

Riktlinjer för föräldrar och åkare under träning

För att åkarna skall känna sig trygga och kunna fokusera på sin träning så har vi tränare några önskemål om hur det skall gå till under träning:

- Det är viktigt för att kunna genomföra en bra träning att håret (allt hår) är uppsatt med snoddar samt spännen vid samtliga träningstillfällen. Önskemål från oss tränare är också att träningskläderna är tigha, främst på benen ,då det är viktigt att kunna se rörelserna hos åkarna.
- Uppvärmning samt nedvarvning är obligatoriskt för åkarna.
Uppvärmningens huvudsyfte är att minska skaderisken för åkarna samt att de hinner ”prata” av sig innan träningen.
Samma sak gäller för nedvarvningen efter träningen, det är jätte viktigt att transportera bort mjölksyran från musklerna för att vara ”fit for fight” nästa dag.
Samtidigt som vår idrott kräver stor rörlighet måste detta ske direkt efter varje träningspass.
- Vi rekommenderar att åkarna har med sig ett mellanmål att ta före/emellan eller efter träning då energi är avgörande för att åkarna skall kunna träna bra. Frukt, smörgås, drickyogurt, risifrukt m.m. är helt ok att ta med sig bara man har med sig något!!
- Musklerna är mest ”öppna” ca 20 minuter efter avslutad aktivitet då det är mest viktigt att ge musklerna snabba kolhydrater!
- Det är HELT OK att titta på träningarna ifrån läktaren då vi tror att det är ett bra forum att skapa diskussioner , idéer och knyta kontakter mellan föräldrarna.
- Vi vill inte ha några föräldrar/anhöriga nere vid sargen, förutom dom som ev blir ombedda att sköta musiken, då detta stör koncentrationen hos åkarna.
- Kom till träningen positiva och motiverade så får alla mer ut av sin träning!!
- **Meddela din tränare om du inte kan komma**

Tänk på att ta med till träningen: skridskor, hopprep, gympaskor, hjälm (för berörda) tigha träningskläder, hårsnoddar, spännen, vattenflaska, något att äta efter.