

Checklista tävling

- ☐ Skridskor + hårda skydd
- ☐ Tävlingsdräkt/klänning
- ☐ Strumpbyxor (ta med ett par i reserv om det finns)
- ☐ Musik, 1 kopia på USB-minne (märkt med åkarens namn, tävlingsklass och klubb)
- ☐ Hårspray, hårnålar, tofsar
- ☐ Gymnastiskor till uppvärmningen
- ☐ Hopprep
- ☐ Klubbjacka eller annan tunnare jacka/väst (ej täckjacka) för uppvärmning på isen
- ☐ Fingervantar
- ☐ Träningsoverall/överdragskläder
- ☐ Vattenflaska

Saker som kan vara bra att ha i väskan

- ☐ Näsdukar
- ☐ Extra skridskosnören
- ☐ Plåster, både vanliga och för skavsår
- ☐ Sy-kit (bra att ha ifall t ex klänning måste lagas)

Tips & trix

Se till att prova tävlingskläderna innan tävling.

Tänk på att använda ljusa underkläder som inte syns utanför klänningens trosa, boxertrosor rekommenderas inte.

Strumporna bör inte sticka upp ovanför skridskorna.

Se till att skridskosnörena inte är för långa (rosettens öglor) och är väl ihopsamlad. Tips är att köpa "Lace strap" som håller ihop rosetten, annars funkar hockeytejp.

Rosenlunds
Konståkningsförening

DÄR GLÄDJE MÖTER FRAMGÅNG