

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:

- Omklädningsrummet är till för åkare och tränare.
- Uppvärmning samt nedvarvning är obligatoriskt för åkarna. (undantag är de dagar då de börjar före 17.00)
- 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 jätteviktigt 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 ser också denna tid som en möjlighet att skapa goda elev- och tränarrelationer.
- 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 då det är viktigt att kunna se rörelserna hos åkarna.
- Vi önskar 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, risifrutti 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 JM-hallens café/Rocklundas läktare då vi tror att det är ett bra forum att skapa diskussioner och idéer för vår framtida klubb. Vi hoppas däremot att ni respekterar vårt önskemål om att ej vistas inne på JM-hallens små läktare då vi tränare känner att åkare har svårt med koncentrationen ifrån sina föräldrar.

Hälsningar

Tränarna från tävlingsgrupperna