



Kretstrening - Kast - 2020/2021

Kretstrening kast

Fredag 13. november startar me opp med kretstrening kast. Dette er eit tilbud til utøvarar født 2006 eller før.

Trening er frå kl. 17:00-18:30. Alle må vere ferdig oppvarma til kl. 17.

Filosofi og gjennomføring

Noko av tanken bak treninga er at utøvarar kan møtast jamnleg, på tvers av klubbar og lag, også utanom stevnesesongen og er eit fint høve for utøvarar frå mindre klubbar til å delta i eit større treningsfellesskap.

Treningsøkter 2020

13.nov

27. nov

11. des

18. des

På grunn av smittevern hensyn må me ha påmelding i forkant og registrere alle som deltek. Påmelding og informasjon vil skje gjennom Spond - Kretstrening RFIK - kast. (<https://group.spond.com/QDKFL>)

Det er og viktig å hugse på:

- Bli heime dersom du er sjuk eller har symptomer
- Me får lov å gå inn i Sandneshallen individuelt, **MEN!** Det er utroleg viktig at me forhold oss til den plassen me vert tildelt. Når me kjem inn skal me vente der, ikkje gå nokon stad. Foreldre kan dessverre ikkje kome inn enda.
- **Friidrettsgruppene**- går inn døra rett frem frå inngangen og opp på tribunen til venstre. Der kan de de sitte å vente med resten av gruppa. Ikkje bland gruppene! Hald 1 meters avstand frå kvarandre og minimum 5 meter mellom kvar gruppe.
- Trener er ansvarlig for gruppen og at alle forholder seg til regler og retningslinjer.
- Ingen bruk av garderober
- Sandneshallen har valgt å følge Sandnes kommune sine regler, men hvis det blir behov, må vi innføre egne strengere regler.

Ansvarlig for kretstrening i kast er Gro Hennestad Skjevrak og Sølvi Rabben.