

Jag är en KKTV-åkare

- Jag har på mig tigha kläder på träningen
- Jag tränar med dräkt minst 1 ggn/v
- Jag sätter upp håret i en tight frisyr (hästsvans räcker inte om åkaren har långt hår)
- Jag kommer i tid till träningen
- Jag värmer upp 20 minuter innan jag tar på mig skridskorna (vid ledarledd uppvärmning syns vi i ishallen, inte i omklädningsrummet)
- Om jag inte har haft min tränare på uppvärmningen så säger jag hej på isen med en uppsträckning/nigning/bockning
- Jag visar respekt till min tränare och ifrågasätter inte val av övning
- Jag visar en sportslig attityd mot mina klubbkompisar
- Jag tränar med hög intensitet varje pass
- När jag återhämtar mig åker jag längst sargen
- Om jag måste lämna isen (knyta skridskor, dricka vatten, snyta mig osv) så meddelar jag min tränare
- Jag niger/bockar för att tacka min tränare efter varje ispass
- Jag stretchar 15 min efter varje ispass