Trondhjems-utøvere på renn:

En huskeliste for foreldre/foresatte

Er utøveren over 13 år?

- Fra den dagen utøveren fyller 13 år, må han eller hun betale skiskytterlisens, dvs. en pålagt utøverforsikring. Les mer om lisens på hjemmesiden vår.
- Utøvere over 13 må stille med egen tidtaker-brikke på renn. Brikken skal festes rundt leggen, over skiskoen. Les mer om emit-brikke på hjemmesiden vår.

FØR RENN: Gjør avtaler og meld på i tide

Snakk med trenerne og andre foreldre i treningsgruppa om hvilke renn utøverne skal delta på. Det er alltid artigere om flere Trondhjems-løpere i aldersgruppa deltar i samme renn.

Spør andre i klubben. Skiskyttere er trivelige folk, og det er alltid lov å be andre om hjelp, også til preparering av ski!

Uka før rennet:

- Snakk med treneren og andre foreldre om renndeltakelse og påmelding. Hvis utøveren ikke har eget våpen: få med skudd og våpen fra treninga og leverer det tilbake på første trening etter konkurransen.
- Sjekk påmeldingsfristen og meld deg på i tide. Les mer om påmelding på hjemmesiden vår.
- På hjemmesiden finner du oftest også nyheter med informasjon om aktuelle renn.
- Du finner alle renn og påmeldingslenke på www.eqtiming.no
- Har du ammunisjon selv? Hvis ikke, ta kontakt med ammunisjonsansvarlig i klubben.
- Er utøveren nybegynner? Da stiller klubben med ammunisjon. Snakk med treneren før rennet.

Kvelden før rennet:

- Sjekk hjemmesiden vår – der finner du innskytingsliste for Trondhjems med
    - tid og skivenummer for hver enkelt utøver
    - hvem som har ansvar for å se i kikkert og legge ut våpen på mattene under innskytinga.

  Se eksempel på innskytingsliste.
- Er du satt opp som våpenutlegger? Møt opp på standplass før innskytinga starter, så får du instruks om hvordan du skal hjelpe til.

INNSKYTING RENNDAGEN: Lad magasin og skap trygghet

En god innskyting før renn er viktig for alle utøvere! For drevne utøvere handler innskyting om å stille inn våpenet («skru») etter forhold og vind, slik at skuddene ideelt sett samler seg midt i blinken.

For nybegynnere kan skuddene ha stor spredning rundt på blinken, og da kan det være vanskelig å gi råd om skruing. Det viktigste er derfor ofte å skape en trygg ramme og bidra til at en smånervøs utøver blir rolig og fokusert. Derfor bør du som forelder/foresatt fremfor alt være positiv og støttende under innskytinga og før rennet.

Det er ofte lite tid på innskyting. Derfor er det svært viktig at alle holder seg til tidsplanen og møter opp i god tid slik at de er klare når det er deres tur. Under innskytinga er det de ansvarlige for kikkert og våpenutlegg som tar seg av utøverne. Din oppgave som foresatt er å ha våpenet klart med fulle magasin.

Det er mye å passe på under innskyting. Derfor hjelper vi hverandre underveis. For nye utøvere og foresatte er gode råd og vink fra mer erfarne svært god hjelp!

Her er enn huskeliste for hva du som foreldre/foresatt må ta ansvar for:

Før innskyting

- Kom tidsnok.
- Ta med ski og våpen til standplassområdet. Husk at utøvere under 16 år ikke har lov til selv å bære våpenet.
- Se etter Trondhjems' beachflag, eller gå rett til skivene der Trondhjems har innskyting. Der finner du en pose med startnummer til alle Trondhjems-utøverne. I posen ligger det også oversikt over utøvere og startnummer.
- Finn riktig startnummer og klistrelapp. Lappen har som regel nummeret på konkurranseskiva/skyteskiva. Sett lappen godt synlig på våpenet – helt fremst på stokken. Spør dem rundt deg ☺
- Som forelder/foresatt skal du alltid holde deg bak gjerdet/våpenbukkene. Kun funksjonærer og de innskytingsansvarlige i klubben (med vest) har adgang på selve standplassen.
- Under innskytinga stiller Trondhjems med kikkertansvarlig og våpenutlegger for hver Trondhjems-skive. De har funksjonærvest.

På/bak standplass før innskytinga:

- Ta våpenet ut av futteralet. Husk at når våpenet er ute av futteralet skal løpet alltid peke rett opp!!
- Fyll magasinene med skudd til innskyting. Sett magasinene på plass i magasinholderen i våpenet.
- Gi våpenet til innskytingsansvarlig i klubben (med vest).

På/bak standplass etter innskytinga:

- Fyll to magasin med skudd. Vær sikker på at det er fem skudd i hvert magasin!
- Gi våpenet til klubbens innskytingsansvarlige. De sørger for at våpenet blir plassert på riktig våpenstativ til rennet.
- Ta deg en vaffel og en kopp kaffe ☺

FØR RENNET: Sjekk skivenummer

- Sjekk på startlista hvilket skivenummer utøveren skal skyte på (og legge seg ned ved). Dette er ikke samme skive som under innskyting.
- Gjør utøveren trygg på hvilken skive han/hun har.
- Hvis utøveren har trent på å skru på vind på trening: Blåser det? Se vindvimplene. Er forholdene like over hele skytebanen og de samme som på innskytinga?
- Oppmuntre til oppvarming – gjerne sammen med andre utøvere.
- Følg utøveren til start og gjenta skivenummer.
- Husk tørre, varme votter/hansker – de samme som på trening.

UNDER RENNET: Vær heiagjeng

- Foreldre synes ofte det er mest spennende å følge med på skytinga og antall treff. Men det er ikke mye du kan bidra med på standplass – der går det som det går. Løp heller ut i løypa og vær heiagjeng!

ETTER RENNET: Lever startnummer og hent ut våpen

- Husk å levere tilbake startnummeret og ev. lånebrikke til arrangøren (ikke levert startnummer blir fakturert)
- Etter konkurransen skal våpenet hentes ut av en lagleder fra Trondhjems (med vest). Snakk med en av dem. Du har ikke lov til å gå inn på standplass og hente våpenet selv.
- Hvis du har lånegevær: Husk å ta våpenet med tilbake til Saupstad og lever det til trener på første trening.