



# ULRICEHAMNS KONSTÅKNINGS KLUBB

## Regler/tips för åkare!

- Åkare får inte vistas på isen utan tränare.
- Innan man går på is skall man vara uppvärmd och klar, minst 10 min uppvärmning. (Gäller ädelstensgrupper)
- Avsluta alla pass med stretch, stretch anvisning finns på dörren till skrubben.
- Prata i omklädningsrum och träna på is.
- Ha god tid till knytning av skridskor så att du kan känna om de inte sitter okej innan du går ut på is, så att du hinner knyta om.
- Gå på toaletten före träning.
- Program skall alltid tas med ut till träningspass och tas med in.
- Vid tävling/slinga tävling skall man vara på plats 1 ½ timme före start på is. Om man startar först på morgonen gäller det 1 timma före start på is.
- Vid test skall man vara på plats 1 timma före start på is.
- Ha alltid med gympaskor och hopprep till barmarksträning.
- Vattenflaska skall tas med till träning och får endast drickas ur på särskilda vatten pauser.
- Frukt skall medtas till träning.
- Vid sjukdom eller att du inte kan komma på din träning, vänligen meddela din tränare i god tid.

## Tips!

- Öva tävlingsprogram på golv och framför kroppsspegel hemma.
- Träna vighet extra hemma minst tre dagar i veckan, var noga med att vara riktigt uppvärmd och att man tänjt noggrant innan man startar.
- För att få mer istid i bena kan man meddela sin tränare om man vill träna extra innan eller efter is pass. (Gäller tävlingsåkare och det är självträning). Fast då gäller det att man är disciplinerad och tränar på det som man ligger efter med.
- Viktigt att ha kläder som går att röra sig i och att de är varma, vantar är obligatoriskt!
- Titta på konståkning på tv eller följ klassen över dig på tävlingar. Genom att se så lär du dig, ta efter och härma så kommer du att till slut börja åka som dem.