**Information!**

Enköpings Brottarklubb använder ”laget.se” som informationskanal. Gå därför in på

”laget.se” och sök Enköpings Brottarklubb. Gå in på Klubbsidan och bli där

Följare. På Klubbsidan kommer allmän information att läggas ut, är det information

som bara gäller en grupp läggs informationen ut på respektive grupp. På laget.se

finns information om Enköpings Brottarklubbs styrelse, övrig information om klubben,

kontaktuppgifter, länkar till andra klubbar mm.

Enköpings Brottarklubbs viktigaste inkomstkälla är den årliga Vårmarknaden i

Enköping som EBK och EIS arrangerar tillsammans. Vårmarknaden äger rum v.16 i

april. Som förälder/vårdnadshavare behöver du stå två pass á två timmar på

Vårmarknaden och där sälja biljetter eller lotter. Det är oerhört viktigt för EBK:s

ekonomi att det arbetet utförs av dig som förälder/vårdnadshavare.

**Medlemskap**

När brottaren tränar sin första träning ska du som förälder/vårdnadshavare fylla i en

blankett som finns i lokalen där du uppger både brottarens och dina personuppgifter

så att brottaren kan närvaro registreras i laget.se och att EBK har kontaktuppgifter

där tränaren kan nå dig. Lappen ger du till tränaren efter att den är fylld. Efter en

provträning skickas en medlemsfaktura via laget.se till din mejl. Medlemskapet

gäller fr.o.m. höstterminen t.o.m. vårterminen. Kostnaden för enskild brottare är

900 kr och för familj är 1500 kr.

**Träningar**

Innan och efter träning spritar brottarna sina händer. Det är också viktigt

att ”Hälsodeklarationen” följs av alla så att smittspridning minimeras.

Det råder skoförbud så ytterskorna tar alla av sig vid ingången till lokalen.

Vid träning behöver brottaren shorts, tröja, egen påfylld vattenflaska och träningsskor

som bara används inomhus. Det finns speciella brottarskor att köpa men till att börja

med går det bra med vanliga träningsskor. Klubbkläder finns att köpa på Sportringen.

**Tävlingar**

Hör med din tränare om du som brottare är klar för tävling. Lämplig tävling för

nybörjare är Upplandscupen som brukar vara tre gånger på hösten och tre gånger på

våren. Mer information inför tävling finns på laget.se.

Tränaren hjälper till att väga in brottaren inför tävling på en våg i lokalen.

Tävlingstrikåer som används vid tävling lånas ut av klubben. Brottaren behöver en

röd trikå och en blå trikå med sig på tävling.

Det är viktigt att du som förälder/vårdnadshavare ser till att din brottare har rätt trikå

på sig inför varje match. Den brottare som står först eller överst på tävlingslistan bär

röd trikå således har den andra brottaren blå trikå.

Innan tävlingsstart är det invägning och medicinsk kontroll. Ibland sker invägningen

enbart på hemmaplan. Medicinskkontroll innebär att det kontrolleras så att brottaren

har kortklippta naglar och inga smittsamma utslag såsom t.ex. ringorm.

Under matchen sitter tränaren med vid brottarmattan och coachar brottaren. Vid

matchstart hälsar brottaren på domaren och sin motståndare. Vid matchslut tackar

brottaren sin motståndare och motståndarens tränare för en god match.

Efter avslutad cup är det prisutdelning och alla deltagare får en medalj oavsett

placering.

Välkommen!

Styrelsen, Enköpings Brottarklubb!