

Jag är en KKTV-åkare i fortsättningsgruppen

- Jag kommer i tid till träningen
- Jag deltar på alla aktiviteter (uppvärmning, stretch, fys, etc.)
- Jag har på mig tigha träningskläder (Inga jackor eller termobyxor)
- Jag har på mig springskor under varje uppvärmning och fys
- Jag sätter upp mitt hår även om jag har hjälm (för att inte få det i ansiktet)
- Jag äger ett par egna skridskor eller hyr ett par fungerande skridskor från klubben (första året)
- Jag har stabila skridskor som är ämnade för konståkning (se ovan)
- Jag värmer upp i minst 20 minuter innan jag tar på mig skridskorna (för att minska skaderisken på isen)
- Jag går på toa innan och/eller efter träning
- 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
- Jag niger/bockar för att tacka min tränare efter varje ispass
- Jag stretchar 10 min efter varje ispass
- Jag anmäler eventuell frånvaro till min/mina tränare