

# 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 kompetent och modig i själen, vi skapar en trygg miljö för att låta våra rullare utvecklas på sitt sätt och i sin takt. Vi har inga 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](mailto: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

## LOKALER

LunchFys, SysterHäng & Familjerull är i Gamla Brandstationen, Kungsgatan 2, Nyköping-Ung Krafts headquarters! Inga omklädningsrum eller duschar, men kök och kaffebryggare!

RollerSkate Tisdag, RollerDerby Junior och RollerDerby Senior samt StoraSysterakademin tränar i Finntorps idrottshall, Tillverkarvägen 2, Nyköping. Finntorpshallen har omklädningsrum med duschar, parkering finns utanför.

RollerRookie, RollerSkate Söndag, RollerDance och RollerGame rullar i den vackra Gumshallen. Omklädningsrum med duschar, parkering och en bemannad entré med glad personal och KAFFE finns.

RollerDance Oxelösund tränar i Peterslundsskolan.

## DATUM

Träningsstart för höstterminen 2021 är vecka 36, avslut vecka 49. Uppehåll på höstlov v 44.

## 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/ färgar golvet.

När vi rullar har vi alltid hjälm, armbågsskydd, handledsskydd och knäskydd. För roller derby krävs dessutom tandskydd. 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!

# SLAUGHTER SISTERS RULLINFO

[WWW.SLAUGHTERSISTERS.SE](http://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**