

ANVISNINGAR TISDAGS-OL HÖSTEN 2011

INNAN TRÄNINGEN

- 1 Alla mallkartor för hösten finns på datorn på kansliet på Dammekärr.
Kansliet har öppet tisdagkvällar kl.18-20 när ol-träningarna är på Dammekärr.
Om du behöver komma dit annan tid kontakta Tomas Modig 0303-745105 eller Bengt Börjesson 031-7025990 som har nyckel. Anvisningar för hur du tar fram och skriver ut finns på anslagstavlan på kansliet. Kontakta Ylva, Ellinor eller Bengt för att få lösenordet.
- 2 Skriv ut det antal kartor som står på anvisningarna för din träning i datorn.
- 3 Veckan innan din träning hämtar du skärmar och stiftklämmor i "gamla köket" på Dammekärr (rummet efter trappan om du kommer från östra entrén).
Skriv upp på listan på skåpsdörren vilken serie skärmar du tagit.
Kontrollerna består av "utbyskärm" med kodnummer. För grön och vit bana hängs även stiftklämma. Du placerar kontrollen tydligt. När det gäller kontrollerna för grön och vit så skall dessa hängas extra tydligt. Bör ses från ledstången.
- 4 Träningslådan får du av den som har träningen gången innan eller hämtar den på Dammekärr i "gamla köket".
- 5 SportIdent
Vi har nu några sportidentenheter som ska användas på träningarna. Instruktioner finns ihop med enheterna som finns i det låsta ledarrummet på övervåningen. Nyckel finns i nyckelskåpet i "gamla köket".

VID TRÄNINGEN

- 1 Träningen startar kl. 17.45 så då ska allt vara i ordning.
Du ansvarar för de deltagare som ej tillhör någon träningsgrupp.
När vi är på Dammekärr läggs kartorna i målvagnen.
(nyckel till målvagnen finns i nyckelskåpet i köket)
- 2 Anteckna alla som ska träna som ej tillhör någon träningsgrupp.
- 3 De som vill kan ta tid med SportIdent.
- 4 **Bocka av att alla kommit i mål.**
- 5 Lämna träningslådan i "gamla köket" eller direkt till den som har träningen nästa gång.

EFTERARBETE

- 1 Plocka in kontrollerna senast tisdagen efter din träning. Lämna tillbaka dem i "gamla köket".
Skriv upp att du lämnat tillbaka skärmarna.
- 3 Lämna **lista på deltagare, mallkartor, oanvända kartor** i rätt fack i höga skåpet i "gamla köket".
- 4 Om något saknas i träningslådan kontakta Ellinor Johansson 0303-332284, 0702-922751
- 5 Påminn den som har träningen 2 veckor efter dig.

Eventuella ??? kontakta Ellinor Johansson eller Ylva Sunesson 031-526710, 0704-807964