



# KJØREREGLAR FOR TRENING PÅ VOSS GYMNAS

Haust-2020

Frå 13. oktober vil me igjen kunne ta i bruk dei flotte salane på Voss Gymnas til treningane våre. Tysdagar vil det vere partia Barn 1 og Barn 2 som skal ha trening her, onsdagar ungdom og vaksne.

## **Barn 1 – kvitt belte**

Treningstid: Tysdagar kl. 18.00-19.00

Instruktør: Geir Ove Vaksdal / Elisabeth Eckhoff

## **Barn 2 – gult og grønt belte**

Treningstid: Tysdagar kl. 19.00-20.00

Instruktør: Geir Ove Vaksdal / Elisabeth Eckhoff

*Merk: Tysdagstreninga for Barn 2 kjem i tillegg til måndagstreninga. Me kan maksimalt vere 20 på treningsgruppa, så dei som vel å trene ei gong i veka bør helst velje måndagstreninga.*

## **Ungdom/Vaksne – alle grader**

Treningstid: Onsdagar kl. 19.30 – 21.00

Instruktør: Sven-Åge eller Jarle

Me må framleis sørge for å ha gode rutinar for smittevern, og må difor følgje desse reglane for oppmøte og gjennomføring av treninga. Me oppfordrar foreldre/føresette til å ta [Idrettens koronavettkurs](http://www.idrettsforbundet.no) (www.idrettsforbundet.no)

## **Før trening:**

- Møt opp ferdig kledd, med drakt og belte. Me legg ikkje opp til å nytte garderobe.
- Ta med eiga drikkeflaske!
- Gå på do før du møter til trening.

## **Oppmøte og gjennomføring av trening:**

- Møt opp i god tid **utanfor** inngangen til Voss Gymnas. Det blir ikkje høve for foreldre/føresette å bli med inn for å sjå på treninga!
- Barnepartia går samla inn og ned til treningsalen, leia av instruktør/hjelpeinstruktør.
- På same måte går me samla ut igjen etter trening. Neste gruppe går ned når første gruppe har kome opp. Pass på å unngå trengsel i inngangspartiet. Ta kontakt med instruktør om det skulle vere spesielle behov.
- Det vert spriting (antibac) av hender på veg inn og ut.
- Og viktigast: **Høyr på beskjedar frå instruktør!**

**Vel møtt til trening!!**