

Lathund för curlinginstruktörer

- 1) Innan dag för instruktion. Se till att ni har access till skoförrådet (snarare än att be Bengt Nyman att öppna dörren under instruktionstillfället).
- 2) Kolla med Per för status på isen.
- 3) Kom i god tid så besökarna slipper vänta utanför. - Vid behov - skotta utanför entrén och sopa av trappen - Innan de kommer så ta ut hjälmvagnen och soparna från skoförrådet så att det blir bättre plats därinne
- 4) Samling och välkomnande när alla kommit
- 5) Alla förser sig med
Skor (förklara att högerhänta ska ha glid på vänsterskon och fäste på högerskon) och vänsterhänta tvärtom - kolla om någon är vänsterhänt. Be dem hämta skor i förrådet men snöra på dem utanför (smidigare). Bra att alla deltagare sätter på galosch (lös greppsula) på glidskon.
Sop och Hjälms (inga lösa hakremmar)
- 6) Säkerhetsgenomgång inne - Obligatoriskt med hjälm - Förklara att de bör gå ner på isen med greppsulan först - De får aldrig gå baklänges på curlingisen! Risk att gå i sten/hack mm som man inte ser med baklängesfall som följd. - De måste vara observanta på isen och uppmärksamma varandra om ex stenar är på väg mot någon. - De får inte lyfta stenarna från isen!
- 7) Ute i hallen
 - a) Samtliga deltagare går ut. Gå ned på isen med greppsulan först.
 - b) De kan glida omkring/skjuta ifrån med sopen som stöd och träna lite sopning först tills de är bekväma på isen
 - c) Ställ upp deltagarna efter sargen - med 1,5 meters mellanrum
 - d) Instruktör visar
 - e) Låt deltagarna träna slajd (ca 10 min) Ge dem tid så att var och en hinner få instruktörstips och tid till korrigeringar.
 - f) Bedöm om någon borde ha sticka istället för att slajda (kanske har de svårt att överhuvudtaget komma ner i slajdställning). Föreslå sticka och är det ok för deltagaren så ligger de ovanpå hyllan direkt till vänster (innanför dörr till skoförrådet).

Nu är det dags att sätta sig på hacket och använda stenen

- g) Visa slajd från hack och förklara inhand och outhand.
- h) Låt dem träna att sätta sten från hack (ca 15 min). Balans är viktigt. Stöd av sop är väsentligt så att de inte stjälar fart från stenen för att hålla balansen. Kommer stenen inte med i spel (över hogg) så försök få dem att släppa stenen tidigare. Kommer aldrig sten i spel så föreslå spel med sticka.
- i) När slajder/stensläpp är ok så kan en instruktör gärna stå 5 meter bortom främre hogg och visa med sop var de ska sikta (man siktar ju inte dit man vill komma). Förklara att de från hack riktar in kroppen mot "skipperns" sop innan de skjuter ut stenen mot sopen och för in glidfoten bakom stenen innan de slutligen skjuter ifrån med fot/ben från hack. Allt i riktning mot skip/sop. Flytta sopen lite och träna både inhand och outhand.

Dags att börja spela

- j) Sätt ihop lämpliga lag utifrån hur många de är på banan.
- k) Gå igenom spelordning (etta, tvåa o s v), hur många stenar var och en spelar samt att lagen spelar varannan sten.
- l) Informera hur man räknar poäng.
- m) Snurra sten om vilket lag som börjar
- n) Spela en match – lagom med fyra omgångar (om tid finns).
- o) Är ni två instruktörer per bana är det bra om den ena bistår de som sätter stenar och den andra bistår skipprarna. Är ni två instruktörer på två banor kan det vara bra att ni är en på varje sida och hjälper till på båda banorna. Se till att de får till poängräkningen.

Om olyckan är framme.

Skulle någon skada sig - tag det säkra före det osäkra. Vid huvudskada (om hjälmen åkt av) och minsta tecken på hjärnskakning – Tillkalla ambulans!

8) Samling efter avslutat spel.

- **Hör om några är intresserade av att fortsätta. Informera om kommande ev "Prova på"-aktiviteter och "Nybörjar-träningar"** (det är bra om man i förväg kollat efter dessa aktiviteter i boknings-systemets sökfunktion).
Ev intresserade kan man ta namn-, tel- och mail-uppgifter på.
- **Se till att samtliga lämnar skor, sop och hjälm där de tog det.**
- **Påminn alla att ta med sig sina saker – vi vill inte ha en massa kvarglömda saker. Tacka deltagarna och välkomna dem tillbaka vid annat tillfälle!**
- **Ligger det ändå ex greppsulor kvar ute i hallen eller löst i förråd så sätt på sulorna på skor som saknar sulor** (så underlättar du för nästa uthyrning).

9) Ställ tillbaka hjälmvagn och sopar i skoförrådet. Gå igenom utrustning – **trasiga skor, sopar och hjälmar läggs åt sidan** (det ska finnas låda för trasig utrustning ovanpå skohyllorna) **så att de blir reparerade istället för att ställa till det för kommande grupper.**

10) Se till att skoförrådsdörren blir stängd.

11) Lämna inte hallen innan samtliga gått ut och se till att det blir låst.

12) Vid bokningstillfället har kansliet/Anders tagit skolans, företagets alt. privatgruppens faktureringsuppgifter - så betalning på plats är inte aktuellt. Däremot är det bra att ni meddelar antal deltagare så att gruppen inte växt efter bokningen. Meddela även vilka som varit instruktörer (om det inte är gjort tidigare).