



September 2015

[www.jarvsjoby.com/skidor](http://www.jarvsjoby.com/skidor)

## FÖR BÄTTRE OCH ROLIGARE TRÄNINGAR !

### 1. KOM I TID !

Träningen startar alltid på utsatt tid. Viktigt att alla är med vid samlingen för att få reda på vad vi ska göra och varför.

### 2. KOM MED SKIDOR SOM ÄR RÄTT VALLADE FÖR DAGENS FÖRE !

Alla i gruppen drabbas om någon har felvallade skidor. Har ni inte egen vallautrustning så använd klubbens i källaren på Järvsjögården..

### 3. JÄMNA VECKOR ÅKER VI KLASSISKT, UDDA VECKOR ÅKER VI FRISTIL

Ingen fästvalla på skidorna på fristils- träningarna

### 4. VID NOLLFÖRE ELLER DÄROMKRING, ALLTID FRISTIL, SÅ SLIPPER VI KLADDA MED KLISTER

Är du osäker, så ring !

### 5. VID LÄGRE ÄN -15 GRADER. ELLER KRAFTIGT SNÖFALL, KÖR VI INOMHUSAKTIVITETER

- Vi lär oss valla våra egna skidor, ta alltid med skidor
- Inomhusträning

### 6. RING ELLER E-POSTA RESPEKTIVE LEDARE OM BARNET INTE KOMMER TILL TRÄNINGEN

Planeringen av träningen bygger på att alla är med. Är det många borta så måste det finnas tid att tänka i nya banor (andra övningar m.m.)

### 7. EVENTUELLA ÄNDRINGAR AV TRÄNINGSDAG/DAGAR FINNS PÅ HEMSIDAN VARJE SÖNDAGSKVÄLL [www.jarvsjoby.com/skidor](http://www.jarvsjoby.com/skidor). KLICKA PÅ "TRÄNINGAR"

### 8. KOM RÄTT KLÄDD TILL TRÄNINGEN – DÅ BLIR TRÄNINGEN ROLIGARE !

(Erfarenheter från tidigare år är, generellt att de har för mycket kläder på sig och blir fort svettiga och orkar mindre ) MEN tänk på att ha rätt handskar !