



Din trygghet på tävling

Föräldrar: Läs igenom detta tillsammans med ditt barn i lugn och ro före tävlingen. När ni åker på tävling blir man ibland kontaktad av tränaren så de kan åka med någon av de som börjar först. 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 ovärderlig!**

Tävlingsåkare: 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 tävling 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 åker på tävlingen

1. Tävlingsutrustning

Skridskor, tävlingsdress, strumpbyxor, programmusiken + reservskiva om något felar, gymnastiskor + hopprep till uppvärmningen, samt varma uppvärmningskläder + vantar. Ett riktigt gott humör. Tävlingar är KUL!

2. Avancerade håruppsättningar

Ska helst vara avklarade innan du kommer till ishallen.

3. Kom till tävlingsarenan ca: 1-1,5 timme innan du skall ut på isen

Detta kan variera beroende på om du fått ett tidigt eller sent startnummer. Håll om möjligt kontakt med tränaren, så får du ett klockslag som passar DIG. Följ annars tidsschemat.

4. Kontakta din tränare direkt när du är på plats

Nu får du 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 där. Håll dig i närheten av din tränare, om något händer som du behöver få veta!

5. Lämna in din program-musik

Vet du inte var, så finns hjälp hos din tränare.

6. Lämna familjen utanför omklädningsrummet

Du behöver en så lugn miljö som möjligt. Det finns alltid möjlighet att gå till dina föräldrar i cafeterian eller på läktaren.

7. Uppvärmningen på mark före tävlingsstart ca: 30-45 min

Det skall utföras precis innan att du knyter skridskorna. Ta på så mycket du kan av tävlingskläderna under, när du värmer upp. Klänning/kjol väntar du med, så den inte blir skrynklig.

- JOGGA lugnt ca 10-15 min, så du blir varm.

- Blanda hopprep, indianhopp, flygskär, mjukhetsövningar, sidhoppasteg och annat skojigt ca 10 min.

- De sista 10-15 min innan skridskorna skall knytas är det lämpligt att "åka" sitt program på golvet mycket NOGA! Utföra hoppen en extra gång med bestämda landningar, samt avsluta med att springa några korta snabba spurter, så hjärtat slår ordentligt!

8. Tag inte på skridskorna för tidigt

Håll dig kvar i korridoren/omklädningsrummet tills det är dags att kliva på isen. Direkt därefter håll igång/rör på dig, så du **behåller värmen i kroppen!**

9. Både föräldrar och åkare

Tala alltid om för tränaren om du undrar över något som hänt på tävlingen. Det finns alltid något nytt att lära inför nästa gång.

10. Ta med dig all tävlingsutrustning hem...

Musik, skridskor, dräkter, gott humör, etc!!!

Glöm inte att ha kul och lycka till!