



Barngruppen träning på snö!

VÄLKOMNA barn födda 2013 eller senare och föräldrar till slalomträning i barnbacken.

Vi tränar på måndagar mellan 18.00-19.30. Träningen börjar med en "Hej & välkommen-samling" och slutar med en "Hejdå-samling", båda har vi längst ner i barnbacken. Vi kör uppvärmning, lekfulla friåknings-övningar, enkel portåkning mm.

Vårt mål och syfte med träningen är att barnen får en rolig upplevelse på snö, samt en försmak på alpin racing oavsett tidigare förkunskaper.

Kan barnet inte åka liften upp och/eller ploga sig ner i backen vill vi att förälder är med - helst på skidor.

För att träningarna ska bli så roliga, säkra och bra som möjligt vill vi ge er lite tips och råd. Det vore bra om barnen:

- Ätit något innan träningen.
- Varit på toaletten.
- Kommer i tid.
- Lyssnar på tränarna och är en bra kompis.

Alla barn måste ha hjälm och ryggskydd.

Det är inte tillåtet att åka i liften och backen innan träningen.

Som förälder kan ni vara till stor hjälp för oss tränare under träningen om ni vill hjälpa till med att:

- Ta på barnen västar efter "Hej-samlingen".
- Stå vid av- och påstigning av liften om hjälp skulle behövas.
- Följa med barnen om de behöver gå på toaletten - tala om för en tränare innan ni går så vill ha koll på var barnen är.
- Plocka ihop material som portar mm.
- Skriva barnets namn och förälders telefonnummer på en klisterlapp och sätta på barnens hjälm. Vi har penna och klisterlapp med oss i backen.

Vi tränar alltid utan stavar.

Det går bra att provträna 2 gånger innan medlemsavgiften betalas. För information om SK Boge, medlemsavgift mm se hemsidan "skboge.se".

Liftkort finns att köpa online på <https://ladda.ulricehamnskicenter.se/>

Följ gärna vår facebook-sida "SK Boge" och Instagram-kontot "skboge" där det läggs ut aktiviteter och information.

Även facebook-gruppen "köp & sälj -SK BOGE-"

Vill ni som föräldrar ta med skidor och vara med som hjälptränare så är ni mer än välkomna!

Vill ni bli tränare så prata gärna med oss - det finns utbildningar att gå via klubben.

Fråga oss annars när vi ses i backen eller hör av er via telefon eller mail om frågor och undringar!

Mette Lilius 0702987233
designmette@gmail.com

Daniel Lindberg 0707-556337
daniel.lindberg@feelgood.se

Vi ser fram emot roliga träningar med era barn!
Hälsningar tränarna! :-)