



IK SÖDRAS RIKTLINJER FÖR TRÄNINGSLOKALER, HT-2020

- Lämning och hämtning av aktiva sker utanför respektive träningslokal.
- Endast aktiva är tillåtna att vistas i träningslokalerna under träningspassen.
- Vänta utanför respektive träningslokal till dess att tränaren välkomnar in.
- Sprita händerna innan du kommer in i träningslokalen
- Vara ren och helt frisk
- Vara ombytt till tvättad och ren judodräkt (eller andra träningskläder) när du kommer
- Ha med en påfylld vattenflaska

Ansvarig huvudtränare följer rådande riktlinjer för säker träning med avseende på avstånd och anpassning efter omständigheter. Anpassningar som kan innebära att passet avslutas lite tidigare eller börjar lite senare för att undvika onödig trängsel.

Om ni har frågor eller funderingar rörande IK Södras inställning till träning, tävlingar och läger framöver kontaktar ni i första hand Ann Löf på ann@iksodra.com eller 08-771 70 79.
