

Informationsblad Neptunus

Omklädningsrum

Ombyte till skridskor sker i omklädningsrummet märkt med RKF på tavlan.
Kolla på tavlan för aktuellt omklädningsrum för dagen.

Uppvärmning

Det är bra att komma en stund innan träningen så du hinner värma upp kroppen lite innan du går ut på isen.

Träningstider

Onsdagar 19:00-20:00 isträning, D-hallen Husqvarna Garden

Lördagar 09:00-09:50 isträning, 10:00-10:50 (grenspecifik fys), B-hallen Husqvarna Garden

Klädsel på träningen

På isen är det viktigt att man kan röra på sig och håller sig varm därför är detta bra att tänka på gällande klädsel

- Lager på lager, så du kan ta av dig om du blir varm
- Rörliga kläder, tights funkar jättebra att träna i eller andra liknande mjuka byxor. Underställ kan vara bra att ha under om man är lite frusen.
- Jeans är **INTE** ett bra plagg att träna i.
- Vantar rekommenderas så händerna håller sig varma och är ett bra skydd mot vassa skenor om olyckan skulle vara framme.

På fysträningen kan du ha samma kläder som på isen, men bra om du kan ta av dig något lager om du skulle bli varm.

Vattenflaska kan vara bra att ha med om du skulle bli törstig.

Hjälm

Hjälm är obligatoriskt för alla som åker i Neptunus och är under 18 år.

Man har hjälm tills man klarat hjälmtestet, du kan se vad detta innehåller under "Utmärkelser" i sportadmin-appen.

Är du över 18 rekommenderar vi hjälm på träning tills du tagit hjälmtestet.

Klubben har ett fåtal hjälmar som man kan låna om man glömt någon enstaka gång.

Skridskor

Det är viktigt att skridskorna är stabila så att vristen inte viks när du står i skridskorna på isen.

Fråga gärna tränarna om du är osäker angående skridskorna tranarna.rkf@gmail.com

Om du vill köpa riktiga konståknings-skridskor så kontakta tränarna så hjälper dem dig att hitta en lämplig modell.

Tillbehör skridskor

Skridskoskydd, du behöver ha hårda skydd till skenorna på skridskorna som används innan du kommer ut på isen.

De hårda skydden ska inte alltid sitta på skridskorna, då rostar skenan.

Handduk, packa ner en liten handduk i väskan som används till att torka av skenorna efter träningen så att skenan inte rostar.

Slipning av skridskor

För slipning av skridskor inköpta i sportbutik hänvisar vi till sportbutikerna, exempelvis XXL, Intersport och Stadium som erbjuder skridskoslipning.

Om ni har tagg skridskor, se till så de inte slipar av nedersta taggen!

Ni som har mer avancerade konståkningsskridskor kontakta tränarna för slipning.

Rosenlunds
Konståkningsförening

DÄR GLÄDJE MÖTER FRAMGÅNG