

SLAUGHTER SISTERS RULLINFO

BAKGRUND & VÄRDEGRUND

Namnet SlaughterSisters kommer sig av föreningen Ung Krafts tidigare headquarters på Slakthuset i Nyköping.

Vi har fattat så långt att det är viktigt med coola namn. Så SlaughterSisters blev det. Trots namnet så är vi självklart öppna för alla, oavsett könsidentitet.

Vi tränar för att ha roligt i första hand och utgår alltid från vår egen dagsform.

Vi fattar att det är skitsvårt att ta sig fram på hjul, vi har liksom märkt det, men det stoppar oss inte från att träna. Vi vet att alla människor oavsett ålder är kompetenta och modiga i själen, vi skapar en trygg miljö för att låta våra rullare utvecklas på sitt sätt och i sin takt. Vi har inga fasta nivåindelningar, vi bedömer inte efter hur duktig man är, vi gillar verkligen inte ordet duktig alls. Vi rullar ju för att vi mår bra av det, det räcker gott!

TRÄNINGSAVGIFTER 2021

För att träna med oss behöver du bli medlem i Ung Kraft.

Det kostar 100 kr per kalenderår. Som medlem är du försäkrad under våra träningar.

Medlemskapet kommer med på din faktura.

Vår träningsavgift är 350 kr/ termin/ person.

Träningsavgiften täcker lokalkostnader, kakor och annat som hör träningen till.

SlaughterSisters har en policy om frivillig träningsavgift, du betalar det du kan och vill. När du är registrerat aktiv så skickas en faktura ut på träningsavgiften samt medlemskapet i Ung Kraft, om du vill betala en annan summa (eller ingen!) så meddela ekonomi@ungkraft.org innan förfallodagen.

Du kan låna viss utrustning men det finns bara ett begränsat antal så var medveten om att du kanske måste dela.



WWW.SLAUGHTERSISTERS.SE

SLAUGHTER SISTERS RULLINFO

LOKALER

Event, tränarträffar och kalas

Gamla Brandstationen, Kungsgatan 2, Nyköping-
Ung Krafts headquarters! Inga omklädningsrum
eller duschar, men kök och kaffebyggare!

Söndagsträningarna i Nyköping samt StoraSystemerakademin

rullar i den vackra Gumshallen. Omklädningsrum med duschar, parkering och en bemannad
entré med glad personal och KAFFE finns.

RollerSkate Oxelösund tränar i Peterslundsskolan eller Breviksskolan, det är högst oklart
precis nu....

DATUM

Träningsstart för vårterminen 2022 är vecka 5, avslut vecka 18.
Uppehåll på sportlov och påsklov.

ÖVRIGT

-Ta med egen hjälm!

-Ta med en vattenflaska och kläder för träning!

Har du egna skates så ta med dem, observera att
du inte får rulla på inlines och inte heller på hjul som kan sabba golvet. Har
du kört utomhus måste du se till att hjulen är avtvättade och fria från grus! Du får inte ha hjul,
tåstopp eller tåskydd som ger märken/ färger golvet.

När vi rullar har vi alltid hjälm, armbågsskydd, handledsskydd och knäskydd.
Det är en tuff sport, blåmärken ingår garanterat men det är också förtjusande roligt!

Det kan hända att vi eller andra tar stillbilder eller rörliga bilder på våra deltagare i syfte att visa
upp vår glittriga verksamhet. Prata med dina tränare om du inte vill eller bör synas på bild.

Om du har allergier, sjukdomar eller annat som är bra för oss att känna till så maila oss eller
meddela dina tränare på plats!

Vi följer självklart FHMs rekommendationer och riktlinjer och rekommenderar dig att hålla dig
uppdaterad på www.krisinformation.se

Rullare som har förkylningssymptom måste avstå träningen, alla som befinner sig i lokalen
under träning förväntas vara fullvaccinerade mot Covid-19 (för dem som erbjudits vaccin).
Sjukanmälan/ frånvaroanmälan för rullare görs genom sms till 0703-417117.

WWW.SLAUGHTERSISTERS.SE

SLAUGHTER SISTERS RULLINFO

ORDLISTA

Systrar - Rullare som deltagit på mer än en träning som därför har erfarenheten att kunna välkomna nya rullare och kunna stötta och hjälpa.

Storasyster- Våra unga ledare, deltagare i StorasysterAkademin och fantastiska peppare på träning och event.

MeetUp - Öppna rullskridskodiscon med enhörningar, DJ och kakbuffé.

Kakfilosofin- Vår värdegrund som diskuteras vid varje träning. Ämnen som mod, att vara snäll och att peppa sig själv finns med. Totalt ett tjugotal ämnen som definierar en SlaughterSister. Genomsyrar all verksamhet.

Köttbulle- Det absolut första våra rullare tränar på- hur man ramlar tryggt. Trygga ramlare blir kaxiga rullare.

Minimum Skills- de grundläggande momenten man ska kunna för att få tävla i rollerderby.

Kakburken- Varje träning samlas vi kring kakburken och pratar om ett ämne från kakfilosofin. Kakor gör livet gladare!

Terminens tshirt- Varje termin får alla rullare beställa en supertuff SlaughterSisters t-shirt alldeles gratis. Rullaren väljer själv vilket namn man vill ha på ryggen.

WWW.SLAUGHTERSISTERS.SE