



Girlfighters BK

BROTNINGSTRÄNING

Här följer en del praktisk information som är bra att läsa och känna till.

Inför träning:

- Barn behöver något att äta mellan skollunch och brottningssträningen för att orka träna och lära sig bra.
- Vid varje träning är det bra om barnen har med sig en **vattenflaska** och en **frukt** – **obs inga nötter** får medtas på grund av allergier. Vid varje träningstillfällen har vi pauser för att dricka vatten och en paus för att inta en frukt.
- Inför varje träning ska barnen ha klippt naglarna. Långa naglar innebär stor risk för skador.
- Barn med långt hår ska ha hårsnodd för att undvika att fastna med håret. Använd hårsnoddar utan metall. Inga hårspännen får användas pga skaderisk.
- Smycken såsom halskedjor, armband och örhängen ska tas bort innan träning, risk för att man skadar sig själv eller andra under träning. Om man har örhängen som ska "läkas" måste de tejpas.
- Om ert barn har skadat någon kroppsdel, exempelvis på fritiden, skolan, annan träning, etc. måste ni föräldrar meddela oss vilken typ av **skada** ert barn ådragit sig. På så sätt kan vi anpassa träningen för ert barn samt att vi tränare får vetskap om att barnet är skadat.
- Vid **sjukdom**, exempelvis förkylningar, halsont, feber, smittsamma hudsjukdomar etc., är det viktigt att barnet inte tränar vid dessa tillfällen på grund av smittorisker och barnets välbefinnande.

- Om ert barn inte kan delta på träning är vi tacksamma om ni kan meddela oss det via våra sidor. Underlättar för oss tränare när vi planerar träningen.
- Märk alla kläder/utrustning med brottarens namn och telefonnummer, så kan eventuella kvarglömda saker lättare identifieras och lämnas tillbaka.

Träning:

- Vi samlas 16.15 för att gemensamt lägga ut mattorna. Om vi är många som hjälper till möjliggör det att vi kan köra igång träning inom utsatt tid. Mattutläggningen kan även ses som lätt uppvärmning samt att barnen lär sig att ta ansvar och hjälpa till. Likaså hjälper vi alla åt att ta bort mattorna i samband med att träning slutar.
- För att mattorna inte ska slitas ut får endast inomhusskor med vita sulor användas alternativt barfota.

Efter träning:

- Det är viktigt att barnen duschar efter träning dels för den personliga hygien och dels för att minska risken för eventuella hudsjukdomar sprids.

Vi hoppas kunna bjuda in barnen till ett träningsläger med roliga inslag senare under terminen. Mer info närmare in på...

Om det är något ni undrar över, kan ni fråga oss tränare/ledare före/efter träningen, eller kontakta oss via uppgifter nedan.

Välkommen önskar tränare/ledare för Girlfighters Brottarklubb!

Girlfighters BK, 2014-02-16