

# Til konkurrence og mesterskabsløbere (huske liste):

## Afbud:

Ved afbud skal TSK have en lægeerklæring, som du selv skal betale. Hvis denne ikke modtages inden konkurrencen, skal du selv betale det fulde tilmeldingsgebyr. Dette skal ske skriftligt til TSK og naturligvis skal ens træner have besked h.m.

## Dagen før:

*Få pakket det hele inden f.eks.:*

Skøjter (evt. skal de males – så de ser pæne hvide ud – det ens eget ansvar) + beskytter

Tjek snørebånd (det ens eget ansvar)

Konkurrencedragt

Opvarmningen på isen: Tætsiddende bluse til (evt. fra TSK). Hele pæne vanter (uden huller)

Opvarmningen uden for isen: Træningstøj (bluse/bukser til opvarmning & Kondi sko) **Vigtigt**

**– IKKE VINTER STØVLER !**

Sjippetov

Drikkedunk/vand

Kleenex/lommetørklæder

Varmt tøj (f.eks. TSK vinterjakke mm) og tæpper

*Have styr på flg. inden:*

Hvad skal man spise til morgenmad/frokost

Kom i god tid i seng

Tjek hjemmesider med evt. rettelser og opv. gr. mm

## Skøjtehalerne:

Vigtigt – at orientere sig, hvilken skøjtehal og adressen man skal til.

Transport – hvilken vej man skal køre ?

HUSK: som min. overstående punkter – skøjter, konkurrencedragt ect.

Ikke alle haller er lige så "varme" som TSK – Derfor så husk tæpper og meget varmt tøj... også til forældrene!

Klubberne plejer at sælge kaffe og mad til en rimelig penge. – Også støtter man også deres klub. Men god ide med en drikke-dunk og lidt frugt7nøder .

## **Konkurrencedagen:**

### **Tiden:**

Start tiden er altid fast. Men ellers er det +/- 1 time – og man skal være der i god tid...

Opvarmning (uden for isen) i ca. 30 min. inden konkurrencen på isen.

### **Omkklædning:**

Alle konkurrence deltager skal naturligvis altid være i omklædnings rummet, som værterne har tildelt til TSK. Det er det de er beregnet til. Dette er selvfølgelig ikke på tribunen/i hallen !!!

### **Påklædning:**

Forældre må naturligvis godt hjælpe de mindste deltager, da det kan være svært for dem.

*Her skal man lige tjekke flg:*

Om man kan se strømper (ser ikke så pænt ud)

Om man kan se underbukser (ser ikke så pænt ud)/underdragt.

Håret: Gerne opsat. Hvis hestehale må det ikke være for langt – da det kan forstyrre løberen, hvis det er alt for flagrende.

Man skal være klar til at gå på isen (opvarmning) ca. 5-7 min. før. – derefter "aflevering" af barn til træner !

Er man i tvivl spørg gerne træner mm. – Gerne inden konkurrence dagen

*Vedr. præmieoverraskelsen – skal man altid have skjorter og konkurrencedragt på – dette til diverse fælles foto.*

### **Opvarmning uden for isen:**

Cheftræneren sørger for opvarmning uden for isen – der kan være flere TSKér i samme gruppe, men ikke i samme opvarmnings gruppe eller lige efter..... Derfor skal de også selv kunne varme op.

### **Opvarmning på isen:**

Cheftræneren/træner står altid ved banden når TSK løberen går på isen.

HUSK der kan være flere TSK i samme opvarmnings gruppe. Der er 5 min opvarmning på isen. Der må være max 8 i en gruppe, men flere grupper. Når de bliver ældre og andre grupper ændre det sig med antal og tid.

Husk evt. drikkedunk og papir til næsen (lommelørklæde/kleenex). Ingen adgang til forældre/familie/venner ved box/banden.

## Konkurrencen:

Man har kun 30 sek. til at stå klar, efter navnet er råbt op – ellers kommer der fradrag. Tiden er +/- 10 sek. kommer der fradrag (1 point pr påbegyndt 5 sek.).

Sker der noget under programmet (musikken, snørebånd mm.) skal løberen gå til overdommeren !!! – derefter til træneren.

## "Kiss and Cry corner":

Efter programmet sætter løber og træner sig i "Kiss and Cry corner", **hvor forældre ikke er velkommen**. Der modtages med sin karakterer, og træneren kommer med bemærkninger til programmet. OBS – Der bliver også filmet....

Igen – der er sikkert flere TSKér som skal på isen. Derfor respekter trænerens tid til den enkelte TSKér.

## Forældre:

Giv kun rosende ord, ved bænken. Man ved godt, hvis det ikke er gået godt !!! En krammer er altid godt – også til konkurrenterne både i TSK og andre klubber.

God stil at man bliver til alle i rækken har løbet (specielt hvis der er flere TSKér), så har man også resultatet. Naturligvis gerne til præmieoverrækkelsen.

**VIGTIGT !!!!**

Der er ingen forældre/familie mm. nede ved isen/boxen – før/efter løbet. Her er det kun træner og løberen. Giv jeres barn og træner lige lidt tid. Foto mm. er bagefter – TAK

Er man uenig/utilfreds med f.eks. en kendelse/dommer – **må man ikke kontakte dommeren**. Dette skal gå igennem TSK's cheftreneren.

Ja , – og forældre kan også blive nervøse

## Gaver:

Kast af gaver og blomster. Alt skal være pakket ind, også slik i en pose kan gå i stykke ved kast. Dette er ikke et must, men ret hyggeligt. Giver man til en TSKér i ens række – bør man give til dem alle på holdet (i den række). Det er god stil.

