smitter af på gulvet skal dækkes til, enten med tape eller covers. (laves af gamle leggings eller strømpebukser.)

Det er tilladt at spise og drikke i hallen, men husk at rydde op efter dig selv.

Vær opmærksom på gældende rygregler på Syddansk Universitets områder.

Hvad kræver det at være i en roller derby forening

"We won't lie, derby is a definite time commitment"

www.naptownrollergirls.com/faq

Roller derby er ikke bare en sportsgren man går til, som man måske er vant til fra andre fritidsaktiviteter. Roller derby vil stjæle dit hjerte og en masse af din tid, før du ved af det, sidder du og nørder videoer på nettet, kigger efter nyt gear, snakker et mærkeligt sprog, og får et kæmpe netværk, lokalt, nationalt og internationalt. Fælles for derbymiljøet er at fremme miljøet og hjælpe hinanden.

Hos O-town Roller Derby går vi meget op i at være sociale, både i fritiden og når vi har fælles opgaver der skal løses i forbindelse med foreningen.

Det er vigtigt, at alle hjælper til når der er brug for det, og vi skal alle føle, at det er VORES forening, og at vi står sammen i tykt og tyndt.

Det forventes at man aktivt tager del i at løse de opgaver der er i forbindelse med vores mange arrangementer, det er ofte, men ikke kun:

- Uddeling af flyers
- Deltagelse i scrimmages, kan man ikke spille så melder man sig som NSO eller Ref.
- Arrangere fester, teambuildings mm.
- Bage kage - Vi elsker kage og øl
- Salg af merchandise

Det er meget forskelligt hvor mange timer man lægger i foreningsarbejdet i løbet af året, det afhænger både af antallet og typerne af arrangementer, hvor de mest tidskrævende er hjemmekampe, bootcamps og Odense Havnekulturfestival, men så længe man står sammen om opgaverne, vil de ikke være en byrde men derimod en fornøjelse.

De bekendtskaber man får gennem roller derby, udvikler sig ofte til meget stærke venskaber, for uanset hvor forskellige man er, så har vi kærligheden til vores sport og forening til fælles.

"Roller Derby is a serious commitment. Whether it's practices, bouts, meetings, or other events, a decent amount of time is required, as is a LOT of effort"

battlefieldrollerderby.org/join

Vi vil være mere end 'bare et sted man betaler et kontingent hver måned' - vi vil være en stor derby-familie! Derby er ikke bare en pligt og hård træning. Det er et sted vi mødes og bygger et fællesskab. Vi vil feste, danse, skate, grille, grine, holde pyjamasparty, spise kage, drikke øl, løfte vægte, have tømmermænd, se film og alt muligt andet sammen. Alle skal føle sig velkomne og accepterede: hvad enten de lige er startet som fresh meat, eller har været rookie eller veteran i et stykke tid, lige meget om de stadig kæmper med deres crossovers (eller måske bare at holde balancen?) eller om de kan slå flikflak og springe med skates på.

Code of Conduct for medlemmer i O-Town Roller Derby

Er man blevet en del af O-Town Roller Derby, fungerer man samtidig også som repræsentant for holdet og foreningen. Det er derfor i alles interesse, at holdet fremstår i så positivt et lys som muligt. Derfor forventes det, at både spillere, trænere, dommere, bestyrelsesmedlemmer og NSO'er følger O-Town Roller Derbys officielle regler for code of conduct.

Vær positiv

Det vigtigste er nok, at man møder op til træning med en positiv attitude. Smil og glæde smitter, og det gør dårlig stemning også. Det er muligt, at man har skændtes med kæresten eller har haft en dårlig dag på arbejdet, men undgå så vidt muligt at lade dette smitte af på jeres opførsel til træning. Dvs: brug ikke jeres holdkammerater som boksebolde – lad ikke jeres dårlige humør gå ud over andre. Betragt i stedet derby som et fristed, hvor dagens dårlige oplevelser bliver skubbet i baggrunden og man i et par timer kan tænke på bare at have det sjovt sammen. Før træningen begynder er det selvfølgelig tilladt at snakke med holdkammeraterne om ens eventuelle problemer, vi er der for hinanden og vil kæmpe for at alle forlader træningen fulde af energi og godt humør.

Styr dit temperament

Roller derby indeholder aggressive elementer, men det betyder ikke, at sporten bare handler om at smadre hinanden og gøre skade på andre mennesker.

a) Overhold reglerne – dit hold kan ikke bruge dig til noget, hvis du konstant sidder i penalty box eller bliver udvist permanent pga. hyper-voldelig adfærd. Selvom en spiller fra det modsatte hold opfører sig "ufint" behøver du ikke give igen af samme skuffe. Slug din stolthed for holdets skyld, eller giv tilbage på lovlig vis med styrke fra dine holdkammerater.

b) Læg interne stridigheder og gammelt nag på hylden. Vi behøver ikke alle sammen at blive bedste venner, men vi skylder hinanden at være gode holdkammerater. Det indebærer blandt andet, at man ikke lader sig styre af sine personlige følelser og forsøger at gøre skade på sine medspillere, fordi man ikke kan lide dem. Igen: holdet kommer før individet. Det er ikke folkeskolen – vi er alle over 16 år og bør derfor være i stand til at opføre os som voksne mennesker.

PR og medier

Spillere må ikke repræsentere O-Town Roller Derby officielt i interviews og lignende uden tilladelse fra bestyrelsen.

Respektér trænerne

Når træneren taler, lytter man, afbrydelser må kun ske med tilladelse fra træneren. Man melder fra træning i god tid, så vidt det er muligt, så træneren har mulighed for at planlægge træning ordentligt. Møder man op til træning på trods af sygdom eller skader, bør dette meddeles til træneren før træningen begynder, så denne er forberedt på, at den pågældende person ikke er "på toppen".

Vær seriøs

Er man til træning, er man seriøs. Der er rigelig tid til hyggesnak før og efter træning, samt i eventuelle pauser. Når man møder op til træning, forventes det, at man kan være med til de forskellige øvelser, hvad enten man har tømmermænd eller ej. Selvom man er seriøs, er derby vildt sjovt og det er tilladt at grine når man kludrer i det, så længe man fortsætter med at kæmpe til den sidder i skabet.

Tal pænt til folk.

Vær med til at skabe et positivt miljø, baseret på gensidig respekt og høflig tone. Dette betyder ikke, at man ikke må fyre jokes af og bruge skældsord, det handler mere om den måde, man siger det på.

Vær med til at skabe et sikkert miljø til træning

Vær iført det basale sikkerhedsudstyr; tandbeskytter, (sikkerhedsgodkendt)hjelm, knæ-, albue- og håndledsbeskyttere. I hallerne kræves det, at spillernes udstyr ikke må ødelægge gulve og andet inventar. Det er DIT ansvar at have dit udstyr i orden, og sørge for at du f.eks. har kneepad covers, så du ikke ridser gulvet.

Tag hensyn til de andre spilleres niveau for at undgå skader.

Indberet eventuelle skader til trænerne. Deltager man i træning selvom man er skadet, er det på egen risiko.

Respektér dine holdkammerater – skader man en anden spiller, fordi man ikke er egnet til at deltage, tages dette meget alvorligt.

Alle spillere skal have bestået deres minimum skills test for at kunne deltage i scrimmages, bouts eller veteran-/a-holdstræning, med mindre andet er udmeldt af trænerne eller bestyrelsen. Da det er omfattende at afholde minimums skills test, kan der af trænerne foretages en vurdering af de individuelle skaters evner og gives dispensation.

Det forventes, at spillere gør en aktiv indsats for at forbedre deres skills og lære nyt (selvfølgelig i deres eget tempo), både for deres egen og for holdets skyld.

Spillere skal altid respektere trænerens mening vedrørende spillernes individuelle færdigheder, og vide at træneren har ret, hvis denne fortæller at man gør et godt stykke arbejde, selvom man ikke selv føler det. Under udførelsen af forskellige øvelser vil træneren rette på en, tag dette som en hjælp, frem for en kritik, det er for ens eget og holdets bedste, at man laver øvelserne korrekt.

Mød op

Medlemmer skal møde op til møder og arrangementer, hvor deltagelse er obligatorisk. Op til kampe forventes det også, at veteraner/a-holdspillere opfylder krav ang. deltagelse i træning. Disse krav vil blive meldt ud før tilmelding til bout slutter..

Beruselse

Medlemmer må ikke have skates på, hvis de er påvirkede af rusmidler. Medlemmer må heller ikke være berusede, hvis de til officielle events repræsenterer holdet, med mindre bestyrelsen har godkendt dette.

Derby navn og nummer

Spillere kan ikke vælge et nummer, som i forvejen bæres af en holdkammerat. Spillere bør ikke vælge et navn, som kan virke stødende eller i strid med klubbens generelle holdninger.

Vær hjælpsom og imødekommende over for nye medlemmer

Det er i alles interesse, at nye medlemmer føler sig velkomne i O-Town Roller Derby. Det er ikke altid nemt at starte på et nyt hold, specielt ikke hvis man er den eneste nye, og vi kan alle sammen hjælpe med til at gøre den første tid i klubben behagelig og spændende. Man kan for eksempel få nye spillere til at føle sig velkomne ved at præsentere sig (give hånd), spørge ind til dem og aktivt prøve at lære dem at kende, fortælle om sig selv og vise interesse for at de udvikler deres skills – dvs. hjælpe dem på banen, rose dem og opmuntre dem, evt. melde sig frivilligt til at være deres mentor.

Code of Conduct for trænere i O-Town Roller Derby

Vær realistisk mht. hvad der kræves af spillere når det gælder tid, energi og entusiasme.

Tag hensyn til spilleres skills niveau, når folk sættes sammen i øvelser.

Vær opmærksom på de enkelte spilleres eventuelle begrænsninger og kræve ikke noget af dem, som potentielt kan føre til skader.

Fokusér på at udvikle ALLE spilleres skills.

Vær positiv og husk at derby ikke kun handler om at vinde, men også om at have det sjovt. Undgå at kritisere unødigt og gøre nar af spillere, når de begår fejl.

Lær spillerne at respektere både modstandere, officials og andre trænere.

Er en spiller blevet skadet, bør trænere altid **lytte til råd fra den pågældende spillers læge**.

Udvis ikke truende eller spottende adfærd over for det modsatte holds spillere, trænere eller officials.

Husk, at som træner er dit **job at motivere spillerne og hjælpe dem med at udvikle deres skills**.

Giv altid konstruktiv kritik og positiv feedback.

Vis gerne flere måder at udføre en teknik, da ikke alle er ens. Spørg eventuelt de andre trænere/spillere til råd, hvis du ikke kender flere andre metoder.

Vær tålmodig og forvent ikke, at alle udvikler sig i samme tempo eller har lige let ved at lære de forskellige teknikker.

Vær seriøs. Hvis træneren ikke er seriøs, kan det heller ikke forventes, at spillerne skal være seriøse. Som træner skal du være et godt forbillede for spillerne.

Tal pænt til folk. Rollen som træner giver dig ikke ret til at behandle folk dårligt. At være træner handler ikke om at være i en magtposition, men om at inspirere folk, at skabe et positivt miljø, og lære fra sig.

Procedure for udlæg og refundering

Generelt for udlæg

Refundering af udlæg sker kun efter aftale med bestyrelsen - du kan ikke bare købe noget og beslutte, at det skal klubben betale for.

Der skal foreligge dokumentation for beløbet i form af en kvittering. Et billede af kvitteringen er også acceptabelt. Kvitteringen eller billedet heraf SKAL være kassereren i hænde SENEST 14 dage efter udlægget har skullet bruges. Dvs. at kvitteringen for en rulle tape købt til bouten 10. maj skal være modtaget af kassereren senest d. 24. maj, uanset hvornår tapen rent faktisk er købt.

Kvitteringer samt navn og kontonummer skal afleveres personligt til kassereren eller sendes til foreningens e-mail. Det er dit eget ansvar, at dette bliver gjort.

Tilgodehavender overføres til bankkonto hurtigst muligt. Det er ikke muligt at få beløbet udbetalt i kontanter.

Alle ovenstående punkter skal følges i forbindelse med udlæg og refundering. Kassereren forbeholder sig retten til at afvise en refundering, hvis den ikke opfylder kravene.

Eventuelle spørgsmål kan rettes til kassereren.

Som udgangspunkt ydes der tilskud til

- ordinær træning inden for landets grænser (fx ture til Roskilde og Århus)
- trænere, refs og NSOs (både ind- og udland)
- klubarrangementer indenlands (større arrangementer f.eks. fællesscimmage)
- klubarrangementer i udlandet fx bout
- hvis man er landsholdsspiller og lign

Transport til ordinær træning for spillere

Kørsel i bil

- Kilometer: 0,6 kr. pr. kilometer ifølge korteste rute på krak. Kassereren oplyses om startadresse og destination.
- Benzinkvitteringer: bilen fyldes op for egen regning inden rejsens begyndelse. Tanken fyldes igen så snart rejsen er slut og denne kvittering indleveres. Brogebyrer og lign. refunderes ikke.

Kørsel i tog

- 70 % af billetten refunderes.

Kørsel i bus (f.eks. Rødbillet):

- 70 % af billetten refunderes.

Transport til bootcamp og lign. for trænere, refs og NSOs

Der sendes en ansøgning til bestyrelsen på mail otownrollerderby@gmail.com hvor der gøres rede for formålet med rejsen, dato, sted osv. samt et overslag på hvad den samlede tur koster (transport, gebyr for bootcamp og overnatning). Når det er godkendt vil ansøgeren få at vide hvor meget støtte klubben kan bevilge. Pengene refunderes når der foreligger kvitteringer, dog senest 14 dage efter bootcamp/rejse er tilendebragt. Kvitteringer samt kontonummer og andre relevante oplysninger/dokumenter afleveres til klubbens kasserer.

Transport og lign. i forbindelse med klubarrangementer

Bestyrelsen vil lave et overslag ud fra antal deltagere og pris, og herefter melde ud hvor stor del af udgifterne der dækkes.

Landsholdsspiller

Er man optager på landsholdet vil der i samarbejde med bestyrelsen blive udarbejdet en plan for tilskud til transport i forbindelse med landsholdstræninger.

Guide til udstyr

- hvad skal man bruge som ny spiller?



Bliss' møde med Maggie Mayhem efter hun har set sin første bout - Whip It.

Som minimum skal man bruge quad-skates, hjelm, håndleds-, knæ- og albuebeskyttere samt tandbeskytter. Herudover kan man også iføre sig crash pants og benskiner.

Fælles for alt sikkerhedsudstyr der skal anvendes er, at det skal være beregnet til NÅR man vælter og ikke HVIS man vælter.

Hjelm

En hjelm skal være CE EN1078 certificeret være godkendt til skateboard og rulleskøjter. Almindelige cykelhelme er ofte ikke godkendt hertil.

Din hjelm skal dække hele panden og gå langt ned bagpå så dit hoved er helt beskyttet.

For optimal beskyttelse, skal hjelmen udskiftes efter et hårdt styrt eller efter et års anvendelse. Hvis skallen og det inderste lag går fra hinanden, beskytter den ikke længere, så køb en ny med det samme.

Vær opmærksom på at der findes forskellige pasforme så man skal prøve hjelmen før man køber den. Vælger man at bestille den via nettet, kan man med fordel afprøve forskellige modeller hos sine holdkammerater så man er sikker på at den passer ordentligt.

Mærker som oftest er anvendt til roller derby: Tripple8, Pro-tec, TSG og Bauer.

Tandbeskytter/Mouthguard

Man kan sagtens bruge en billig tandbeskytter fra en sportsforretning, men vi anbefaler at investere i en SISU. Den er fremstillet af et stærkt plastmateriale som gør at den er tyndere og derfor gør det muligt både at snakke og drikke mens den beskytter tænderne. Andre tandbeskyttere er ofte meget store og fylder det meste af munden. SISU er 1-2mm tyk :)

Albuebeskyttere/Elbow pads

Køb hvad du føler sidder bedst, albuerne er ikke det mest udsatte, så her kan man godt spare lidt på sine penge.

Håndledsbeskyttere/Wristguard

Der er to krav som skal overholdes her. Håndledsbeskytterne skal som minimum have en plade på undersiden af hånden, og så skal de sidde godt til på både hånd og håndledet. Alle typer er repræsenteret hos O-Town Roller Derby, så prøv dig frem hos dine kammerater og find ud af hvad der føles bedst for dig.

Knæbeskyttere/Knee pads

Knæbeskyttere der anvendes til roller derby skal være godt polstrede og skal sidde stramt. Køb ikke et par hvor du kan spænde velcrostropperne helt ind fra starten, da disse giver sig med tiden. Det er en fordel at købe kneepads hvor "skallen" er hvid, idet man så ikke behøver at iføre sig knee pad-covers for at beskytte gulvet. TSG har lavet en model, der hedder TSG Roller Derby som er meget små og fine, køber man disse anbefaler vi at bruge knee gaskets indenunder for at få mere polstring og undgå blå knæ.

Tripple8 har lavet en samlet pakke der ikke er for dyr i indkøb og som er ganske godt til at begynde med.

Benskiner (frivilligt)

Som jammer vælter man oftere end man gør som blocker, og det gør vildt ondt at lande på en andens skate med sine skinneben. For at hindre lammende smerte i kampens hede man kan med fordel anvende benskiner som i fodbold.

Crash pants (frivilligt)

Yder ens nummi ikke nok beskyttelse mod gulvet, eller er man ny og har endnu ikke vænnet sig til at tviste i hoften hvis man falder bagover, så kan man anskaffe sig et par crash pants. Det er shorts med beskyttelsespudder på numse og hofter.

Skates

Støvlen

Quad-skates er den type af side by side skates som anvendes i roller derby. Støvlen er oftest fremstillet i vinyl eller læder (mest holdbar) og har et skaft der stopper under anklen (med undtagelse af ANTIK). Der findes støvler til både smalle og brede fødder, vær sikker på at du køber en i den rigtige bredde i forhold til din fod. Støvlen skal sidde godt til uden at klemme, DE MÅ IKKE GØRE ONDT. Som udgangspunkt skal man vælge samme størrelse som man bruger i sko. Roller derby er hårdt for fødderne, så når man køber skates skal man vælge nogen hvor man tænker: Det er det mest behagelige fodtøj jeg nogensinde har haft.

Platen

De to mest udbredte typer af plates er lavet af enten nylon eller aluminium. Nylonplates frarådes til roller derby, med mindre man er "et lille nips". Som udgangspunkt hedder det max 90kg, men

selvom man vejer mindre end det, skal man huske at tænke på at når man lander efter et hop, et fald eller man bare står godt imod sin modstander, så udsættes skaten for flere kg end ens egenvægt. Gå derfor efter en plate af aluminium.

En anden ting man bør kigge efter ved valg af plate, er den måde som toe-stoppen spændes fast på. Ved alle Nylonplates og nogle aluplates skal toestoppen skrues fast med en spændeskive, hvilket kan være meget irriterende og potentielt farligt, da toestoppen kan skrue sig selv løs og falde af. Hvis det er muligt, vælg derfor en plate, hvor toestoppen spændes fast med en umbracconøgle, så slipper man for at skulle tjekke og efterspænde flere gange under en træning/kamp.

Støvle	Plate	Prisleje	Holdbarhed
Vinyl	Nylon	800kr-2000kr	1-2 år
Læder	Aluminium	2000kr- >5000kr	? Ingen spillere i Odense har endnu udskiftet denne type pga slid. (Kingos ANTIK er 3 år gamle)

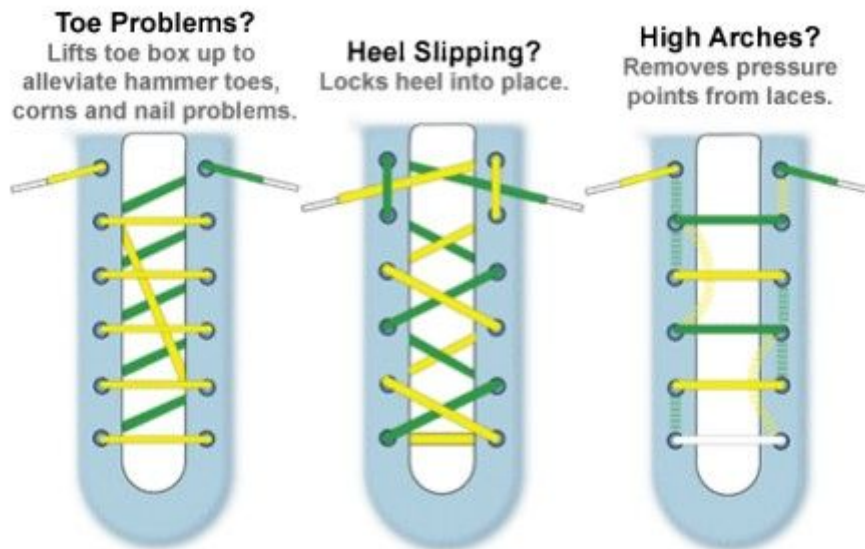
Toestops

Vi anbefaler toestops af naturgummi (laver ikke streger på gulvet), med en stor flad overflade for mere stabilitet. mest anvendte er Gumballs og Bionics.

Snørebånd

Fås i forskellige længder og farver. Ofte løsner de sig lidt når man kører, her kan man vælge at købe snørebånd som er coatede med voks eller har indbygget gummimønster.

Problemer med at at det strammer de forkerte steder eller hælen glider i skaten? prøv en af følgende måder at binde på:



Hjul

At finde rundt i udvalget af hjul er en ren videnskab hvor man hurtigt kan blive lidt lost. Hjul kommer i forskellige størrelser, hårdheder og materialer som hver især egner sig bedst til forskellige gulve, spillerpositioner (jammer/blocker) skatertyper. Derfor er følgende meget generaliseret, så prøv dig frem. Mange af veteranerne har flere forskellige sæt, så det vil være muligt at teste noget forskelligt. Tag evt en snak med Bonny fra Mills, og forklar hvem du er som skater og hvilket gulv vi kører på.

Hybridhjul

Hybridhjul er meget bløde og sticky. Hvis man føler sig meget usikker på benene er de gode, da de nærmest klæber til gulvet. Ulemperne er dog flere end fordelene. De giver ikke en ret meget mulighed for at udvikle sine færdigheder med fodarbejdet og resulterer ofte i at man står på næsen når man bremser fordi de står så godt fast på de fleste overflader. Er man typen som godt kan lide at opholde sig i skatehallen hvor gulvet er epoxylakeret betongulv er de ideelle, eller som stabilitetshjul for jammere kombineret med 3 hårdere hjul på hver skate.

Bløde urethanhjul

Disse kommer i hårdhederne 88A-93A og er generelt et godt udgangspunkt som ny skater. Er man lidt til den tunge side anbefales det at vælge minimum 93A som starterhjul.

Hårde urethanhjul

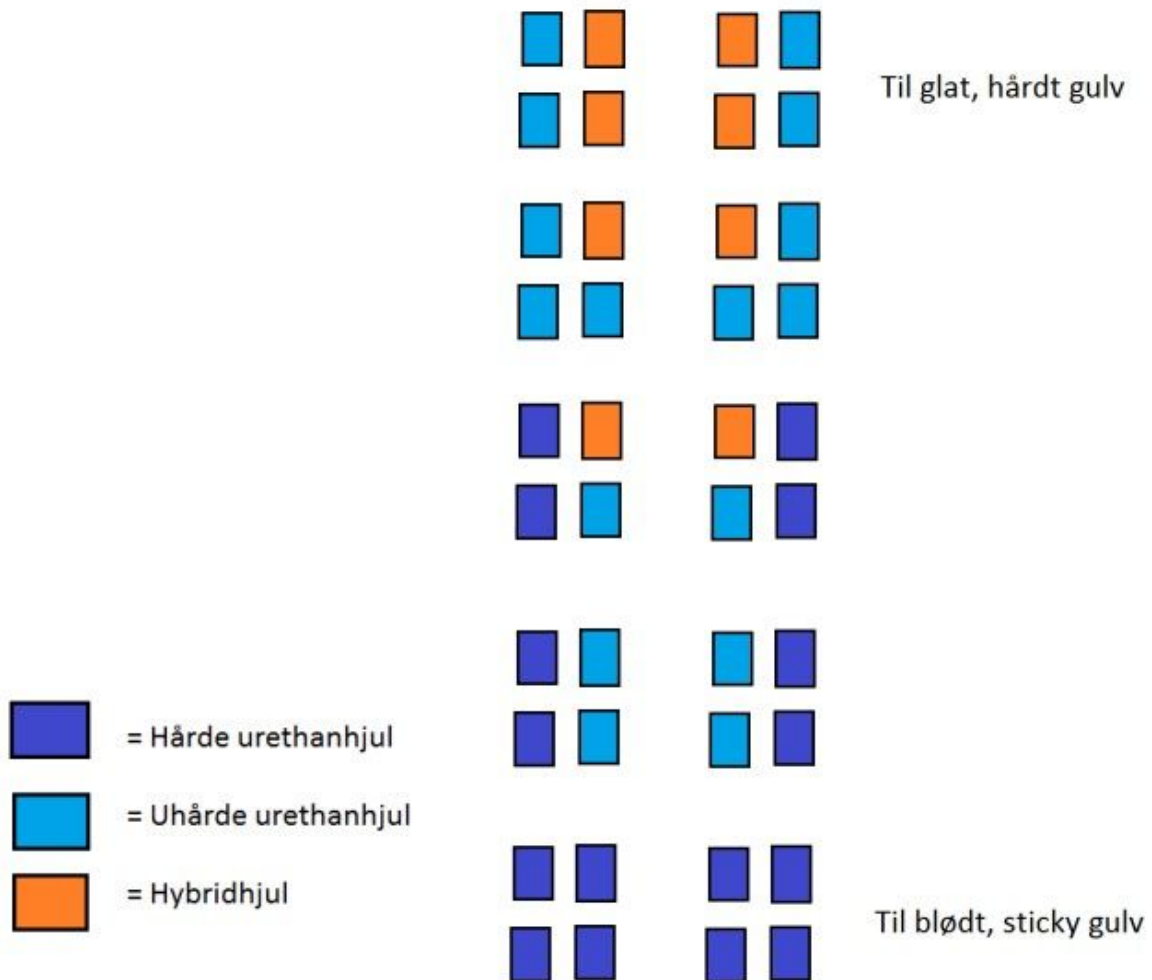
De hårde urethanhjul kommer oftest i hårdhederne 95A-97A, men de kan også fås i højere hårdhed. De hårde hjul kræver mere teknisk snilde, men gør det lettere at bremse effektivt uden at falde, gør det lettere at holde en modstander uden man selv vælter forover, og man kan lettere holde sin fart.

Kombinationer

Nogle vælger at køre med 8 ens hjul mens andre vælger forskellige kombinationer.

Nedenfor ses et billede af kombinationer til forskellige typer af gulv. Gulvet i universitetshallen er glat og hårdt:

Med oven



Med ovenstående som udgangspunkt kan det tilføjes at blockere ofte skal bremse modstanderens jammer og stå godt fast ved trackens linjer. Derfor kan man med fordel have hårde hjul på ydersiderne og blødere hjul på indersiderne.

Som jammer kører man hurtigt rundt om tracken efter man er kommet ud af packen og lave hurtige opbremsninger på vej ind i packen igen. Derfor er det en fordel med hårde hjul evt kombineret med bløde hjul for stabilitet og push-effekt ved crossovers. Der kan her laves to kombinationer, enten har man to bløde hjul på sin venstre side af skaten og to hårde på den højre side. Er man mere rutineret kan man nøjes med at have det forreste venstre hjul (pusherhjulet) blødt.

Som sagt, kan det være meget forvirrende og svært at vide hvad man skal vælge, så her er et tip:

Udse dig en holdkammerat, gerne veteran, som minder om dig, både bygningsmæssigt, din foretrukne position og skatestil og få en hjulsnak med vedkommende om hvad der virker for dem og hvad der ikke fungerede.

Things I wish someone had told me as fresh meat

Fra derbylife.com skrevet af Lez Dispenser

So you passed your initial tryouts and made the latest fresh meat class. Congratulations! This is where I tell you, "Now the real work begins." It does. Unfortunately, that may be the extent of the warning you'll get from most rollergirls. As of yet, there is no published guide to meatdom. Here are some tips, however, that I wish someone told me as a meat:

Don't complain. Rollergirls watch meat like hawks. We look for the strongest, fastest athletes. More than that we look at the skaters with positive attitudes.

Don't ever drop out of a drill. Unless you are injured (not hurting- injured) do not stop during a drill. As a meat, I was one of the slowest skaters. I could barely keep up with the paceline. My lungs and body burned the entire time. I occasionally dropped back and skated along the periphery of the track. No rollergirl ever told me to suck it up and get back. As a current skater, I can see why. People want to see your natural work ethic. I hadn't done a team sport since high school and it was nothing compared to derby. I didn't realize you had to push through the pain to get stronger. When you drop out of drills, skaters assume you're lazy. No one wants a lazy teammate.

Don't date in derby. I could (and will) write an entire blog about what a terrible idea this is. For now, just trust me.

Volunteer. Sign up to work bouts and events. Different leagues run differently but at mine meats are not required to volunteer. Active skaters need to see you working events. It shows us your commitment to the league. We want to draft women that show they have the time, energy and drive to be great teammates. I've had meats tell me they don't have time for volunteering. If you don't have time to volunteer then you won't have time to be a rollergirl. All that volunteer work becomes mandatory as a league mate. The time and energy commitment only grows exponentially after the draft.

Derby is 50% fun and 50% work. Sometimes you have to treat it like a job. Once you become a rollergirl the league expects you to take on jobs and perform them professionally. We depend on each skater to make a league run smoothly.

Make time for your non-derby friends. Derby will take over your life in the most exciting ways possible but it will also take time and attention from your family and friends. Just like you must make time for off-skates training, your 9 to 5 and sleeping, you must make time for your old friends. I barely see or speak with my old friends and I wish I had been better about giving them attention.

No one wants to hear why you "can't." Excuses are, by far, the most frustrating things to hear as a trainer. Ninety-nine percent of the time, whatever your reasoning is for not being able to do something is bollocks. Think about what you're going to say and really consider if it's possibly in that one percent.

Come to every practice. When I was a meat, my father was being treated for cancer. I didn't tell the trainers or any of my meat sisters. I quickly realized that no one wants to hear about why you can't come to practice. (See above.) Instead of using practice as a healthy escape, I used my sadness as a reason to skip. It helped neither my dad nor myself. Please,

distinguish between real reasons that you can't come to practice and reasons why you don't want to go to practice. In the end, you will always feel good about going and always feel guilty about skipping.

Don't drink before practice. Before derby, I would go out most Fridays and hang with friends at the bar. Waking up the next morning and finding motivation to drive to practice, even if you aren't hungover, is exceptionally hard when you're running on little sleep. Roller derby has this reputation for hard hitting and hard drinking. Some of the hardest hitters and most skilled players rarely drink. They learned to treat their bodies well for peak performance. There are those rare breeds who can drink on Friday and scrimmage for three hours the next morning. I can't. Most of us can't. Be nice to your liver.

The game is infinitely more mental than you could have ever predicted. Physical exhaustion pales in comparison to the emotional ride derby will give you. Stay strong and remember why you wanted to skate in the first place. I've seen women with so much potential turn into ineffective players because they let negative self-image destroy their dreams. I've, also, seen women that looked hopeless turn into amazing athletes through perseverance and a positive attitude. Nurture yourself and the women around you.

Exercise outside of the rink. Practices will only take you as far as your muscles can.

Never let anyone tell you that you are not good enough or strong enough. Prove them wrong every time.

Don't let anyone dictate what position you can play based on your size. Sizeism exists in the derby universe. There's no getting around being typecast based on your build. Having a tiny body lends itself to speed and jamming. Thickness lends itself to stability and blocking. That being said, we all play derby because we love it. Why play a position that you hate? Built like an amazon and want to jam? Have fun watching an opposing blocker try to knock down or push out your thickness. Tiny girls, next time someone implies you are somehow inferior based on your size ask them if they've ever stepped barefoot on a Lego.

Most importantly, believe you are an athlete others will too. If you do not train and behave like an athlete you cannot expect others to treat you as such.

Godt at vide – ordforklaringer og nyttige links

Ordlister

WFTDA: Udtales "wufda" - Womens Flattrack Derby Assosiation - Foreningen hvis regelsæt er det vi spiller efter. reglerne kan læses på www.wftda.com

Fresh meat: Nye medlemmer af holdet, Oftest afholdes der et fresh meat forløb, hvor man bliver introduceret til de mest basale øvelser i roller derby.

Rookie: En spiller som ikke har bestået sin skills test

Veteran: En spiller som har bestået sin skills test

NSO: non-skating official - Alle dem der holder styr på point, tid, penalties og meget mere

Zebra: et kælenavn for dommerne, der er iført sorte og hvide striber. Kaldes også ref, forkortet af referees.

Bout: Roller derby kamp

Scrimmage: Træningskamp

Track: Banen som er en oval i næsten samme størrelse som en håndboldbane.

Jammer: Pointscorer - kendes på stjernen på hjelmen

Blocker: Offensiv og defensiv spiller - Jammeren scorer point ved at passere modstandernes blockere

Pivot: En blocker som kan kendes på en bred stribe på hjelmen. En Pivot har som regel et godt overblik og en god pivot kan diktere hvor de andre spillere skal være på banen. Pivoten er jammerens højre hånd.

Panties: Et badehætte lignende stykke stof til at sætte uden på sin hjelm og som med en stjerne eller stribe indikerer om man er jammer eller pivot. Almindelige blockere kører ikke med panties. Kaldes også helmet covers.

Star pass: Kan kun ske mellem jammer og pivot. Jammeren videregiver sine panties til pivoten, som dermed overtager positionen som jammer.

Penalty box: Her aftjener man sin straf for at lave en ulovlighed, oftest 30 sekunder. Som spiller må man højst få 7 penalties. Når man har fået sin 7. penalty fouler man out og man skal tage sine skates af og forlade tracken. Ved den 7. penalty er det en af sine holdkammerater som skal en tur i boxen.

MST/Minimum Skills Test: også kaldet MST eller skills test. En test man skal bestå for at man må spille bouts og scrimmage med veteranerne.

Written Skills Test: Udover den fysiske test, der sikrer at du ikke er til fare for dig selv og andre, er der også en skriftlig test der omhandler reglerne i derby, som du skal bestå.

Nyttige links

www.otownrollerderby.dk O-Town Roller Derbys egen hjemmeside. Her kan du finde alle vores vigtige dokumenter.

www.wftda.com Her findes regler, krav til skills testen, signaler for de forskellige penalties

www.mills.dk Danmarks bedste skateshop - Her får man foruden gode råd og vejledning også 20% i rabat som derbyspiller

www.skatehut.co.uk Skateshop i England som ofte har udsalg og generelt gode priser og hurtig levering.

www.rollerderbycity.com - siden hvor vi bestiller merchandise og spillertøj hjem fra

FAQ

O-Town Roller Derby, hvad er det? Odenses roller derby forening

Hvem er Killer Kittens? Killer Kittens er O-Town Roller Derbys kvindelige kamphold

Får man løn for at spille roller derby? Nej. Roller derby er ikke en mainstream sportsgren, så selvom man skulle være så god at komme på landsholdet, så får man ikke løn.

Hvordan kommer jeg til at spille kamp? Når man har bestået sin MST kan man spille kamp. Har man ikke bestået sin MST, så kan man deltage i rookie-scrimmages hvor hitting ikke er tilladt.

Hvem kan blive medlem? Alle som er fyldt 16 år. Hvis man er under 18 år skal man dog have forældrenes tilladelse, da sporten kræver en god ulykkesforsikring - i nogle selskaber hører roller derby under farlig sport.

Hvad er reglerne? Sporten går ud på at udøverne, opdelt i to hold, kører på en oval indendørsbane og point uddeles til jammeren, ved at passere spillere på modstanderholdet. Blockernes opgave er at blokere vejen for modstanderholdets jammer og hjælpe sin egen jammer med at komme forbi. Dette gøres ved hjælp af forskellige strategier. Holdet med flest point ved kampens slutning har vundet. En kamp varer i 2x30 minutter og hver halvleg er opdelt i små spil kaldet jams, som kan vare i op til 2 minutter. Efter hvert jam kan der foretages en udskiftning af spillere. Et hold består af op til 14 spillere, hvoraf der er 5 på banen ad gangen.

Kan man komme til skade? Ja. Det er en potentielt farlig sport hvor brækkede knogler kan være en følge. Dette sker heldigvis ikke så ofte. De mest udbredte skader er i skuldre, knæ og ankler.

Hvor meget af min tid kommer jeg til at bruge på roller derby? Det kommer an på dig som person. Men foruden træning og at hjælpe til når der er behov for det, så kræver vi ikke mere af din tid. Rigtig mange derbyspillere bliver helt opslugte af sporten og bruger en del tid på at sidde og nørde på nettet med tips, gear, regler og streaming af kampe. Så snart der spilles en kamp i landet, vil der være nogen som tager afsted for at se det, fordi en boutdag

er en fantastisk oplevelse hvor man både lærer mere om sporten og er sociale med sit eget hold og lærer de andre at kende til after party.

Hvad koster det at gå til roller derby? Igen afhænger det af dig som person. Prisen for at være med i O-Town Roller Derby er 100 kr pr måned. Herudover vil der være udgifter forbundet med indkøb af udstyr, som fås i mange prislejer, men en opstartspakke ligger typisk på ca 2000 kr. Tager man ud til kampe eller bootcamps så er der også udgifter i form af transport og indgang/deltagerbetaling.

Hvilket udstyr har jeg brug for? Quad skates, knæ-, albue-, håndleds-, og tandbeskyttere, Indendørs sko, sort og hvid t-shirt med nummer på ryggen og tøj du kan bevæge dig i.

Er roller derby 'fake'? Nej. Ingen kampe er aftalt på forhånd som nogen tror, på grund af sportens tidligere ligheder med wrestling.

Og selvom ikke alle måske bliver de bedste venner, så støtter vi hinanden og i fællesskab løfter niveau og selvtillid. Det er sjovt, udfordrende, hårdt og man lærer en masse om sig selv og andre mennesker.

Hvad hvis jeg er meget lille? Når man er lille, er man man ofte også ret hurtig og kan være svær at se. Når man er hurtig kan man vælge at være jammer eller blocker som er placeret yderst på tracken, fordi omkredsen her er større, og man samtidig med at køre rundt også bevæger sig meget fra side til side.

Hvad hvis jeg er meget stor? Er du stor har du den fordel at dine tacklinger kan få folk til at komme på en lille flyvetur. Vælger man at interagere med en stor spiller, vil det føles som at køre ind i en mur.

Hvad hvis jeg ikke har stået på rulleskøjter siden jeg var barn? Skal jeg være en god skater fra start af for at spille roller derby? Nej. Vi lærer dig alt hvad du har brug for, og med den regelmæssige træning, går der ikke lang tid før du har glemt at du ikke kunne noget i forvejen.