



Dukes Tourney (Skövde)

Sveriges största utomhusturnering för ungdomar i amerikansk fotboll arrangeras traditionellt i Skövde antingen sista helgen i juni eller första veckan i augusti. Avfärd till Skövde sker gemensamt för spelare och ledare på torsdagen, mer information kommer publiceras på Facebook.

För att vi i staben och alla ungdomar ska få en så kul och givande turnering som möjligt så har vi sammanställt lite nyttig information till både spelare och föräldrar. Information som vi önskar att ni går igenom innan avfärd. Vi bifogar också en "packlista", så ni kan säkerställa att spelarna får med sig allt.

Hygien och förebyggande råd till spelare samt föräldrar till de yngre barnen.

Först och främst: Att hålla avstånd på Dukes är inte möjligt, men vi kan absolut tvätta händerna med tvål ofta (Gäller i åldrarna 0-99 år). Corona stavas fortfarande med "C".

Svett, tvätt o material: Gå igenom träningsväskor och utrustning veckan innan avfärd. Tvätta, rengör samt kontrollera så allt fungerar och sitter som det ska. *Vi som suttit i en spelarbuss med svettiga tonåringar/stinkiga träningsväskor..... vi vet....* 😊😞

Nagelvård: Klipp lagom kort och rakt, inga rundade kanter. (Risk för nageltrång)

Personlig hygien: Tvätta dig ordentligt med schampo och tvål (dusch finns troligtvis endast på arenan) och byt underkläder dagligen. Alla måste duscha efter sista matchen. Använd gärna deodorant utan parfym. Vi sover (som sardiner) i varma skolsalar med mindre bra ventilation...

Vätska o vila: Drick mängder med vatten. "När man tycker man druckit mycket, bör man oftast dricka lika mycket till". Glöm inte vätskeersättning.

Viktigt!

Sök skugga och vila mellan matcherna. Fråga coacherna om lek och bollkastning är OK eller ej. Kom ihåg att smörja dig med solskydd. Solen på Dukes brukar vara hänsynslös!

Sömn: Vi sover i skolsalar (Västerhöjd Gymnasium) och när vi släcker är det sova som gäller. Kan ibland vara svårt när man är yngre. Prata igenom detta med era barn så de är förberedda och respekterar andras behov av lugn och sömn. En lagom stor (och fungerande) luftmadrass, kudde och sovsäck är att föredra. Packa inte ner familjens mega luftmadrass, den får inte plats.

Medicinsk packlista (beroende på ålder):

Dauerlinda (finns att köpa på apoteket), Sporttejp, Talk, Schampo/Tvål, Deodorant, Tandhygien, Handduk, compeed-plåster (mot skoskav), Solfaktor, keps samt personlig vattenflaska med namn.



Kontrollera utrustning: Viktigt att hålla koll på sin utrustning. Skriv namn!

Kontrollera hjälm (byt ut slitna detaljer, spänn alla skruvar), tandskydd, axelskydd, höftskydd, svanskoteskydd, lårskydd samt knäskydd (det senaste slarvas det ibland med/är "coolt" att minimera eller rulla upp...).

Säkerheten är viktigast och om man inte har godkända skydd, får man inte spela. Enkelt!

Kläder: Packa efter väderprognosen. Strumpor och underkläder för alla dagar (+1), ev. öronproppar mot snarkande lagkamrater.

Torka av utrustningen och byt underkläder dagligen. Talk rekommenderas vid skav.

Skor: Använd hela och väl ingångna skor (gärna högre modell för att skydda vrister). Spelare som kommer med helt nya skor, glöm inte tejpa hälarna i förebyggande syfte. Ett par ordentliga skoskavsår, kan förstöra hela helgen...för dig själv och laget!

Packa smart: Arenan ligger en bra bit från skolan där vi sover.

Packa gärna i en (1) större träningsväska och en (1) mindre väska med övrig packning så de slipper släpa med sig all packning varje dag. Lunch brukar ätas på den skola/förläggning där laget bor. Duschning sker på Lillgårdens idrottsplats, så varje spelare skall ha med handduk, tvål och ombyte till idrottsplatsen. OBS! Det finns ingen duschmöjlighet på skolan.

Mat: Maten som serveras på skolan (Frukost/Lunch/Middag) brukar vara toppen och ungarna vräker i sig den. Mellanmål som frukt rekommenderas (finns att köpa på idrottsplatsen).

Godis, snask, läsk och energidrycker (energidrycker för de som är över 15) får inmundigas i smärre mängder EFTER sista matchen på söndagen samt på hemvägen.

Övrig viktig information: Relevanta sjukdomar, mediciner, allvarligare allergier eller annat viktigt. Vänligen meddela lagledaren eller annan Griffins personal som är på plats.

Tejpning (egen medtagen tejp): Ta med rejält med egeninköpt tejp, spelare har en förmåga att använda massor av den. Klubben har ingen möjlighet att förse varje spelare med tejp för alla leder och krämpor. Eventuell massage utförs vid klubbstugan.



Packlista Dukes

Det är oerhört viktigt att ni prickar av listan, då får alla ett enklare liv under turneringen.

Försök packa i en (1) stor väska... sedan behövs det en mindre väska som skall med från förläggning till matcharenan.. Och helst tillbaka...

- ☐ Sovsäck/täcke
- ☐ Kudd
- ☐ Luftmadrass, **max 100 cm bred** (Ta inte med en större, det blir bara problem i sovsalen, då sovutrymmet är begränsat, alla barn och tränare ska få plats)
- ☐ Hygienartiklar
- ☐ Duschhandduk (skall med till idrottsplatsen, då dusch sker där)
- ☐ Ombyteskläder (skall med till idrottsplatsen, då dusch sker där)
- ☐ D Flipp-floppskor (bra att ha mellan matcher)
- ☐ Keps/hatt (skydd mot solen)
- ☐ Solkräm
- ☐ Ev mediciner
- ☐ Block + penna
- ☐ Mobiltelefon + laddare
- ☐ Fickpengar (Swish/kort är allmänt accepterat, men kanske inte överallt..)
- ☐ Eget apotek (**viktigt att alla spelare har med sig och tar med till varje match, packa detta i en liten påse**)
 - Dauerlinda (klisterbinda till de som problem med handleder/fotleder)
 - Sporttejp (minst 3 rullar, vet ni att er spelare använder massor av det, 2x på allt)
 - Plåster
 - Hälplåster
 - Huvudvärkstabletter
 - Vätskeersättning (Resorb eller liknande), minst två rör!
 - Talk/Babypowder (så slipper spelare eventuella tråkiga skavsår, på det mest olämpliga ställen)
- ☐ Sopsäckar, kan vara bra att skydda sin utrustning ifall det börjar regna.

Spelarutrustning

- ☐ Hjälm (kontrollera alla remmar, beställ nya och byt ut slitna, spänn alla skruvar)
- ☐ Axelskydd (kontrollera att alla band är hela)
- ☐ Vitabyxor + skydd. Gäller U13 spelare (U15/17 spelare får normalt använda klubbens lila byxor)
- ☐ Vita strumpor (helst långa vita, utan reklamtryck)
- ☐ Fotbollsskor
- ☐ Tandskydd (ta med reserv. Slarvas lätt bort)
- ☐ Vattenflaska (skriv namn på den, ska användas mellan matcherna)



GRIFFINS
FOOTBALL

Tourney
AMERICAN FOOTBALL
Since 1992

Det är viktigt att varje spelare håller ordning på och ansvarar för sina medtagna saker.
Dyrbara värdesaker kan möjligt lämnas till lagledaren under match.

Tips till alla spelare: Packa smart – varje dag – Vad ska med till arenan av packlistan och vad ska vara kvar i sovsalen? Glöm inte att egen apotekspåse mm ska med till matchen!!

Föräldrar som vill se matcherna på plats i Skövde!

Glöm inte att beställa övernattnings i god tid. I närheten av matcharenan, det finns allt från hotell till campingplats. Det finns en stor parkeringsplats vid arenan. Att parkera på annan plats, som man tror är smart (läs närmare) resulterar oftast i p-böter...

Övrig Dukes information:

Alla spelare åker gemensamt upp på torsdagen i bussar. Samlingsplats: Hästhagens IP.
Samlingstider meddelas av respektive lags stab och kommer att publiceras på Facebook.
Turneringen avslutas på söndagen vid ca 15-16 tiden. Därefter gemensam avfärd till Hästhagens IP.

Adress till Dukes:

Spelplats: Lillgårdens Idrottsplats Billinge hovsvägen 9, 541 42 Skövde
Övernattning: Gymnasium Västerhöjd, Gymnasiegatan 1, Skövde

Övriga frågor eller funderingar?

Om det finns frågor/funderingar, kontakta lagets lagledare/tränare eller skriv en fråga på lagets FB sida alternativt Griffins medlemssida (FB), så får ni snabbt svar.