



Lillestrøm Håndballklubb åpner opp for trening i små grupper.

Lillestrøm Håndballklubb åpner opp for trening i små grupper. Dette er i henhold til retningslinjer fra FHI og idrettsforbundet.

Det legges til rette for "små" gruppetreninger. Det er max 5 personer som samles (1 trener og 4 spillere) her gjelder 2 meter regel mellom vær utøver. Dette gjelder utendørs trening.

Skedsmohallen og Vollahallen med tilhørende garderober holdes stengt.

Det skal ikke være noen form for kroppskontakt. Håndball er ikke lov å benytte, den er stor smittekilde.

Som trener har du et særskilt ansvar for å overholde retningslinjene.

All trening skal være frivillig. Er man syk eller føler seg i dårlig form skal vedkommende holde seg hjemme. Ingen utøver må begrunne fravær fra trening.

Er trenings sted opptatt av andre, så det er fullt i forhold til påkrevd avstand mellom grupper/ personer må vi be folk vente eller benytte andre anlegg.

Legg opp til max 1 time, da det kan være andre som også ønsker å benytte bane/lokasjon til trening.

Oppfordrer alle å ha med seg antibac , engangshansker for eget bruk.

På idrettsforbundets hjemmeside kan dere lese mer om oppstart av treninger.

Det er utrolig viktig at vi følger gjeldende retningslinjer.

<https://www.idrettsforbundet.no/nyheter/2020/ansvar-for-idrettslag-som-tilrettelegger-for-idrettslig-aktivitet/>

<https://www.idrettsforbundet.no/nyheter/2020/NIFs-anbefaling-til-utovelse-av-idrettsaktivitet/>

Hilsen sportslig utvalg og daglig leder

Share on Facebook Share

0

Share on Twitter Tweet

Share on Pinterest Share



Lillestrøm Håndballklubb åpner opp for trening i små grupper.

0

Share on LinkedIn Share

Share on Digg Share

0

Total Shares