



Din trygghet på slingauppvisningen

Föräldrar: Läs igenom detta tillsammans med ditt barn i lugn och ro före uppvisningen. Var lugn och lita på att **tränaren har kontroll** på läget. Tränaren har ibland många åkare och barnen får svar så fort det bara går. **Finns till hands i hallen, du är du ovärderlig!**

Slingaåkare: Det är viktigt att du som åkare vet och klarar av en del saker själv. Detta papper kan du använda som hjälp, så att antalet funderingar kring din slingauppvisning inte blir så många. Har du frågor, fråga alltid din tränare i första hand, som alltid kan hjälpa dig på bästa sätt.

Viktig att tänka på när du är på slingauppvisning

1. När anmälningarna sammanställs görs ett tidsschema. Ordningen lottas precis som på en riktig tävling. Det går inte att byta startnummer oavsett anledning.
2. **Utrustningen**
Skridskor, hjälm, konståkningsdress om ni har en annars en kjol och strumpbyxor för tjejer eller byxor för killar eller liknande, gymnastiskor + hopprep till uppvärmningen, samt varma uppvärmningskläder + vantar. Ett riktigt gott humör. Uppvisningar är KUL!
3. **Kom till slingauppvisningsarenan ca: 1-1,5 timme innan du skall ut på isen**
Detta kan variera beroende på om du fått ett tidigt eller sent startnummer. Första startgrupp är alltid vid en fast tid. Övriga tider är preliminära då det är beroende på hur dagen flyter på. Stanna gärna och titta på dina klubbkompisar och heja på varandra, det är halva nöjet och dagen blir roligare för alla!
4. **Kontakta din tränare direkt när du är på plats**
Du får veta när det är dags för dig att värma upp utanför isen, så att du blir lagom varm tills du ska på isen för uppvärmning. Håll dig i närheten av din tränare, om något händer som du behöver få veta!
5. **Lämna familjen utanför omklädningsrummet**
Behöver du hjälp att knyta skridskorna gå ut i hallen och få hjälp. Du behöver en så lugn miljö som möjligt. Det finns alltid möjlighet att gå till dina föräldrar i cafeteria eller på läktaren.
6. **Uppvärmningen på mark före tävlingsstart tar ca: 10-15 min**
Det skall utföras precis inpå att dina skridskor knyts. Ta på så mycket du kan av kläderna under, när du värmer upp. Klänning/kjol väntar du med, så den inte blir skrynklig.
 - JOGGA lugnt ca 3minuter, så du blir varm.
 - 50 hopp framåt med hopprep
 - 20 indianhopp, grodhopp, sidhoppsteg.
 - Hoppa/gå igenom slingan 3 gånger noggrant innan skridskorna skall knytas, det lämpligt att "åka" sin slinga på golvet mycket noga innan uppvisning på is!
 - Spring 5 snabba ruscher så att hjärtat slår snabbt.
7. **Både föräldrar och åkare**
Tala alltid om för tränaren om du undrar över något som hänt på slingauppvisningen. Det finns alltid något nytt att lära inför nästa gång.
8. **Ta med dig all slingautrustning hem...**
Hjälm, vantar, skridskor, dräkter, gott humör, etc!!!
9. Säg gärna tack och hej då till tränaren när du åker hem om tränare har möjlighet att komma ifrån isen. Det uppskattas alltid!

Glöm inte att ha kul och lycka till!