

## Heimasíða LSA

(<http://www.sasport.is/listhlaup>) eða ([teamakureyri.com](http://teamakureyri.com)) mjög mikilvægt er að allir fylgist reglulega með á þessum síðum þar sem áhersla verður lögð á upplýsingaflæði á netinu frekar en á pappírformi, sé þess nokkur kostur. Einnig er mikilvægt að tilkynna breytingar á símanúmerum/tölvupóstföngum til þjálfara/formanns.

Heimasíða Skautasambands Íslands: (<http://www.iceskate.is>) Skautasamband Íslands hefur yfirumsjón með listhlaupaþróttinni í heild sinni. Listhlaupadeild Skautafélags Akureyrar er aðildarfélag innan Skautasambandsins.

## Facebook hópur

Foreldrar eru hvattir til að sækja um aðild að fésbókarsíðunni LSA 4.hópur foreldrar

**Æfingagjöld:** Skautaunnendum er frjálst að koma í prufutíma. Síðan er ætlast til þess að þeir skrái sig og greiði æfingagjald en upplýsingar um þau má nálgast á heimasíðu deildarinnar <http://www.sasport.is/listhlaup>

**Skerping:** Það er nauðsynlegt að skerpa blöðin undir skautunum reglulega. Hægt er að kaupa skerpingarkort í höllinni þar sem fást 6 skerpingar fyrir 3000 krónur. Hægt er að panta skerpingu hjá Bergsveini í síma: 898-9301 eða hafa samband við Jón framkvæmdastjóra hallarinnar. Stök skerping kostar 1.000 kr.

**Æfingatöfluna er að finna á heimasíðu listhlaupadeilar**  
<http://sasport.is/listhlaup> og byrjendahópur er merktur  
sem Snowflakes/starters—Snjókorn og byrjendur.

Það er öllum 4 ára og eldri velkomið að byrja að æfa listhlaup hjá Listhlaupadeild Skautafélags Akureyrar.

Íþróttin er jafnt fyrir



stráka og stelpur.



Listhlaupadeild Skautafélags  
Akureyrar

Upplýsingar  
fyrir byrjendur



**Æfingar fyrir byrjendur/starters eru  
á mánudögum kl. 17:15 - 18.00 (ís æfing) Mæting  
kl. 16.30 og afís kl. 17.20 -18.00 ( Þ, T, L)  
á Miðvikudögum kl. 17:25-18:05 (ísæfing) Mæting  
16.40. Athugið upphitun er mjög mikilvæg fyrir  
vöðvana**

**Skráningarferlið :**

✦ Við tökum við nýjum iðkendum allt skautatímabilið sem er tvískipt, haustönn sept-des og vorönn jan-apríl.

✦ Við endum hverja önn á sýningu. Jólasýning og Vorsýning

Allir eiga rétt á að prófa eina æfingu frítt en eftir það þurfa forráðamenn að sjá um að skrá barnið á <https://iba.felog.is/>. Ef barn vill prófa eina æfingu skulu foreldrar eða forráðamenn láta einn af þjálfurunum vita áður en æfing hefst og er mælt til þess að foreldrar eða forráðamenn séu á svæðinu meðan á æfingu stendur.

✦ Hægt er að fá nánari upplýsingar með því að senda tölvupóst á [formadur@listhlaup.is](mailto:formadur@listhlaup.is)

**Við bjóðum alla velkomna!**



**Veikindi eða leyfi**

Skulu vera tilkynnt með tölvupósti á netfangið [geirgekenchadze@hotmail.com](mailto:geirgekenchadze@hotmail.com). eða í síma 831-3005 til yfirþjálfara eins fljótt og hægt er..

**Viðtalstímar**

Viðtalstíma er hægt að fá hjá þjálfara barnsins. Endilega sendið skilaboð á netfang [formadur@listhlaup.is](mailto:formadur@listhlaup.is).

**Skautabúnaður og umhirða:**

✦ Æfingafatnaður: þröngar teygjanlegar buxur eða leggings, ípróttabulur, ípróttapeysa og fingravettlingar. Ullarsokkar eru óþarfir. Kuldagalli,snjóboxur, stór klæðnaður og hettupeysur eiga ekki við. Góðir sokkar sem ná hátt eru bestir.

✦ Mikilvægt er að þeir sem eru með sítt hár hafi það greitt vel frá andlitinu og með hárið í teygju eða noti buff.

✦ Mælt er með því að þeir sem tök hafi á fjárfesti í leðurskautum, **ekki** plastskautum, til að varna meiðslum og auka um leið líkur á framförum.

✦ Best er að skautarnir séu nokkuð stífir um ökkllann og bogni ekki auðveldlega til að koma í veg fyrir meiðsli.

✦ Skautarnir eiga að vera passlegir og þægilegir. Skautarnir mega hvorki vera of stórir né of litlir.

✦ Reima á skautana nokkuð þétt utan um ökkllana án þess að það sé óþægilegt.

✦ Gott getur verið að fela reimarnar svo barnið flækist ekki í þeim.

✦ Það á alltaf að passa vel upp á blöðin undir skautunum. Það má alls ekki ganga á þeim annarsstaðar en á svellinu nema ef settar eru skautahlífar/plasthlífar á þau.

Það á **ALLTAF** að þurrka vel allan snjó og bleytu af blöðunum eftir notkun til að koma í veg fyrir ryð. Ekki geyma skautana í lokuðum töskum eða pokum milli æfinga. Skautarnir verða oft rakir og þá er gott að taka þá upp úr töskunum og leyfa þeim að þorna. Það má **EKKI** setja skautana á ofn.

Setjið mjúkar hlífar á skautana eftir



notkun.

**Skautanætur**

Skautakunnátta er prófuð hjá iðkendum þegar þeir eru tilbúnir. Þetta er gert með æfingum sem eru skylduæfingar á bakvið hverja nælu. Að prófinu loknu fá iðkendur afhenda nælu með ákveðnum lit ef þeir hafa náð tilheyrandi færni.

**Rauða skautann** □

**Gula skautann** □

**Græna skautann** □

**Appelsínugula skautann** □

**Bláa skautann** □ = Réttindi til að fá að taka þátt á C keppni

**Fjólubláa skautann** □

Hvíta skautann □ = Þegar þessum skauta er náð er iðkandi tilbúinn til að taka grunnpróf og öðlast þar með keppnisrétt á ÍSS mótum