



## Inför tävling

Viktigt att hålla sig uppdaterad i MedlemsAppen och att ta del av tävlingsinformation. I aktiviteten under **aktivitetsinfo** publicerar vi all information om tävlingen och vilken/vilka tränare som följer med.

Vilka åkare som kommit med till tävlingen meddelas av arrangören efter anmälingstidens utgång. Vid många anmälda kanske inte alla kommer med till tävlingen. Invänta besked.

Startordning publiceras på arrangörens hemsida eller via SKF:s [resultatsida](#) före tävlingsstart.

### **Tävlande (och deras föräldrar) ansvarar för att tränare kommer till och från tävlingen.**

Vid längre resor är det bra och viktigt att samordna resan med tränare och andra föräldrar/åkare.

**Kom ihåg att ta med:** Skridskor, hårda skydd, tävlingsstrumpbyxor, tävlingsdräkt, IFK-jacka, vantar, vattenflaska, gympaskor, hopprep, varma överdragskläder, huvudskydd, extra hårsnoddar, hårspännen, hårspray, skavsårplåster, sporttejp. Något litet att äta innan/efter uppvärmning (russin, fruktbit, juice eller liknande) samt mellis att äta efter åket.

## Tävlingsdagen

**Åkaren ska vara på plats 1 ½-2 timmar före start.** (Vid första gruppen för dagen räcker det att åkaren är på plats 1 timme före start). Fråga tränaren om du är osäker.

*Kom gärna tidigare/stanna efter åket för att heja på klubbkompisarna. Det är trevligt och bidrar till god klubbssammanhållning. 😊*

**Uppsatt hår och ombytt.** Fixa gärna håret hemma och kom ombytt redo för uppvärmning på golv.

**Leta rätt på omklädningsrum märkt med IFK Västerås KK.** I omklädningsrum och vid isen/båsen vistas tränare och åkare. Anhöriga/supportrar sätter sig nu på läktaren och hejar på alla åkare.

**Leta upp tränaren och meddela att du är på plats.** (Står tränaren vid isen, vänta i omklädningsrum tills tränaren är klar eller leta en annan tränare om fler är på plats.

**Inled uppvärmning på mark** tillsammans med tränare eller kom överens med tränare vilken tid som är lämplig att starta. Använd uppvärmningskläder, gympaskor och hopprep vid uppvärmningen på mark. Vi vill att miniorer har tävlingstights (och dräkt) under uppvärmnings kläderna.

Efter uppvärmningen på mark byter åkaren till dräkt och skridskor knyts i omklädningsrum.

**Använd vit IFK-jacka över dräkten** (vi representerar klubben). Om inte åkaren har en vit jacka säg till så försöker vi låna av varandra. Går det ej att låna kan västen med IFKs märke användas eller en helsvart/vit träningsjacka.

**Tävlingsdags:** Innan tävlingsåket värmer åkaren upp på isen 4-6 minuter. Tiden beror på tävlingsformen och vilken tävlingsklass. **Därefter tävlar vi enligt startordning.**

Stunden efter åket (tex i Kiss & Cry) är till för tränare och åkare att gå igenom programmet innan åkaren varvar ner. När vi är klara kan åkaren möta upp föräldrar och supportrar på läktaren.

Nedvarvning genomförs alltid efter åket genom att jogga och stretcha (**viktigt!**).

**Resultat:** Om detaljerad bedömning publicerats vill gärna tränare och åkare gå igenom bedömningen (på tävlingen eller efter tävlingen). För nya B-åkare kanske det är första gången vi får denna typ av feedback.

**Genomförs en prisutdelning**, så deltar vi i den. Därefter kan vi åka hem!

**Kom ihåg att säga "hej då" till tränaren och klubbkompisarna innan vi åker hem (viktigt!).**