



Din trygghet på test

Föräldrar: Läs igenom detta tillsammans med ditt barn i lugn och ro före testet. När ni åker på test 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. Ibland godkänns man och ibland ej, det är viktigt att du som förälder uppmuntrar och inte pressar ditt barn, det kommer fler möjligheter. Efter testet vänligen håll låg profil i hallen det kan finnas åkare som är ledsna. Uttryck din glädje när ni lämnat hallen. **Finns du till hands i hallen, du är ovärderlig!**

Test-åkare: 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 test inte blir så många.

Har du frågor, fråga alltid din tränare i första hand, som alltid kan hjälpa dig på bästa sätt.

Medtag kontant betalning ca 200 kr/test

Kostnaden kan variera beroende på testtillfälle. För er som redan testat och fått ett restmoment som ska visas upp är kostnaden 100 kr/rest.

Viktig att tänka på när du åker på test

1. Utrustning

Skridskor, test-kläder t ex tävlingskläder/prydliga träningskläder, gymnastiskor + hopprep till uppvärmningen, samt varma uppvärmningskläder + vantar. Ett riktigt gott humör. Tester är kul och leder dig alltid framåt oavsett om du klarar denna gång eller vid nästa försök!

2. Kläderna

Det duger bra att ha träningskläder hela + rena men många använder tävlingskläder då det ger ett bra intryck. Det ska vara ordning och reda på håret, fixa helst detta innan du kommer till ishallen.

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

Då tiderna kan ändras under dagens lopp. 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 familjen utanför omklädningsrummet

Barn som behöver hjälp att knyta skridskorna, gör om möjligt detta utanför omklädningsrummet. Det finns alltid möjlighet att gå till dina föräldrar i cafeteria eller på läktaren.

6. Uppvärmningsförslaget på mark före testsstart tar ca: 30-45 min

Det skall utföras precis innan du knyter dina skridskor. Ta på så mycket du kan av testkläderna under, när du värmer upp. Klänning/kjol väntar du med, så den inte blir skrynlig.

- 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" sin test 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!



7. 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!**

8. Både föräldrar och åkare

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

9. Tag med dig all utrustning hem...

Skridskor, dräkter, gott humör, etc och säg gärna hej då till tränaren innan du åker!!!

Glöm inte att ha kul och lycka till!