



## ÅSARNA INSTRUKTIONER – instruktioner för Åsarnas friidrottsskola sommaren 2020

1. Du deltar i en träning endast om du är helt frisk, i rena kläder och vältvättade händer. Du kan ta med dig en handduk, ifall du t.ex. behöver torka svett. Du tvättar dina händer väl strax efter en träning. Du tvättar dina träningskläder och din handduk mellan varje träningsgång. Därtill inleds och avsluts varje träning med att du desinficerar dina händer. Föreningen ser till att ledarna har desinficerings medel åt alla deltagare. Man kan ta med egen desinficerings medel om man vill. Därtill ser föreningen till att ledarna har medel att desinficera utrustningen med.
2. Under sommaren 2020 tränar vi i smågrupper och håller hela tiden en två meters avstånd till varandra.
3. Träningen sker utomhus. Idrottsplanen och eventuella andra träningsområden som används delas in i mindre områden där endast en grupp tränar åt gången. Ledarna ser till att varje grupp har ett eget område under en träning.
4. Olika åldersgrupper tränar under olika tider för att undvika att för många personer är på planen samtidigt. Föreningen uppmuntrar föräldrarna att söka sig utanför planområdet och motionera under tiden som träningarna pågår.
5. Under uppvärmningen och nedjoggningen samt i träningen överlag används inte övningar där man blir tvungen att röra varandra. Därför är t.ex. tafatt-lekar, där man tar fast varandra förbjudna. I stället för cirkelträning föredrar man träning på egen plats. Ledarna påminner om säkerhetsavstånden, men det kan vara bra att diskutera om hur viktiga de är också hemma.
6. Grenträning:
  - a. Under kastträningar försöker man använda redskapen så att alla skulle ha egna redskap under hela träningen, (t.ex. medicinbollar och andra kastredskap). När träningen avslutas desinficeras alla redskap som använts. När man mäter kan man använda fotmått eller så väljer man ut två personer som mäter och desinficerar måttbandet efteråt.
  - b. Vid längdhopp är det bara ledaren eller två utnämnda personer som sköter t.ex. spaden, utjämnaren och måttbandet. Samma personer är också ansvariga för att utrustningen desinficeras efter träningen. Samma gäller höjdhopps-utrustningen; ribban, ställningarna och måttbandet.
  - c. Vid löpträning försöker man använda utrustning så lite som möjligt. Att träna stafett med en stafettpinne är förbjudet, om man ändå i de äldre åldersgrupperna måste träna stafett, ser man till att stafettpinnen desinficeras efter träningen. Bara ledaren eller två utnämnda personer tar fram häckarna och startblocken. De måste också desinficeras efter träningen. Ledaren kan använda handskar med häckarna och startblocken för att inte behöva desinficera dem efter varje träning.
7. En del träningar kan fortsättningsvis göras som hemmaträningar, t.ex. Voitto Onninen träningsbanorna.
8. Föreningen kan, ifall restriktionerna tillåter, ordna Föreningstävlingar under sommaren för att ge deltagarna möjlighet att se ifall de gjort framsteg. Under dessa tävlingar gäller samma regler som under träningarna. Stor vikt sätt vid tidsschemat för tävlingarna, så att inte för många deltagare samtidigt är på plats. Mer information om eventuella Föreningstävlingar kommer senare.

### **VI BÄR TILLSAMMANS ANSVAR FÖR ATT INSTRUKTIONERNA FÖLJS.**

Endast så kan vi försäkra oss om att friidrottsträningarna kan fortsätta.

Föreningen önskar er alla en riktigt fin sommar i träningens tecken.