



Treningstider sommer is 2020 – Vikingskipet Hamar

| | 08.30- 09.45 | 10.00- 12.00 | 12.15- 14.45 | 15.00- 16.45 | 17.00- 17.45 | 18.00- 20.00 |
|------------------|-----------------------------|------------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|-------------------|
| Fredag 24.7. | | | | | | |
| Lørdag 25.7. | Team | Team | Åpent for alle | Team | | |
| Søndag 26.7. | Team | Team | Åpent for alle | Team | | |
| Mandag 27.7 | Team | Team | Åpent for alle | Team | Team | Åpent for alle |
| Tirsdag 28.7. | Team | Team | Åpent for alle | Team | Team | Åpent for alle |
| Onsdag 29.7. | Team | Team | Åpent for alle | Team | Team | Åpent for alle |
| Torsdag 30.7. | Team | Team | Åpent for alle | Asker SK (5) Team | Team | Åpent for alle |
| Fredag 31.7. | Asker SK (5) Team | Team | Åpent for alle | Team | Asker SK (5) Team | Åpent for alle |
| Lørdag 1.8. | Asker SK (6) Team | Team | Åpent for alle | Team | | |
| Søndag 2.8. | Asker SK (6) Team | Team | Åpent for alle | Asker SK (9) Team | | |
| Mandag 3.8. | Team | Team | Åpent for alle | Asker SK (4) Team | Team | Åpent for alle |
| Tirsdag 4.8. | Team | Team | Åpent for alle | Asker SK (9) Team | Team | Åpent for alle |
| Onsdag 5.8. | Asker Sk (9) Team | Team | Åpent for alle | Team | Asker SK (9) Team | Åpent for alle |
| Torsdag 6.8. | Team | Asker SK(9) Team | Åpent for alle | Team | Team | Åpent for alle |
| Fredag 7.8. | Asker Sk (9) Team | Team | Åpent for alle | Team | Asker SK (9) Team | Åpent for alle |



| | | | | | | |
|----------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--|--|
| Lørdag 8.8. | Sommer- løpet | | | | | |
| Søndag 9.8. | Åpent for alle | Åpent for alle | Åpent for alle | Åpent for alle | | |

I hver treningstid legger HOA runder med ismaskinen.

Informasjon og fordeling av is tid:

skoyterhil@gmail.com

Bjørn Terje Andersen
Mobil 91345080



For trening gjelder i hovedsak generelle smittevernregler som blant annet omfatter følgende:

•Bli hjemme om du ikke føler deg frisk eller har symptomer på Covid-19!

- Alle oppfordres til å kjøpe billetter på hoopla.no før besøket.
- Det er ikke tillatt å bruke egne kort inn og ut av arrangementsinngangen under is perioden.
- Alle garderober er låst, og skal ikke benyttes.
- Personlig utstyr som matter, sykler, eller manualer skal ikke inn i anlegget.
- Bruk nyvasket, rent treningstøy hver gang du kommer på trening.
- Salongen i resepsjonen skal ikke benyttes etter trening.
- Praktiser god håndhygiene. Vask hendene godt med såpe og vann før, under og etter trening.
- Bruk desinfeksjonsmiddel på vei inn og ut av hallen. Desinfeksjonsmiddel finnes også i hallen.
- Vis hensyn. Hold anbefalt avstand i samsvar med retningslinjer fra myndighetene. Husk 1 m til enhver tid.
- God apparat- og utstyrshygiene: Husk å vaske/tørke av utstyr etter bruk. Skal du bruke manualer og annet små utstyr, så bør håndhygiene utføres før og etter bruk.
- Ingen klemming eller håndhilsing.
- Oppfordrer løpere/klubber til å vise ansvar.

