



Att tänka på inför tävling

1. Inledning

Här kommer lite information och goda råd som kan vara bra att tänka på inför en tävling. Er tränare kan komma med andra instruktioner som då ersätter dessa generella råd.

2. Innan Tävling

I början av varje säsong så skickas ett mail ut till alla åkare som har klarat tävlingstest. I detta mail anges vilka tävlingar åkaren är erbjuden att delta i. Varje åkare svarar på mailet och anger vilka tävlingar som man vill bli anmäld till.

Det är klubbens tävlingsansvarig som anmäler åkare till tävlingar och som även avanmäler en åkare om den tex har blivit sjuk. Det är viktigt att kontakta tävlingsansvarig så snart som möjligt om åkare tex blir sjuk.

3. Tävling

Se till att komma till ishallen minst 1,5 timme innan planerad tävlingsstart. OBS! Tränaren kan ge andra direktiv. Notera att tävlingsschemat är preliminärt. Tävlingen kan gå både fortare och långsammare än planerat. Det kan finnas fasta tider under tävlingsdagen, i så fall är de noterade i tävlingsschemat.

På plats i ishallen ska åkaren värma upp innan tävling, ta på sig tävlingsdräkt/klänning och knyta sina skridskor i god tid. Tränaren har koll på när detta bör ske.

Se till att sätta upp håret i god tid innan tävling, helst innan man kommer till ishallen. Om håret är axellångt, sätt upp håret i en knut som sitter på bakhuvudet.

4. Kom ihåg

- Skridskor (slipade, slipa inte för tätt inpå en tävling)
- Tävlingsdräkt/klänning
- Strumpbyxor hela (ta med ett par i reserv om det finns)
- Musik, 1 kopia på CD
- Håruppsättning (se till att håret sitter uppe ordentligt)
- Hårspray
- Gymnastikskor, till uppvärmningen
- Hopprep
- Klubbjacka (ej täckjacka) för uppvärmning på isen
- Fingervantar



DÄR GLÄDJE MÖTER FRAMGÅNG

- Träningsoverall/överdragskläder
- Varma kläder
- Vattenflaska
- Papper att snyta sig i
- Extra skridskosnören
- Plåster
- Sy-kit (bra att ha ifall t ex klänning måste lagas)

5. Kläd råd

- Se till att prova tävlingskläderna innan tävling. Tänk på att använda ljusa underkläder som inte syns utanför klänningens trosa.
- Välj ljusa (vita/beige) strumpor.
- Strumporna får inte sticka upp ovanför skridskorna.
- Se till att skridskornas snören inte är för långa (rosettens öglor) och är väl ihopsamlad. Tips är att köpa "Lace strap" som håller ihop rosetten.

6. Övrigt

Det kan finnas någon form av servering på tävlingen, men inte alltid. Det kan vara bra att ta med sig något ätbart. Det är ganska vanligt att föräldrar kastar in något på isen (gäller stjärntävlingar) tex gosedjur/ros, till åkaren efter att åkaren åkt färdigt. Se till att blommor är väl inslagna så att det inte ramlar av tex blomblad på isen.