



TIMRÅ IK TEAM 06

BRA ATT VETA I SAMBAND MED MATCH, TRÄNINGAR OCH ANDRA AKTIVITETER

ANMÄLAN TILL AKTIVITETER OCH ÅTERBUD

Samtliga kallelser där vi vill veta hur många som kommer har ett sista datum för anmälan. Syftet med att ha ett sista datum är att vi skall ha rimlig tid på oss att planera våra träningar samt ha koll på om vi behöver låna in spelare från något annat lag. Ta gärna för vana att svara så snabbt som möjligt.

Om någon blir sjuk, skadad eller har andra förhinder som uppstår efter anmälningstidens utgång, meddela tränarna så snart som möjligt så att de kan planera utifrån det.

SAMLINGSTID

Samlingstiden är normalt 1 timma och 15 minuter före match. Vid träningar är det normalt 50 minuter innan. Avvikande samlingstider förekommer. Samlingstiden står alltid i kallelsen och **eventuella ändringar uppdateras direkt i kalendern utan ytterligare avisering** så ta gärna för vana att kolla samlingstiden en extra gång för att inte missa någon samlingstid.

Vid samlingstiden skall spelarna vara på plats i omklädningsrummet eller den plats som står i kallelsen. Om vi har isträning eller match så skall utrustningen finnas i omklädningsrummet och klubborna uppställda på avsedd plats vid samlingstid. **Efter samlingstiden och fram till att träningen är avslutad är inga mobiltelefoner tillåtna.**

I normalfallet inleder vi med uppvärmning vilket innebär att vi vid samling skall vara ombytta och redo att direkt efteråt värma upp. Om vi har teori, teknik eller fys innan så anges det i kallelsen och alla ser till att vara förberedda för de aktiviteterna vid samlingstiden.

Vid ispass skall samtliga spelare vara ombytta och redo för genomgång av träningspasset 15 minuter innan ispasset börjar. Det innebär även att vattenflaskan skall vara påfylld vilket spelaren själv ansvarar för. Syftet med genomgången är att gå igenom övningarna i förväg för att kunna utnyttja ispasset optimalt.

VAD BEHÖVER JAG HA MED MIG

Inför ispass och match behöver spelarna ha med sig ordinarie ishockeyutrustning. Vi rekommenderar även att ha med extra snören, tejp och en reservklubba.

Före och efter varje match har vi uppvärmning/nedjogg vilket normalt sett sker utomhus vilket innebär att spelarna behöver ha med sig lämpliga skor kläder, mössa och vantar för att kunna värma upp utomhus även när det är kallt ute.

Vid fyspass anger vi om det är fys utomhus eller inomhus. Utomhus behövs ingen annan utrustning utöver det vi använder för normal uppvärmning. Vid inomhusfys räcker det med lättare klädsel samt att ha med inomhusskor.

Teknikpass sker i regel utomhus eller vid skottramp. Samma klädsel som vid uppvärmning utomhus används. Klubba som är ok att använda utomhus och teknikpuck/teknikkula behövs. Målvakter använder handskar och bollar om inte annat sägs.

Vid teoripass medtar spelarna block och penna för att kunna skriva ned viktiga saker.

Om någon ytterligare utrustning behövs anger vi det i kallelsen.

FÖRRÅDET

Generellt gäller att alla har ansvar för att hålla ordning på sin egen utrustning och sträva efter att ta så liten plats som möjligt i förrådet. **All utrustning förutom klubborna skall rymmas inom spelarnas respektive back**, för att spara utrymme och få plats med alla backar är det viktigt att ingen utrustning hänger utanpå. Skridskor får hängas på de krokarna som finns uppsatta i förrådet för skridskor.

Skridskor som skall slipas hängs med hälen utåt på krokarna för att materialförvaltarna i rimlig tid skall veta vilka skridskor de behöver slipa inför träning eller match. Det är **enbart av klubben utsedda materialförvaltare som äger rätt att använda föreningens sliputrustning**.

Inga backar får stå utanför hyllorna i förrådet. Varje spelare får ha max 2 hockeyklubbor samt 1 teknikklubba i förrådet.

Målvakterna har extra hyllor för sin utrustning där de placerar den utrustning som inte får plats i backen. Kombinat kan hängas på en krok om de inte får plats.

Ta gärna för vana att ta hem underställ och strumpor för att tvätta/torka för att undvika en outhärdlig doft i förrådet. Kvarglömda kläder lägger vi i lådan för upphittat, dock tar vi inget ansvar för att söka igenom omklädningsrummen efter det att förrådet stängts.

Förrådet stängs 20 minuter efter avslutat ispass och då skall all utrustning finnas på plats i förrådet. Utrustning som inte är på plats i förrådet på utsatt tid får då tas med hem.

VART FÅR FÖRÄLDRARNA VARA

Eftersom det är flera lag som samsas om ett begränsat utrymme och dessutom många av spelarna är i en känslig ålder vill vi inte ha föräldrar i eller utanför omklädningsrummen eller vid förråden utan hänvisar föräldrarna till entrén, kafeterian eller läktaren.

Avbytarbåsen är enbart till för ledarna och spelarna och inga föräldrar befinner sig där. Det är även viktigt att spelarna koncentrerar sig på aktiviteten och vi vill därför att föräldrar undviker att kommunicera med spelarna under pågående aktiviteter.

POWERBREAK

Schemat för Power break finns i Workplanner. Då det inte går att sälja sitt Power break så måste alla byten i Workplanner hanteras av Admin vilket för oss är lagledaren. Då det skulle ta för mycket tid för en person att hitta ersättare vid alla byten så ansvarar ni själva för att byta pass och meddelar sedan lagledaren om förändringen för att kunna korrigera i arbetsschemat.

Samling inför Power break är normalt sett 1 timma och 30 minuter före match och vi samlas utanför förrådet för att hämta hjälm och skridskor. Om inget annat sägs är dress code röd jacka och svarta byxor.

CUPER

Vid bortacuper övernattar spelarna normalt sett i gemensamma sovsalar i skolor eller liknande byggnader. Om övernattnig sker på annat sätt meddelas det i samband med cup.

Vid övernattnig i sovsal behöver spelarna ha med sig madrass, täcke och kudde. Det kan även vara bra att ha med sig skarvsladd för att kunna komma åt att pumpa upp madrass och ladda telefoner. Vi rekommenderar även en extra vattenflaska att ha i sovsalen för att kunna få i sig vätska samt ombyten, toalettartiklar och en extra handduk.

Under cuper råder normalt restriktioner kring godis och läsk samt måttlighet kring energidrycker. Ofta finns det nötallergiker som är med i cupen så det är bäst att undvika produkter med nötter.