

Hallrutiner/instruktioner för vaktande föräldrar, Fredagar Tibble Hall 4 17.00-20.00 och Gymnastiksal 1 17.00-18.30

Hämta blåa LTD-mappen i Laisings reception under veckan innan "din" vaktfredag. I mappen finns en Keytag till Halldörren och en nyckel som går till musikskåpen. Öppna upp Hall 4 och Hall 1 samt musikskåp, så att träningen kan köra igång 17.00. Viktigt att starta i tid så att alla får sin schemalagda tid för träning.

Vaktmästaren har tel Tel [076 643 84 49](tel:0766438449) om det skulle behövas.

Fyll i **närvaro**, viktigt då detta ligger till underlag för de aktivitetsbidrag LTD får och beräknas utifrån antalet tränande ungdomar, samt viktigt vid en ev. Brand. Tänk på att även ta närvaro i Sal 2. Man får titta in i salarna efter disciplin/tempobyte då det kan ha droppat in fler allt eftersom.

**Tibbleträningen är endast till för medlemmar som har betalat medlemsavgift.
För att få ta del av terminens coachingtillfällen krävs också att man har ett färdigt tävlingsprogram!**

Info om vilken disciplin som har vilket tempo ligger i Hallmappen. Schema för Fredagens träning läggs ut på Facebook senast på Onsdagen samma vecka.

Se till att de som tränar, tränar på den tid deras klass har (se veckans schema på Fb) och är de enda som är på golvet (de som ska värma upp får hålla sig utmed kanterna om plats finns och efter 17.45 finns utrymme i Sal 2). Man vet ju inte alltid som vakt vem som dansar i vilken klass och en del dansar ju olika klasser i par och singel så det är bra att "ropa upp" vilken klass som ska köra och hur länge den håller på och sen informera igen vid tempo/disciplinbyte.

Håll tiderna för varje tempo och byt Spotifylista till rätt tempo/disciplin enligt veckans schema. Finns inspiratörer på plats håller de i musiken annars ofta någon tävlande. Man kan för att vara på den säkra sidan att musik finns ladda ner Brons/Silver, Guld/Star, A-klass/Superstar (se tempodelningar i mappen). I Hiphop är det samma tempo för alla. Konstnärliga dansare har egen musik. Två extra adapter till telefonerna-stereon, finns också i mappen. Se till att de kommer tillbaka i mappen igen vid stängning så de inte glöms kvar.

Viktigt att hålla schematiderna då dansarna kommer ner till just "sin" tid, varför inte heller några byten/omläggningar av tid kan ske på plats i hallen. Veckans schema läggs ut senast Onsdag samma vecka. Är det några tidsändringar gällande tidigare meddelat schema, meddelas detta från mig i Fb-gruppen i slutet av veckan och ibland samma dag. Så kasta ett öga på Fb samma dag du ska vakta.

All träning sker med **skor**, gymnastikskor eller de skor man tävlar i.

Eventuella kompisar får vänta någon annanstans än i träningssalarna. Ok att filma sig själv, paret, gruppen så länge ingen annan kommit med, för eget bruk. **EJ** ok att sätta upp mobilen och filma över hela salen, eller att filma någon som inte bitt om det. En del vill inte bli filmade i träningskläder, finnas på andras filmer, hamna på tex Instagram och en del vill

heller inte att deras koreografier memoreras och ev. kopieras av andra. Man ska som dansare inte behöva kliva av träningsgolvet för att någon filmar!

Lämna salarna i gott skick, lås musikskåp och salar. Lämna tillbaka mappen till Laisings senast närmast efterföljande **Måndag**, så den finns för näste man att hämta.

Vid frågor kontakta mig Therese Fredriksson 0735-085604 eller på Fb.