

## Riktlinjer föreningsstöd vid tävling

### **Tävlingsinformation:**

Information om klubb­tävlingar sker via epost från tränarna.

Information om kommunskidan sker via epost från tränarna.

Information om distrikt­tävlingar sker via tävlingskalendern och oftast som påminnelse vi epost från tränarna.

### **Anmälan:**

Görs av den aktive själv eller dennes förälder.

### **Vallning:**

Glidvalla vallas av förälder dagen före tävling. Oftast försöker vallaansvarig ungdom alt tränare via sms tipsa om lämplig glidvalla kvällen innan tävling.

Fästvalla vallas av förälder på morgonen innan tävling alternativt vid ankomst till tävlingsplatsen. Tips på fästvalla ges av tränare och andra föräldrar vid Vårby IKs vallatält eller flagga.

### **Samling:**

Alla Vårbyiter samlas vid Vårbys flagga eller vallatält. Vi hjälps åt, frågar varann och ger varandra tips om vallning. Efter provåkning korrigeras ev. valla.

### **Gemensam åkning av tävlingsbanor:**

Tränarna skickar via sms ut samlingstid för träningsgruppens gemensamma åkning av banan. Alla tränare är inte på plats alla tävlingar varför även föräldrar uppmanas delta och stötta vid åkningen av banan.

### **Uppvärmning:**

Gemensam uppvärmning för en träningsgrupp är att föredra. De tävlingsaktiva barnen skolas in i hur en uppvärmning kan gå till med ambitionen att vara varm och ha förhöjd puls innan tävlingens start. "Tagenlekar" är mycket lämpliga. På sikt skall ungdomarna tränas att driva och lägga upp sin uppvärmning själv/tillsammans med andra. Även här uppmanas föräldrar delta och stötta.