

|                           |  |   |
|---------------------------|--|---|
| När träningspasset börjar | Hälsa välkommen,   | "Välkomna till <b>(Ishallens namn)</b> och xxxx års <b>(Tävlingens namn)</b> i synkroniserad konståkning. Vi ska strax starta med träningsåken för <b>(Tävlingsklass)</b> ."  |
|                           | Åkarnas säkerhet   | "Innan vi börjar vill jag påminna om att fotografering med blixtn under åkningarna är förbjuden med tanke på åkarnas säkerhet. Eftersom mobiltelefoner kan störa ljudanläggningen ber vi er att inte använda dessa i närheten av domarpanelerna. Tack!" |
| alla                      | Regler för träningsåken  | "Varje lag kommer nu att få 10 minuter träning (enligt tidsschema). Under denna träning kommer musiken att spelas i sin helhet två (2) gånger."   |
|                           | Välkomna laget ut på isen  | "Första lag ut på isen är <b>(Namn och klubb)</b> "   |
|                           | Påminnelse vid behov innan start av musik om laget inte ställt upp och "gett tecken" | Om 30 sekunder startar musiken  |
|                           | Påminn om tiden  | "Det återstår 1 minut av träningstiden"   |
|                           | Träningsåket slut  | "Tränningstiden för <b>(Namn och Klubb)</b> är nu slut. Vänligen lämna isen"  |
|                           | Välkomna nästa lag   | "Nästa lag ut på isen är <b>(Namn och klubb)</b> "  |
|                           | Spolningar   | "Det blir nu ett kort uppehåll för spolning av isen. Tränningarna fortsätter klockan <b>(se tidsschemat)</b> ."   |
|                           | Efter sista laget  | "Vi gör nu uppehåll och återkommer med tävlingarna med klass <b>(första tävlingsklass)</b> klockan <b>(se tidsschema)</b> ."  |