

O-Town Roller Derby

Foreningsmanual 2.0

2023/2024



Velkommen til roller derby!	2
Om os.....	2
Foreningens strategiske fundament	4
Mission.....	4
Værdier.....	4
Praktisk information	5
Bestyrelse og kontaktinformation.....	5
Træningen.....	5
Træningstider.....	5
Træningssteder.....	6
Trænere.....	6
Off-skate.....	7
Minimums Skills Test.....	7
Huskeliste til træning.....	7
Kontingent og medlemskab	8
Prøv roller derby gratis.....	8
Lån udstyr.....	8
Regler og retningslinjer i vores forening	11
Halregler.....	11
Hvad kræver det at være i en forening?.....	11
“Skate it out”.....	12
Code of Conduct for medlemmer i O-Town Roller Derby.....	12
Code of Conduct for trænere i O-Town Roller Derby.....	14
Procedurer for udlæg og refundering.....	16
Transportudlæg.....	17
Landsholdsspiller.....	17
Udgifter til arrangementer.....	17
Kan jeg søge tilskud til...?.....	17
Guide til udstyr	18
Hvad skal man bruge som ny spiller?.....	18
Skates.....	20
Godt at vide – ordforklaringer og nyttige links	24
Ordliste.....	24
Nyttige links.....	25
FAQ.....	25
Things I wish someone had told me as fresh meat	28

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 heldagsrulleskøjteløb. 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 personer 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 1970'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. Nu til dags er sporten hovedsageligt domineret af kvinder (WFTDA), men der findes selvfølgelig også en liga for mænd (MRDA) og rigtig mange hold og klubber der er OTA (Open to all dvs. åbne for alle uanset køn).

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 og største roller derby league. 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 medlemmer på alle niveauer, der træner sammen.

Indtil nu har vi deltaget i scrimmages og bootcamps i hele landet, samt i mange kulturelle arrangementer i Odense (Odense Havnekulturfestival, Tinderbox, Sportslørdag, Gadeidrættens Dag mm.). Nogle af vores spillere har repræsenteret Danmark til Malmö Derby Festival i 2012 og 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 i marts 2016 blev det vedtaget at viske foreningens tavle ren ved at nedlægge navnet Odense Roller Girls og genstarte foreningen under nyt navn: O-Town Roller Derby. En af de største grunde hertil var, at vi ønskede at signalere åbenhed over for alle uanset identitet.

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 til 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.

Værdier

Vinderkultur

En vinderkultur med en 'can do'-attitude og masser af team spirit. Vi hepper på hinanden, både rookies og veteraner, og hylder hinandens små og store sejre. Vi giver altid vores bedste når vi er sammen til træning og kamp.

Inkluderende og diverse

Vi er en stor familie. Nye og gamle medlemmer er lige meget værd og bliver hørt. Alle er velkomne uanset hvem de er og hvilket sportsligt niveau de er på.

Frivillighed og festlighed

Vi møder op og løfter i flok og alle deltager som frivillige ved både store og små arrangementer. Klubben fungerer når vi giver til hinanden, hvad enten det er ved at arrangere en fest eller stå ved en stand, hvor vi kan udbrede kendskabet til sporten.

Praktisk information

Bestyrelse og kontaktinformation

Bestyrelsen			otownrollerderby@gmail.com
Formand	Sandra Kjeldal	40 70 65 03	fr.kjeldal@gmail.com
Næstformand	Lea B. Jørgensen	50 51 77 94	leablak89@gmail.com
Kasserer	Frederik Nørhart		kir1991@gmail.com
Suppleant	Mette Andersen		
Suppleant	Mette Marie Rasmussen		

Træningen

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

Man respekterer sin træner og sit hold - dvs. ingen snak under øvelserne og ingen afbrydelser når træneren giver instruktioner. Tiden i hallen er begrænset og vi skal have mest muligt ud af den.

Har man brug for en pause, beholder man sit gear på, sætter sig ned og kommer på banen så snart man er klar igen. Vi er alle på forskellige niveauer og man ved bedst selv, hvad man har brug for. At give 100% kan se forskelligt ud fra person til person.

Hvis en øvelse er for svær, kan man spørge træneren om hjælp til at modificere sværhedsgraden. Det er bedre, at man laver noget fremfor at sætte sig ud.

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

Men husk; du bliver kun bedre af at komme til træning ofte.

Træningstider

Søndag	18:00 - 20:00	SDU	Hal 1	Hele året
Onsdag	18:00 - 20:00	SDU	Hal 1	Påske til efterårsferie
Onsdag	19:00 - 21:00	Schacksgade 39	Hallen	Efterårsferie til påske

Søndagstræningen starter 18:00 og alle skal derfor være klar i træningstøj og alt gear (undtagen rulleskøjter), med fyldt vandflaske og klar til opvarmning cirka 18:05. Er man ikke klar, må man springe til og selv sørge for at blive varmet op.

Onsdagstræningen er fri træning, hvor man kan arbejde med de teknikker man selv har lyst til. Vi sætter som regel noget god musik på og så er der fri leg i hallen, med god mulighed for at spørge sine holdkammerater til råds. Fra påske til efterårsferie er onsdagstræning i Hal 1 på SDU og fra efterårsferie til påske er det på Schacksgade 39.

Træningssteder

SDU

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



Schacksgade 39

Fra efterårsferien til påske træner vi i en mindre hal på Schacksgade 39 om onsdagen. Hallen findes omme i gården bag den store bygning og der er rigeligt med parkering.

Trænere

Vores trænersteam består af en fast træner, der suppleres af nogle få klubbens andre, erfarne medlemmer som vikarer.

Alle, der har lyst, kan 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.

Off-skate

For at styrke alle spillere mest muligt, opfordrer vi til at inkorporere træning uden rulleskøjter på. 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 eller venter i køen i Netto.

Minimums Skills Test

For at deltage i en træningskamp (kaldet en scrimmage) eller en rigtig kamp (bout), med publikum og det hele, er det vigtigt at du ikke er til fare for dig selv og andre på banen. Før i tiden sikrede klubberne dette ved at benytte en test som WFTDA havde udfærdiget med minimumskrav til spillere. Testen bestod af to dele; en fysisk prøve hvor du viste at du havde lært forskellige teknikker, samt en skriftlig test, hvor du viste at du kendte til basale regler i spillet.

Det er ikke længere et krav, at man skal bestå en test. Men vores ugentlige træning baserer sig på at man lærer de teknikker og evner, der er basis for at opretholde sikkerheden på banen.

Klubbens bestyrelse og trænersteam kan vælge at forhindre et medlem i at deltage i træningskampe og kampe i foreningsregi, hvis det vurderes, at det pågældende medlem udgør en fare for sig selv og andre på banen. Der kan også forekomme en individuel vurdering af medlemmers evner, når der udtages spillere til kampe.

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, hvis de smitter af
- Rulleskøjter (side-by-side) med toe stops af naturgummi eller andet materiale der ikke smitter af
- 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. Du kan finde denne på vores hjemmeside www.otownrollerderby.dk

Første betaling af kontingent sker når du melder dig ind, og herefter, hver første bankdag i måneden. Se også 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 det blandt andet på leje af træningsfaciliteter, opbevaringsrum, udenbys træninger, nyt låneudstyr, uddannelse af NSO's, dommere m.v. samt sociale arrangementer og PR-materiale.

Ønsker du at melde dig ud, skal dette meddeles direkte til kassereren eller via mail til foreningen på otownrollerderby@gmail.com 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 ugers gratis prøvemedlemskab, 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 førsteret

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 grundet uhensigtsmæssig brug, eller forsvinder, imens du har ansvaret for det, skal foreningen kompenseres, så vi har mulighed for at købe nyt. Følgende beløb er, hvad man maksimalt kan forventes at skulle erstatte ved ødelagt gear, hvis dette var som nyt, da man lånte det.

Hjelme	350 kr.
Knæbeskyttere	250 kr.
Albuebeskyttere	250 kr.
Håndledsbeskyttere	200 kr.
Skates*	500 - 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.

Når udstyret udlånes noteres det hvilken stand det er i på en skala fra 0-10, hvor 10 vil betegne udstyr der er fuldkommen nyt og det fulde beløb forventes erstattet og fx 2 vil betegne meget slidt udstyr, hvor kun 20% af nyindkøbsbeløbet forventes erstattet.

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. Låneperioden er maksimalt to måneder.
4. Hvis du vælger ikke at melde dig ind i foreningen efter endt prøveperiode (4 uger), tilbageleveres udstyret umiddelbart straks.
5. Ved udlån noteres det om der er fejl eller mangler ved udstyret, så du ikke kommer til at hæfte for dette. Udstyrets stand på en skala fra 0-10 noteres også.
6. Udstyret må ikke benyttes uhensigtsmæssigt eller på en måde man normalt ikke ville bruge det til roller derby. Du må altså f.eks. ikke springe i vandet med dine lånte

rulleskøjter på eller bruge din hjelm til at slå søm i med. Udstyret må heller ikke benyttes til park- og rampeskate ellers udendørs i vejr hvor fugt o.lign. kan skade udstyret.

7. 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.
8. 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.
9. 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.
10. 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.
11. Skulle det ske at du skal erstatte ødelagt eller bortkommet udstyr, vil du modtage et skriftligt krav fra bestyrelsen med det pålydende beløb. Bliver denne ikke betalt rettidigt, kan beløbet blive sendt til opkrævning hos inkasso.

Regler og retningslinjer i vores forening

Halregler

Vi lejer haller 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 - de billige der følger med nye skates laver ofte mærker. Husk derfor at købe nye med det samme, eller dæk dem midlertidig med tape.
- Knæbeskyttere med plastik, der smitter af på gulvet, skal dækkes til, enten med tape eller covers (kan 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 de gældende rygeregler på Syddansk Universitets områder.

Hvad kræver det at være i en forening?

Roller derby er ikke bare noget man går til en gang om ugen, som man måske er vant til fra andre aktiviteter. 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.

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, teambuilding mm.
- Bage kage - Vi elsker kage - og øl
- Salg af merchandise

Du kan se hvilke opgaver der er brug for at løse i vores Frivilligopgaveliste!

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 at arrangere kampe mens de lidt mere små, hyggelige ting såsom klubfødselsdag ikke tager lige så lang tid. 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. Så det er bare om at have ja-hatten på og springe ud i det!

“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 'et sted man betaler et kontingent hver måned' - vi vil være en stor familie! Roller 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?).

“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 kulkælderen 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 af sted, 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, vil vi 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 forkølelse.

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. 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 okay at snakke med holdkammeraterne om ens eventuelle problemer, vi er der for hinanden og vil kæmpe for at alle forlader træningen fyldt 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 på banen. 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 er bedste venner uden for banen.

c) Respekter dommere og officials. Det er absolut-slut-forbudt på nogen måde at lade sin frustration gå ud over de mennesker, der dømmes og administrerer vores kampe. Uanset hvor uretfærdig man synes en afgørelse er.

d) Respekter dine modspillere. Vi spiller for at vinde! Men uden for banen er vi alle en del af derbymiljøet. Vi er ikke ubehagelige over for vores modstandere.

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 - ræk fx hånden op ved spørgsmål. 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 selvfølgelig 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.

Vær med til at skabe et sikkert miljø til træning

a) Vær iført det basale sikkerhedsudstyr; tandbeskytter ved træning med kontakt, 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.

b) Tag hensyn til de andre spilleres niveau for at undgå skader. Respektér dine holdkammerater – skader man en anden spiller, fordi man ikke er egnet til at deltage eller er skødesløs, tager vi det meget alvorligt.

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

d) Medlemmer 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 spillere opfylder krav ang. deltagelse i træning. Disse krav vil blive meldt ud før tilmelding til bout slutter.

Beruselse

Medlemmer må ikke have skates på eller deltage i træning, 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 eller kontaktperson.

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 spillernes niveau, når folk sættes sammen i øvelser.

Vær opmærksom på de enkelte spilleres eventuelle begrænsninger og kræv 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 lad være med at 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 modstandernes spillere, trænere eller officials.

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

Giv konstruktiv kritik og positiv feedback frem for blot at påpege, at en øvelse er udført forkert.

Vis gerne flere måder at udføre en teknik, da ikke alle lærer 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.

Procedurer 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.

Ønsker du at søge tilskud til transport, skal dette ske senest 7 dage før rejse i Danmark og senest 30 dage før rejse i udland.

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 (fx transport, gebyr for bootcamp og overnatning hvis dette er relevant). Når ansøgningen er godkendt, vil ansøgeren få at vide, hvor meget støtte klubben kan bevilge. Pengene refunderes først, når der foreligger kvitteringer.

Skal du bruge penge til et arrangement i klubben (fx sommerfest eller julefrokost), skal du aflevere et overslag på udgiften, som bestyrelsen kan forhåndsgodkende. Godkender bestyrelsen dit overslag, har du fået tilladelse til at bruge pengene inden for dette budget.

Der skal altid foreligge dokumentation for alle beløb i form af 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 sendes til foreningens e-mail otownrollerderby@gmail.com. Det er dit eget ansvar, at dette bliver gjort og at informationerne er korrekte.

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 kan der søges tilskud til

- transport til andre klubbers bootcamps, scrimmages og bouts inden for landets grænser, både for spillere, refs og NSOs, hvis det skønnes at dette er med til at udvikle niveauet i klubben
- diverse udgifter hvis trænere, refs og NSOs skal på kursus
- O-Town arrangementer i udlandet f.eks. bout
- hvis man er landsholdsspiller
- sociale arrangementer internt i klubben
- ekstern promovering af klubben

Transportudlæg

Kørsel i bil

Benzinkvitteringer: Bilen fyldes helt op for egen regning inden rejsens begyndelse. Tanken fyldes igen så snart rejsen er slut og denne kvittering indleveres. Brogebyrer, parkering og lign. refunderes ikke.

Kørsel i tog og bus

Fx Flixbus/Fleet/DSB. Billetten refunderes. Der refunderes ikke for pladsbillet eller rejse på 1. klasse

Landsholdsspiller

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

Udgifter til arrangementer

O-Town Roller Derby ønsker også at støtte medlemmers egne initiativer. Har du en idé til et arrangement, så send da et budget samt en beskrivelse af arrangementet til otownrollerderby@gmail.com. Er der tale om et større beløb, vil dette blive diskuteret til næste bestyrelsesmøde. Du vil som udgangspunkt altid få en bekræftelse på at vi har set din besked samt information om hvornår du kan forvente svar på din ansøgning inden for 48 timer (dog ikke i weekender).

Kan jeg søge tilskud til...?

Som udgangspunkt kan du altid søge tilskud ved at sende en mail til bestyrelsen på otownrollerderby@gmail.com med en beskrivelse af hvad du søger tilskud til samt et overslag på hvad det vil koste. Vær opmærksom på at søge i god tid.

Det koster ikke noget at spørge.

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 rulleskøjter (side-by-side), hjelm, håndleds-, knæ- og albuebeskyttere samt tandbeskytter. Herudover kan man også iføre sig crash pants og benskinner.

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 bør 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: S1, Triple-8, 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.

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.

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.

Flere brands tilbyder en samlet pakke med sikkerhedsudstyr, der ikke er for dyr i indkøb og som er ganske gode til at begynde med.

Triple-8, Smith Scabs og 187 Killer Pads er gode mærker, som med fordel kan benyttes. Spørg dine holdkammerater, hvad de foretrækker.

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 hofte hvis man falder bagover, så kan man anskaffe sig et par crash pants. Det er shorts med beskyttelsespudder på numse og hofter.

Sports-BH med ekstra padding (frivilligt)

Man kan godt risikere tacklinger fra modstanderne i brystkasse og ribben. Der findes toppe på markedet der beskytter mod dette. Vær dog opmærksom på hvilke der er tilladt i roller derby, da der er forskellige regler fra sportsgren til sportsgren.

Skates

Nu kommer vi til det du virkelig har ventet på! Udstyret der skal få dig til at trille.

Rulleskøjter er blevet meget populært i de seneste år og der er derfor mange billige modeller på markedet. Undgå at købe for billigt, da disse modeller oftere minder om legetøj end sportsudstyr og kan være til fare for din sikkerhed!

Spørg dine holdkammerater inden du køber! Og køb eventuelt brugt udstyr gennem facebookgrupper for brugt udstyr eller lignende.

Støvlen

Quad-skates er den type af side-by-side skates som anvendes i roller derby. Støvlen er oftest fremstillet i vinyl eller læder og har et skaft, der stopper under anklen. Støvlerne har en flad hæl på cirka 1 cm.

Der findes støvler til både smalle og brede fødder, vær sikker på at du køber en i den rigtige bredde og længde i forhold til din fod. Støvlen skal sidde godt til uden at klemme, **DE MÅ IKKE GØRE ONDT**. Som udgangspunkt skal man vælge den samme størrelse som man bruger i sko. Får du sovende tæer af dine skates eller glider din fod frem og tilbage, er det et dårligt tegn.

Gode mærker at kigge efter er blandt andet Riedell, Chaya, Bont og Antik.

Platen

De to mest udbredte typer af plates er lavet af nylon og aluminium. Nylonplates kan bedst anbefales til max 90 kg (producenternes egne anbefalinger). Aluminium er mere holdbart, men også dyrere. Nyere mærker tilbyder plates i glasfiber, som er en både let og meget holdbar løsning, der som regel også er prisvenlig.

En anden meget vigtig ting man bør kigge efter ved valg af plate, er den måde som toe-stoppen spændes fast. Billige skates har oftest bolt-on toe-stops, som man kender det fra man var barn og stod på rulleskøjter. Undgå altid dette. Vælg skates med en justerbar toe-stop.



God til roller derby



Ikke god til roller derby

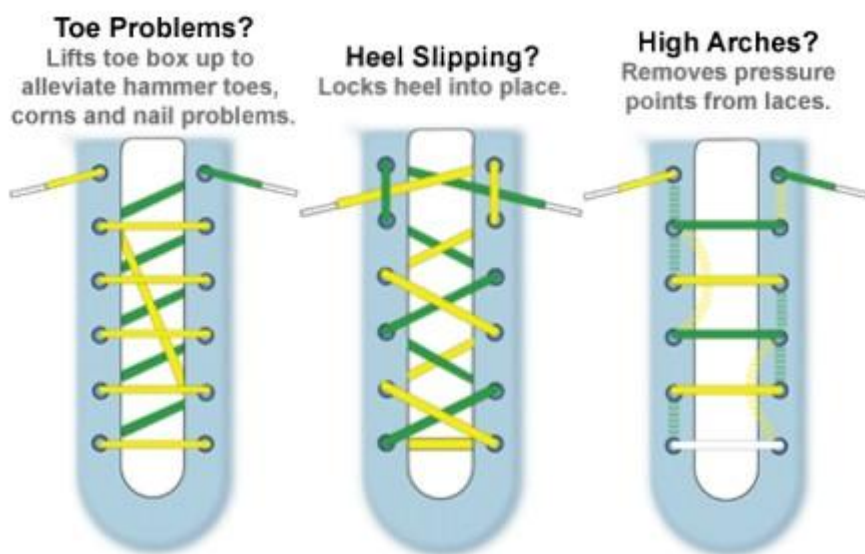
Toestops

Vi anbefaler toe-stops af naturgummi der ikke laver streger på gulvet, med en stor flad overflade for mere stabilitet. De mest anvendte brands er Gumballs og Bionics. Husk at tjekke om du køber toe-stops med lang eller kort skrue, da du sandsynligvis har brug for den lange model..

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 skridsikert gummimønster.

Problemer med at det strammer de forkerte steder eller at 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) og 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.

Det er vigtigt at huske, at et hjul der er godt for dig ikke nødvendigvis egner sig lige så godt til at anden skater, da kropsmasse, erfaring og skaterstil har meget at sige.

Generelt for hjul er det også vigtigt at du er opmærksom på at ikke alle hjul har samme størrelse, så ikke alle kan kombineres og i nogle tilfælde, hvis du er uheldig, passer de ikke på skruen på din plate.

Bløde hjul

Disse hjul har en hård kerne med blødt gummi omkring og er fremstillet specifikt til vores sport. De kommer i hårdhederne 84A-92A og egner sig godt til glatte overflader såsom trægulv i en sportshal.

Hårde hjul

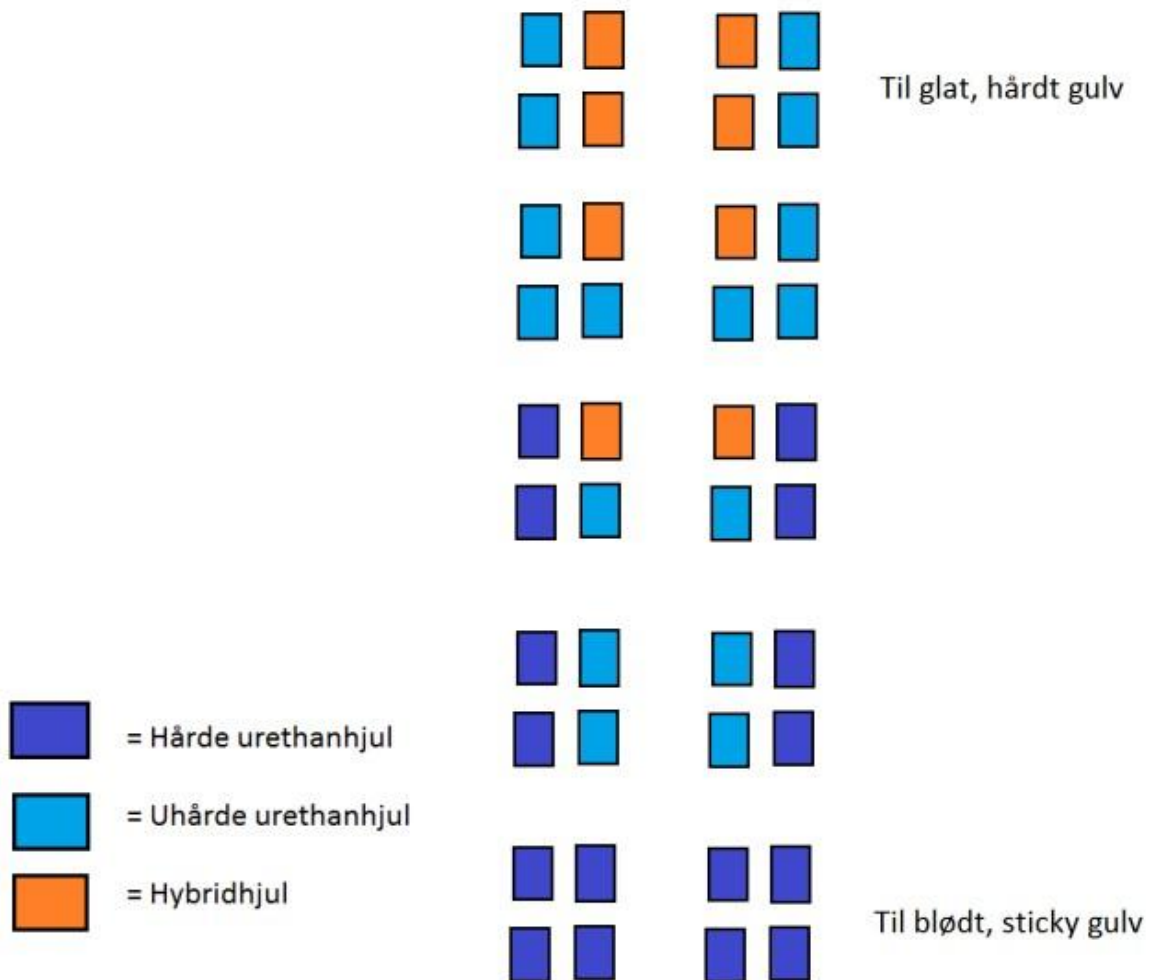
De hårde urethanhjul kommer oftest i hårdhederne 94A-97A, men de kan også fås i højere hårdhed. De hårde hjul kræver mere teknisk snilde, men gør det lettere at bremse effektivt uden at falde, gør det lettere at holde en modstander uden man selv vælter forover, og man kan lettere holde sin fart.

Udendørshjul

Oftest fremtillet i meget blødt gummi uden en særlig stor kerne. Hjulene er tit større i både bredde og diameter end de hjul vi bruger til roller derby. De egner sig godt til at køre ture udendørs, da det bløde gummi absorberer vibrationerne fra ujævnt underlag.

Kombinationer

Nogle vælger at køre med 8 ens hjul mens andre vælger forskellige kombinationer. Nedenfor ses et billede af kombinationer til forskellige typer gulv. Gulvet i universitetshallen er glat og hårdt:



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.

Godt at vide – ordforklaringer og nyttige links

Ordliste

WFTDA: Udtales “wuf-da” - Women's Flat Track Derby Association - Den officielle organisation for kvinders roller derby. Reglerne kan læses på www.wftda.com

MRDA: Men's Roller Derby Association. Den officielle organisation for herrederby.

OTA: Open to all. Betegnelse for klubber, hold eller kampe hvor man må deltage uanset køn.

Fresh meat/freshie: 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 ny spiller som ikke har opnået alle skills til at deltage i en kamp

Veteran/vet: En spiller som har opnået et niveau hvor man kan spille kampe med fuld kontakt.

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

Ref/referee: Dommerne. Også kaldet Zebraer.

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

Derbynavn: Et kælenavn du selv vælger, som bruges i derbymiljøet, på din uniform osv. Mange vælger et navn med en sjov pun eller et ordspil på deres navn.

Derby kisses: Blå mærker du har fået til derby.

Sally: En torturlignende øvelse vi godt kan lide at udsætte os selv for! Udført til nummeret “Flower” af Moby.

Bout: En roller derby kamp

Scrimmage: En træningskamp

Sevens: Et kampformat der er udviklet, som kræver syv spillere i stedet for 14, hvor en halvleg varer 21 minutter.

Efterfest/afterparty: Et arrangement der afholdes efter en kamp. Oftest foregår dette i byen med dans, drinks og spas!

“Vinde afterparty”: Det hold der sidst har en spiller til efterfesten har vundet!

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

Derby direction: Den retning spillet foregår på tracken. Mod uret.

Anti-derby direction: I retning med uret på banen.

Jam: En runde i spillet. Varer op til 2 minutter.

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.

Mama: En spiller på banen med blockerposition, der har overblikket og guider de andre blockere.

Røv: Betegnelse for en person der står med ryggen til jammeren under spillet.

Bananen/ged/goating/tage et æg/eat the baby: Strategier du vil møde på banen når vi træner og spiller!

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/boxen: 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 før i tiden skulle bestå, før man måtte spille bouts og scrimmage med veteranerne.

Written Skills Test: Udover den fysiske MST var der også en skriftlig test om reglerne i derby, som du skulle bestå.

Champs/Championships: Verdensomspændende turnering for alle ligaer der er medlem af WFTDA, hvor de konkurrerer om det eftertragtede trofæ 'The Hydra'.

Worlds: Verdensmesterskaberne, hvor man kan deltage som landshold.

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.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.

Hvem er Squid Squad? Vores OTA-hold

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

Hvordan kommer jeg til at spille kamp? Når man har opnået et niveau hvor man ikke er til fare for sig selv og andre, må man spille kamp. Har man ikke opnået dette endnu, 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 forældre eller værges 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 nye spillere bliver helt opslugt 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.

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.

Things I wish someone had told me as fresh meat

Følgende er et interview fra nettet og kun udtryk for den pågældende spillers oplevelser og holdninger.

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 peline. 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 and others will too. If you do not train and behave like an athlete you cannot expect others to treat you as such.