|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Instruktion för träningar** | | |  |  |  | |
|  |  |  | | | |  | |
| 1 | Strax innan träningen ska börja | ”Välkomna till SM-veckan 2022-2023 i Borås. Det här är träning för (t ex  **USM Flickor – Kortprogram)**.” (se träningsschemat) | | | |  | |
| 2 | Släpp in första gruppen | ”Grupp … (**1/2/3/4**) får nu komma in på isen. Efter 6 minuters uppvärmning kommer programmusiken att spelas i följande ordning: (**läs upp alla** **namn)”** | | | | Spela uppvärmnings-musik | |
| 3 | Efter 5 minuter | ”Det återstår en minut av uppvärmningen, jag ber första åkaren …(**namn**) vara beredd”. | | | |  | |
| 4 | Efter 6 minuter | ”Uppvärmningstiden är slut” ”Första åkare: (**namn**) (**förening**), (**nästa åkares namn**) gör sig beredd” | | | | Musiken startas när åkaren är beredd. | |
| 5 | Efter varje åkare | ”Musikens tid var…(ex **2 minuter och 35 sekunder**)” | | | | Mät tiden från första till sista ton. | |
| 6 | Ropa upp nästa åkare | ”Nästa åkare:.. (**namn**) från (**förening**), (**nästa åkares namn**) gör sig beredd” | | | |  | |
|  | Övriga åkare i gruppen | Punkt 5 och 6 upprepas för alla åkare. | | | |  | |
| 7 | När sista åkaren åkt | Det återstår …. (**antal min**) minuter av träningspasset”. | | | |  | |
| 8 | Träningstiden är slut | Träningspasset är nu slut, var vänliga att lämna isen! Tack!” | | | |  | |
| 9 | Kalla in nästa grupp | Enligt punkt 1 och 2 | | | |  | |
| 10 | Spolningar | ”Det blir nu ett kort uppehåll för spolning av isen - Nästa träningsgrupp startar klockan … (**klockslag**)” | | | |  | |

**Om åkaren inte är på träningen: “** Nästa åkare ... (**namn**) har valt att inte utnyttja denna träning. Programmusiken kommer ändå att spelas. Nästa åkare som är (nästa åkares namn) gör sig beredd”

**Om åkaren inte är på träning och musiken inte inlämnad**: “ …(**åkarens namn**) är inte närvarande. Vi väntar 2,5 minuter innan vi fortsätter med nästa åkare som är… (**nästa åkares namn**). *Spela bakgrundsmusik i 2,5 minuter*