

VELKOMMEN TIL NY TRENINGSESSONG



Uvdal il turngruppe starter opp trening igjen. Det er viktig at alle leser, setter seg inn i, og følger smittevern informasjonen som legges ved. Vi tilbyr følgende treningstilbud våre 2021:

Gymleik:

Gymleik er et tilbud til de yngste barna, 3-6 år.

Treningene er på Uvdal skole på torsdager og delt i to partier:

- Gymleik 1 16:45 – 17:30
- Gymleik 2 17:30 – 18:15

Oppstart torsdag 28.01.21

Trenere på dette partiet er: Nora Bekkeseth, Frida Halland Simensen og Emilie Nørstebø Jensen.

Turn 6-12:

Treningstilbud for de f.o.m 1.klasse og t.o.m.6.klasse.

Treningene er på Uvdal skole på torsdager 18:15 – 19:15.

Oppstart torsdag 28.01.21

Trenere på dette partiet er: Guro Haga og Juli Anne Bergan.



Turn 13-18:

Treningstilbud for de f.o.m 7.klasse og oppover.

Treningene er på Uvdal skole på torsdager 19:30 – 20:30.

Oppstart torsdag 28.01.21

Trenere på dette partiet: Siri Prestegården og Juli Anne Bergan.

Trampett/air-track:

Vi jobber med å få til et treningstilbud for dette partiet. Informasjon om oppstart kommer så fort vi har trenere på plass.

Dameturn:

Starter opp noe seinere, mer info kommer.

Vi håper vi ser deg på trening 😊

Alle som deltar på treninger må registrere seg på min idrett. Se uvdalil.no for mer info. og brukerveiledning.



Smittevern

Vi gleder oss veldig til å komme i gang med turning igjen etter et langt opphold grunnet Covid-19 pandemien. For å kunne tilby en trygg treningsarena vil vi at foreldre og barn setter seg inn i nasjonal smittevernveileder og lokale rutiner.

Styret i Uvdal turn har sammen med trenerne gjennomført risikovurdering og gjennomgått sjekklister som anvist i Helsedirektoratets «Smittevern for idrett (covid-19):

<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/smittevern-for-idrett-covid-19>

Til dere som skal delta på turn:

- Hold 1 meters avstand
- Vask hender før og etter trening
- Bruk egen drikkeflaske
- Er du syk, må du bli hjemme



Vi har etablert følgende rutiner:

- Renhold av lokaler skal være gjennomført før trening
- Det settes inn en voksen resurs som følger opp at smittevernregler overholdes under trening
 - Alt utstyr sprites mellom de forskjellige gruppene som trener
 - Sikre at ikke alle skal inn og ut av treningsområdet på samme tid
 - Det er innført nye treningstider med 15 minutters pause mellom gruppene
 - Det skal være tilgang til spritservietter til vasking av utstyr og hånd sprit til hender ved behov
 - Alle skal vaske hender ved ankomst til trening
 - Alle skal være nøye med håndvask ved toalett besøk



- Alle skal vaske hender før avreise fra trening
- Det er ikke lov å drikke av andres drikkeflasker
- Det er ikke lov å drikke fra kran (vi tilbyr engangskrus til barn som har glemt drikkeflaske)
- Alle møter ferdig skiftet til trening (garderobene er ikke åpne)
- Det er ikke lov å benytte kjøkkenet under turntrening
- Personer med forkjølelsessymptomer skal ikke møte opp på trening
- Dersom noen får symptomer under trening vil foresatte bli kontakt for umiddelbar henting
- Det vil foreligge oversikt over deltakere ved hver trening
- Alle skal holde 1 meters avstand
- Det skal ikke være større grupper enn 20 personer

Sammen skal vi sørge for at denne turn sesongen blir trygg og morsom! 😊

Lurer du på noe er det bare å ta kontakt med styreleder Gro Rudi på tlf 40 63 44 49.