

## HÖSTTERMINEN 2020

start v 38 avslutning v 50

DAG	AKTIVITET	TID	ÅLDER
Måndag	Gymnastik	18:00-19:00	Åk 1-3
Tisdag	NYHET Young training*	18:00-19:00	Åk 6-uppåt
Torsdag	Gymnastik	18:00-19:30	Åk 4-

\*Young training

Gruppträning för ungdomar där vi kör stationsträning med koordination, smidighet och styrka. Passar både killar och tjejer som vill träna tillsammans.

För de som har varit med innan sker anmälan via resp facebook sida

Sälens IF gymnastik måndag och Sälens IF gymnastik torsdag

För nya som önskar att vara med så mailar man namn och ålder till [gymnastik.salen@gmail.com](mailto:gymnastik.salen@gmail.com)

Ingen anmälan till tisdagsträning

Anmälan ska vara inne **senast 4 sept**

För att delta i träningarna krävs medlemskap i Sälens IF. För nya medlemmar vänligen gå in på länken <http://www.salensif.se/foreningen/Medlemskap>

De 2 första gångerna "provar" vi på innan det är dags att teckna extra försäkring till alla som deltar i gymnastiken. Detta ingår i medlemskapet. Ingen extra försäkring på tisdagsgruppen.

Information om träning och Covid-19 se sidan 2

Vårt mål är att utveckla gymnastiken med fler grupper och yngre barn. Men för det behövs fler ledare. Kontakta någon av ledarna så hjälper de er

## VARMT VÄLKOMNA ÖNSKAR

Emma-Gill, Anneli, Louise, Moa, Niklas, Jonde, Susanne, Ellen, Anna, Sofia och Madde



### **Information med anledning av Covid-19**

Vår policy är att följa Folkhälsomyndigheten och Riksidrottsförbundets riktlinjer.

Fysisk aktivitet är bra för folkhälsan

Sammanfattning av åtgärder

- Ingen träning om man har någon form av symtom på infektion. Det gäller både barn och ledare. Om symtom uppstår under träning kommer föräldrar att kontaktas. Barn som inte varit i skolan ska inte komma till träningen.
- Tvätta händer innan och efter träning. Kommer också att finnas handsprit tillgängligt i hallen
- Redskap, som kan vara potentiell källa till smitta, kommer att torkas av i den mån det går
- Vi uppmanar alla att byta om hemma
- För att minska trängsel vid hämtning och lämning ber vi om det är ok med barnen att lämna utanför hallen.
- Träningarna anpassas i den mån det går för att minska köbildning och fysisk kontakt

För den som vill läsa mer kan ni klicka på nedanstående länk:

<https://www.rf.se/coronavirusetochidrottsrorelsen/>