

Din trygghet på tävling



Denna information gäller i första hand elever som är 8 år och äldre, samt speciellt vid tävling utanför den egna orten. För er som är yngre är detta något för framtiden.

Föräldrar: Först ett par ord till de föräldrar som skall följa med de relativt färska tävlingsåkarna.

Läs igenom detta tillsammans med ditt barn i lugn och ro före tävlingen.

Först vill vi förespråka att samköra om möjligt, detta så att inga bilar åker halvtomma.

Se alltid till att du eller någon annan har en plats över, så att tränaren kan åka med vid behov.

Var så lugn som möjligt och LITA PÅ att tränaren har kontroll på läget.

Elever med frågor får svar, men det kan ibland bli för mycket om 2 föräldrar/åkare också ställer frågor, när tiden är knapp om möjligt så ta detta efter tävlingen.

Finns du till hands, så är du ovärderlig!

Tävlingsåkare: Ibland är det många elever som samsas om en tränare på samma tävling. Det är därför viktigt att DU som ÅKARE vet och klarar av en del saker SJÄLV. Detta dokument kan du använda som en guide så att antalet funderingar kring din tävling inte blir så många. Skulle du ändå ha frågor, skall DU ALLTID FRÅGA DIN TRÄNARE i första hand. Inte t.ex. föräldrar som kanske inte heller vet, eller bör veta svaret. Alltså, fråga din tränare och följ de instruktioner du fått, så exakt du kan!

1. Se till att du har med dig Tävlingustrustningen! Ex. skridskor, tävlingsdress, gymnastiskor och hopprep till uppvärmningen, mellanmål, vattenflaska samt varma uppvärmningskläder och vantar. Detta dokument kan också kännas tryggt att ha med sig om du vill. Och ett riktigt gott humör. Tävlingar är KUL!

2. Avancerade håruppsättningar ska helst vara avklarade innan du kommer till tävlingen. Inget får störa uppvärmningen och uppladdning sista timmen.

3. Kom till tävlingsarenan ca: 1-1,5 timme innan du skall ut på isen. Detta kan variera med flera timmar beroende på om du fått ett tidigt eller sent startnummer. Håll om möjligt kontakt med tränaren, så får du ett mer exakt klockslag. Följ annars tidsschemat.

4. Kontakta din tränare direkt på plats och meddela att du kommit. 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. Oftast är det redan trångt med tränare, arrangörer och tävlingsåkare som behöver både utrymmet och så lugn miljö som möjligt. Det finns alltid möjlighet att gå till dina föräldrar i cafeterian eller på läktaren, om du måste.

6. Uppvärmningsförslaget på mark före tävlingsstart tar ca: 30-45 min och skall utföras precis inpå att du knyter dina skridskor, inte för långt innan så du hinner bli kall igen eller tröttar ut dig med att hålla på för länge med uppvärmningen.

Ta på så mycket du kan av tävlingskläderna under, när du värmer upp.

Klänning/kjol väntar du med, så den inte blir skrynklig under varma byxor.

7. Så här kan du värma upp, om din tränare är upptagen med andra åkare på isen som förstås behöver hjälp i första hand.

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

👉 Blanda hopprep, indianhopp, flygskär, mjukhetsövningar, sidhoppsteg och annat skojigt som du brukar göra på gymnastiken 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. Viktigast av allt--- Tag inte på skridskorna för tidigt, så kroppen blir kall igen. Håll dig kvar i korridoren/omklädningsrummet tills det är dags att kliva på isen. Du skall kunna knyta skridskorna på mindre än 10 min, gärna på 3-5 min och direkt därefter hålla igång/röra 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 sig inför nästa gång. Tag med dig all tävlingsutrustning hem skridskor, dräkter, gott humör. Tag vinst och förlust med jämnmod. Kom ihåg att Gratulera de som lyckats fint!

LYCKA TILL!