

13 april 2014  
Revision E

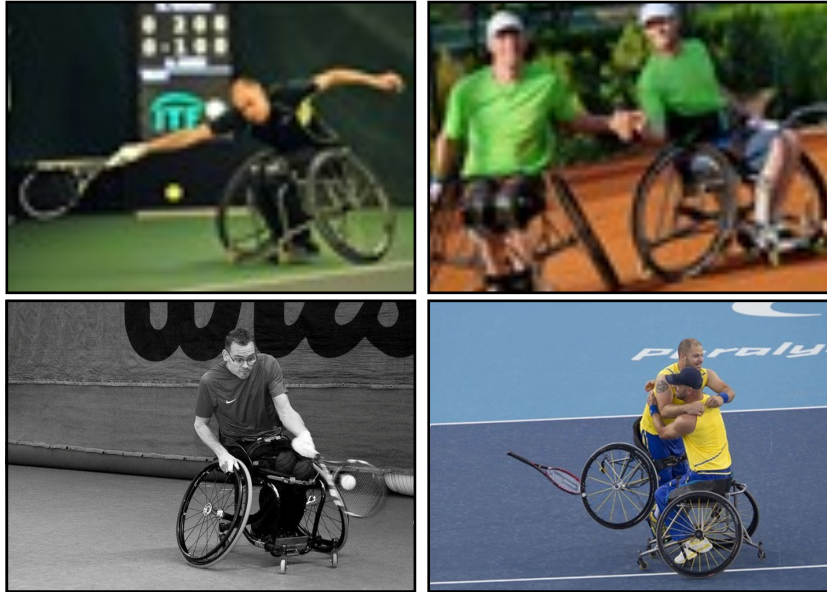
## Checklista inför tennisturnering



### Målgrupp

Denna information riktar sig till rullstolstennisspelare som gärna vill prova på, men ännu inte blivit trygga i, att tävla på den internationella tennistouren.

Texten gör inte anspråk på att vara heltäckande, så ta gärna kontakt med internationella spelare, t ex Anders eller Petter, för att få ytterligare tips och råd.



## Klassificering

- Dam/herr – anmälan kräver läkarintyg.
  - Quad - Provisional (P) status innan klassificering (max två turneringar). Full status kan ges efter klassificering med sjukgymnaster. Det går även att klassificera sig endast på en särskild turnering per kontinent per år.
- Reglerna för klassificering (inklusive P-status för Quad) refereras till i slutet av detta dokument.

## Spelarlicens

- Skaffa en internationell spelarlicens (IPIN) via internationella tennisförbundets hemsida <http://www.itftennis.com/wheelchair>
- Svensk licens (som *inte* ingår i IPIN) gäller inte på internationella (ITF-sanktionerade) turneringar, men krävs för svenska turneringar och t ex Nordiska mästerskapen.

## Anmälan

- Planera in en turnering från ITFs hemsida i mycket god tid. <http://www.itftennis.com/wheelchair/tournaments/calendar.aspx>. Senast 7 veckor innan tävlingsstart är att rekommendera.
- Välj gärna en första turnering på nivå Futures, eller ITF3, dit fler svenskar kan tänka sig att åka (fråga runt först). Att åka med erfarna svenskar underlättar allt det praktiska, innan man lärt sig hur det fungerar under en turneringsvecka. Det vore t ex dumt att inte få spela för att man missar att skriva in sig i tid (till singel/dubbel/consolation), eller att missa att boka uppvärmningsspel kvällen innan match.
- Anmäl dig till en turnering i god tid. Senast 4-6 veckor innan, beroende på turnering. Använd ITFs blankett/"Entry Form" från länken: <http://www.itftennis.com/wheelchair/>

tournaments/circuit-info.aspx, Om arrangören ber dig använda deras formulär istället (se respektive "Fact Sheet" i ITFs turneringskalender), så gör det. Anmälan kräver ankomst- och avrese-tider, men dessa skickar du in först när du fått en turneringsplats bekräftad och bokad biljetter. Dubbelpartner, behöver man inte ange. Det gör man istället vid "sign-in" för dubbel innan kl.1 första tävlingsdagen.

- Säkerställ att du får en bekräftelse på din anmälan, men även att du får en plats i turneringen. När du fått detta, boka gärna träningstider dagarna innan tävlingen börjar.
- Be gärna redan i anmälan om att turneringen skickar dig kontaktuppgifter till andra spelare, "the entry list, including contact details for my division", när anmälningstiden gått ut. Då får du möjlighet att fråga någon om dubbelspel redan innan turneringen.
- Om man behöver, kan man dra sig ur utan anledning senast två veckor innan turneringen startar. Senare än så krävs det läkarintyg.
- Boka flygresa först efter att du fått bekräftad plats i turneringen, om du vill undvika risk för felbokning. Se till att du bokar med rätt service-kod för ev. rullstol (WCHC/WCHR/WCHS). Planera helst så att du kommer fram på förmiddagen dagen innan tävling och reser hem på eftermiddag/kväll finaldagen. Du bör hinna träna på banorna innan tävlingsstart, vid längre resor flera dagar innan.
- Boka gärna resan via någon Internet-tjänst för att hitta billiga biljetter. Om man har möjlighet bör man boka med inga/få mellanlandningar för att minimera risken att packning kommer fram för sent.

**OBS!!** Tennisrullstolen tar du med som "extra rullstol", inte som sportutrustning. Du ska därför aldrig betala extra för den. Normalt behöver du inte nämna detta på bokningen heller. Fråga någon erfaren spelare om du är osäker, det kan bero på flygbolag...

- Berätta för rullstolstennis-kommittén (t ex ordf. Jan Hartman) vilka turneringar du tänkte spela. Är det många svenskar som planerar att åka, så kan kanske en tränare skickas med. Notera att det är en särskild upplevelse att resa själv. Det rekommenderas också, när man skaffat sig litet erfarenhet.

## Inför resan

- Säkerställ att passet är giltigt.
- Beställ ett "sjukvårdskort" från försäkringskassan (som är ID-kort för ev. sjukdom inom EU). Detta kan göras från Försäkringskassans hemsida.
- Se till att ta med en kopia på ditt pass, samt på villkoren i hemförsäkringen (som ofta täcker mycket vid ev. problem med resan)
- Däcken (inte bara slangarna) på tennisstolen bör vara fräscha, så att de kan användas, hårt pumpade, under alla dagars spel.

- Packa tennis-hjulen separat, i en rund "hjulväska" ( som finns hos cykelhandlare). Skicka både den och tennisstolen som special-bagage (men utan att betala extra, som sagt).
- Glöm inte att ta loss hjul-axlarna och skydda dem extra noga.
- Vaddera gärna tennisstolens utstickande delar, så klarar den resan bättre.
- Märk alla kollin tydligt med namn och telefonnummer (+467xxx).
- Ta med kontaktuppgifter till turneringen och till huvud-domaren, så att du kan ringa från flygplatsen om det behövs, samt se till att du blir registrerad i tid (innan kl. 16.00, dagen innan tävling), om planet riskerar bli försenat. Normalt kommer turneringspersonal att möta dig på flygplatsen, eftersom du har berättat när du landar.
- Packa ett ombyte samt en omgång tenniskläder (samt ev. viktiga delar av utrustningen) i handbagaget, i händelse av att väskor/utrustning inte kommer fram i tid. Om detta händer: glöm då inte att rapportera detta snarast på flygplatsen. Om utrustning skadas måste även det rapporteras på flygplatsen, till det bolag du landar med.
- Ta ut kontanter till anmälningsavgiften samt ev. extra boende i € (EURO) (kan göras på flygplatsen eller tas ut i bankomat). Glöm inte att både anmälningsavgift och kostnad för ev. tränare och extranätter ska ingå. Endast anmälningsavgiften (inkl. ordinarie boende) är oftast 320-350 € för en spelare, inom Europa.
- Lite extra kontanter i lokal valuta är inte heller fel, till snacks, ev. taxiresa etc.

## Packning

- Normal packning, inklusive solkräm, solglasögon och kläder till "banketten" kvällen innan finalerna.
- Gärna litet tvättmedel för att skölja upp tenniskläder, samt litet diskmedel till ev. glasögon, då det blir mycket spel/träning.
- En adapter för att kunna ladda mobilen. Alla el-uttag ser inte ut som de svenska...

## Tennisutrustning

- En "tennisväska" att ha på tävlingsarenan för all nödvändig utrustning. Det kan vara långt mellan hotellet och banorna.
- Ett extra racket. Om ett går sönder måste du ha ett i reserv.
- 8-10 rullar tape för Quad-spelare (nummer 5101 som finns hos ABC Medical i Stockholm rekommenderas).
- Spel-kläder av syntet-material (de torkar fortare), godkända för tennis.  
**OBS!** Att matchkläderna är godkända för tennis är ett absolut krav för att få tävla! Man måste tänka på att ha godkända matchtröjor med sig (minst 3st). Det får inte visa för

mycket reklam utan endast tillverkarens logo plus några egna sponsorer. Man kan se på ITF-hemsidan var de får sitta och hur stora de får vara). Detsamma gäller lång- och kortbyxor under match. Man får t ex inte ha Adidas-kläder om de har Adidas-ränder på ärmarna eller längs med hela byxan. Herrar får *inte* ha linne under match.

- Keps. Kan behövas vid spel utomhus. Självklart även den enfärgad/godkänd för tennis.
- En sweatshirt/collegetröja/overallsjacka eller liknande.
- En liten handduk att torka sig med under match.
- En sprayflaska för vatten om du inte kan svettas.
- Underställ, och eventuell enfärgad mössa. (Det kan vara kyligt på morgarna.)

## Rullstolsutrustning

- Extra slangar till både vardagsstol och tennis-stol.
- Gärna enkla lagningsverktyg, inklusive hylsnycklar, skruvmejsel, och silvertape, för att laga/fräscha upp stolen på plats, eller för att byta slang vid punktering. Det kan underlätta om man kommer innan turneringen har börjat, eller om vissa verktyg saknas på plats.

## Under turneringen

- Spelschema sätts upp varje kväll. Glöm inte att boka träningstid för dagen efter.
- Uppvärmningsspel bör bokas direkt innan match eller lite innan. Boka tid, hämta bollar och vatten hos turneringsdisken.
- Se till att ha gått på toaletten innan, var någorlunda uppvärmd. Sitt inte i solen hela dagen innan. Drick lagom med vatten.
- Anmäl dig till *consolation draw* direkt efter matchen, om du förlorat första matchen.

## Under/strax efter match

- Du måste vara på plats och redo att spela senast 15 minuter efter att matchen ropats ut.
- Vid bekymmer med rullstolen får man vid begäran 20 minuter till att fixa punkteringar eller andra rullstolsproblem.
- Quadspelare får förändra tape-grepp vid behov.
- Efter match utan domare skall bollar lämnas tillbaka, och resultat rapporteras direkt.
- Förlust i första omgången? Anmäl dig till consolation!
- Ta för vana att skriva ner ~3 bra saker och ~3 saker att träna på från varje match.

## Efter turneringen

- Fortsätt träna och boka träningsmatcher
- Socialisera! Knyt kontakter som kan vara framtida tränings- och dubbelpartners.
- Stäm av avresetider för transport till flygplatsen.
- Glöm ej hämta ut eventuella prispengar.

## Regler

Slutligen bör man läsa grunderna i reglerna, så snart man kan. [HTTP://www.itftennis.com/media/166656/166656.pdf](http://www.itftennis.com/media/166656/166656.pdf).

Eftersom man ofta får agera domare själv vid mindre turneringar, bör man veta vilka regler och "gott-uppförande-koder" som gäller. Särskilt vid t ex serve, tie-break och tveksamma domslut (du dömer din sida).

## Lycka till!

Svenska rullstolstenniskommittén

PS: Glöm inte att träna på det engelska språket, och som sagt, att boka träningstider med någon, även efter att ha åkt ut ur turneringen. Då träffar man nya vänner, och får spela/träna med flera olika spelartyper, vilket är både kul och lärorikt. DS