



Hugseliste til foreldre før seriedagar:

Siste trening før seriedag:

- Ta med oppvarmingsballar 2-3 stk. pr. spelar
- Ta med fyrstehjelpspute (ligg i Rossvollskapet i hallen)
- Ta med 1-2 ekstra drakter i tilfelle nokon har gløymt drakta si
- Ta med kampoppsett for seriedagen

Avreisedag:

- Telja opp spelarane før avreise, sikra at alle er med Sekretariatet kan alltid hjelpe med å forstå kampoppsettet
- Obs. at ein ikkje reiser heim att før alle kampar er spelt
- Pass på at laga varmar opp til kampane og møter til rett tid og rett bane
- Pass på når laga skal dømme kampar
- Ta vare på verdisaker for spelarane medan dei spelar kamp
- Vera lag-leiar på kampane. Treinarane har snakka med laga i forkant av turneringa korleis ein tenkjer å spela. Det viktigaste er å støtta laget til at alle gjer sitt beste, og oppmuntra dei undervegs
- Pass på at spelarane får i seg mat mellom kampane.
Alltid lurt å smørja niste

Etter seriedag:

- Levera tilbake oppvarmingsballar, ekstra drakter og fyrstehjelpspute
- Gjerne skrive eit lite referat frå seriedagen. Ta nokre bilete; ikkje fokuser på 1-2 spelarar, men heile laget eller gruppa som reiste på seriedag.

Send gjerne referat og bilete til medieansvarleg i Rossvoll Anita Alvsåker.



Epost: anita@alvsaker@kvamnet.no