

Riktlinjer för föräldrar och åkare vid tävling

- Det är tränaren som avgör vilka tävlingar som vi skall delta på och vissa tävlingar har olika krav på vad som krävs för att kunna delta. Då vi är många tävlingsåkare i vissa klasser sker en prioritering utav åkarna som är rullande. Denna prioritering sköter tränarna om.
- Övernattningstävlingar är ett måste i vissa fall för de åkare som tävlar 2 program för att slippa åka fram och tillbaka under en och samma helg.
- Vi vill påminna om att se till att åkarna har ätit och sovit ordentligt kvällen innan tävling, pasta för att ladda "batterierna" är mycket bra!
- Hur man tar sig till och från tävlingsarenan är föräldrarna ansvariga för. Prata gärna med övriga tävlandes föräldrar för samåkning.
- Tränaren skall alltid beredas plats i någon utav dom första bilarna dit samt sista bilarna hem, för att klubben skall slippa utbetalning av resersättning och för att tränaren inte ska behöva köra själv efter en hel tävlingsdag.

Inför tävlingsdagen:

Kom ihåg att packa ner följande:

- Skridskor
 - Tävlingsdräkt
 - Strumpbyxor
 - SK Tranan jacka om man har eller annan lämplig jacka att värma upp i.
 - 2 cd, en tränings och en tävlings cd, Tävlings cd lämnas in och tränings cd har tränaren
 - Hopprep
 - Gymnastikskor
 - Varma överdragskläder till uppvärmning på mark
 - Smink, Hårspray, glitterspray
 - Gummisnoddar och andra "roliga" saker att sätta i håret
 - 1 timme och 30 minuter innan tävlingstart skall man vara framme på arenan.
- **Tävlingsdräkten tas alltid på efter att uppvärmning på mark har genomförts.** Gällande håruppsättning samt sminkning kan bestämmas med tränaren om det skall göras hemma eller på plats i tävlingsarenan.

Ankomst till tävlingsarenan

- Sök upp eran tränare och leta rätt på omklädningsrummet som är märkt med Sk Tranan
- Fixa håret och sminkning om detta inte är gjort hemma. **Tänk på att inte spraya med hårspray i omklädningsrummen, pga allergier.**
- Föräldrar kan nu ge sin lyckokramar och lyckosparkar och sedan gå upp på läktaren och avnjuta tävlingen.
- Åkare och tränare lämnar in tävlingscd till musikinlämningen och tränaren tar reservcd:n
- Därefter genomförs en ca 40 min lång markuppvärmning
- Sedan byter man om till tävlingsdräkt och genomför 6 minuters uppvärmning på is.
- Efter detta åker man sitt tävlingsprogram och sedan går åkare och tränare till omklädningsrummet för att prata igenom lite hur programmet gick.
- Åkaren skall sedan varva ner och köra en ca 15-minuters nedvarvning med stretching
- Därefter kommer åkaren upp till sina föräldrar som finns på läktaren!
- Efter en stund blir det prisutdelning och det är **OBLIGATORISKT** att delta på denna! Vi tränare tycker att det är viktigt att delta vare sig man kommer först eller sist!

Har ni några funderingar över detta så är det bara att kontakta er tränare.

Vi tränare från tävlingsgrupperna ser fram emot en rolig tävlingssäsong