# Föräldrainformation skidlek/skidträning 2017 C:\Users\rohe03\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Outlook\D13JWLTX\logga_small.jpg

# Träningen:

Skidleken/skidträningen kommer framförallt handla om få skidvana genom lek och att ha roligt. Barnen ska vara klara med skidorna på när träningen börjar 18.00.

Föräldrar får gärna vara kvar på klacken och åka skidor, det brukar barnen tycka är roligt.

# Medlemskap i TAIK + träningsavgift:

Barnet ska vara medlem i TAIK och betala en träningsavgift på 400kr och det betalas via [portal.taik.se](http://Portal.TAIK.se) för det som heter Skidlek/skidträning 2017. För det får man träningarna, startavgifter i tävlingar betalda.

# Sjukdom:

Vid feber och halsont ska man inte vara med och träna. Informera oss tränare om barnet har någon sjukdom som det kan vara bra att vi känner till, t.ex. diabetes eller astma.

# Utrustning:

Skidor: längd +/-10cm barnets längd. Det är viktigt att barnen kan trampa ned sina skidor så att de får fäste, dvs. att de inte har för hårt spann på sina skidor i förhållande till kroppsvikt. Det är också viktigt att inte ha för mjukt spann för då får barnen sämre glid. På sportaffärer kan man få hjälp att kolla skidornas spann.

Stavar: längden bör vara ungefär till armhålan och det är bättre om barnen har för korta stavar än för långa. Viktigt att handremmen sitter rätt och inte är för lång samt att barnen själva kan ta på sig stavarna.

Kläder: ta inte på barnen för mycket, de bli varma under träningen. Ta hellre lager på lager så de kan ta av sig om det blir för varmt.

# Valla:

Om barnen har vallningsbara skidor kan man få tips på vilken fästvalla som funkar vid olika förutsättningar av oss. Vallakväll kan ordnas om intresse finns.

# Köldgräns:

-15˚C, vi skickar ut på sms om vi ställer in träningen.

# Tävlingar:

Det är jättekul att vara med på tävlingar och i knatteåren brukar det vara många som deltar i varje klass. Anmälan till tävlingar sköter man själv via en länk på Laget.se. Det finns en instruktion under *Dokument* och är det någon tveksamhet så är det bara att fråga oss ledare. Förmodligen behöver den tävlande att läggas till men prova först i god tid enligt instruktionen.

För att komma i kontakt med oss ledare:

Maria: 070-399 05 77
maria.muribi@tavelsjo.se

Robert: 073-056 11 78

robert.hedberg@tavelsjo.se