**OPPSTART TRENING I THK**

Rundt om starter man opp med trening, og det vil også vi gjøre med spesielle tiltak. Så er det opp til medlemmene å ivareta smittevernregler slik at vi kan forbli åpne ☺

\* Av hensyn til instruktørene venter vi med organiserte treninger med instruktør til det evt åpnes opp for flere i gruppe

\* Plassen deles inn etter foreslått plan.

\* Det plasseres en bøtte, klut og såpe til vask av hindre på terassen , håndsåpe til håndvask. Utevannet er åpnet. Man vasker/spriter hender før man tar i felles utstyr. Og man vasker/spriter hender når man er ferdig med å håndtere felles utstyr. (vask hender før du bygger bane. Vask hender når banen er bygd, og motsatt…vask før banen ryddes )

\* Man bruker egne apporter/neseprøver og leker/vannskåler

\* Det er allerede tillatt med kurs, maks 4 deltakere + instruktør i en gruppe (opp til instruktør om de vil holde kurs). Er plassen stor kan man ha flere grupper med god avstand mellom (gjerne fysisk avgrensing)

Når det gjelder stevner henviser vi til veilederen fra NKK

Trening FORMIDDAG:

Bane 1 = øverste halvdel av grusen (mot hytta)

Bane 2= nederste halvdel av grusen(mot Sukke)

Bane 3 = gress

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dag | AG | Bruks | LP | Rally |
| Mandag | Kveld | Bane 1+ 2 | Bane 3 | Kveld |
| Tirsdag | Kveld | Bane 3 | Bane 2 | Bane 1 |
| Onsdag | Bane 2 | Bane 3 | Kveld | Bane 1 |
| Torsdag | Bane 3 | Kveld | Bane 1 | Bane 2 |

Gruppene beholder kveldstiden som satt opp tidligere. Gruppeledere avtaler hvem som benytter gresset fra gang til gang der det er flere grupper på trening samme kveld.

Foreslår at det legges ut i gruppene en dagsoversikt hvor man setter opp de ulike klokkeslettene, så kan man skrive seg opp der så folk slipper å kjøre bomtur fordi det er for mange på banen (man kan legge ut for en uke av gangen) .

Eks:

Mandag:

!7.30-18.30 Liv, så kan flere henge seg på den til det er fullt

(håper dere skjønte den )

Tro ikke det er stort nok press på formiddagen til at det trengs å gjøre tilsvarende der. Likeledes tror jeg presset på helgene er så lite vi ikke behøver organisere treningstider for helg. Om det skal være helgekurs eller stevne så settes det i aktivitetskalenderen som vanlig.

Alt med at det nå åpnes for å arrangere stevne på kort varsel så er det nå viktig at gruppeledere prater sammen før en gruppe bestemmer seg for å holde stevne, slik at vi ikke får konflikt på dette.

Om man ønsker å arrangere stevne på kveldstid må man bruke gruppens treningskveld. (Rally =mandag, ag =tirsdag, LP = onsdag, bruks = torsdag)