

Velkommen til Raufoss IL svømming, høsten 2020

Velkommen til alle nye svømmere og velkommen tilbake til alle «gamle» svømmere etter en lang og spesiell tid for alle! Vi starter endelig opp igjen svømmetreningen på Totenbadet, Raufoss, tirsdag 1. september og vi gleder oss til full fart i vannet igjen!

NB #1!

Alle som *ikke* er påmeldt via www.tryggivann.no må gjøre dette, da mye informasjon vil bli sendt ut via dette systemet. Dette er også viktig fordi Raufoss IL svømming er en del av Raufoss IL Alliansen og medlemskap der er obligatorisk for deltagere både på kurs og for alle som melder seg inn i svømmeklubben. Dette gjøres enkelt på www.tryggivann.no enten du tar kurs eller deltar på kurs eller treningspartier. De som trenger hjelp, kan kontakte svømmeskoleansvarlig Annica Benjaminson eller leder. Kontaktinformasjon står nedenfor.

NB #2!

Foresatte har ansvar for utøvernes sikkerhet frem til trener/instruktør overtar, og etter at treningen/kurset er slutt og utøveren forlater trener/ instruktør. Det vil også måtte registreres hvem som følger barnet i en periode framover i forhold til evt. smittesporing. På grunn av situasjonen vil det bare være mulighet for at én foresatt kan følge barnet, men vi ser helst at dere venter ute. Det er selvfølgelig lov til å følge barn som er usikre slik at de blir trygge.

Treningstider på Totenbadet (og Korta skole):

Klokkeslett	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
09.30-11.00						A, B og C Parti
16.00-17.00	Rekrutt		A og B Parti		C Parti	A og B Parti
17.00-18.00		C Parti (16.45-18.30)	Rekrutt			
18.00-18.30						
18.30-20.00	Styrke på Korta					

Vi fortsetter som tidligere med sosiale samlinger og prøver å få gjennomført klubbstevner. Her er noen viktige ting å huske på;

- Fremmøte til all trening er 5 min. før start, ferdig skiftet i svømmehallen. Husk toalettbesøk før treningen!
- Husk god såpevask og skylld godt uten badetøy.
- Husk å ta med badehette, svømmebriller + annet utstyr.

Korona informasjon

I disse tider er det i tillegg viktig å huske på forhåndsregler i forhold til koronasmitte. Se disse sidene for detaljert informasjon om vår idrett på svømmeforbundets nettsider: <https://svomming.no/forbundet/koronavettregler/> og <https://svomming.no/nyheter/norges-svommeforbunds-koronavettregler/>

Nyttig kontaktinformasjon:

Trener A og B parti:	Knut Ivar Kjelsrud	97668655	hovedtrener@ril-svomming.no
Trener C Parti:	Ingrid Ravnan	41087895	hovedinstruktør@ril-svomming.no
Svømmeskoleansvarlig:	Annica Benjaminsson	45660490	kurs@ril-svomming.no
Leder:	Heidi Irén T. Kjelsrud	91842818	leder@ril-svomming.no

Mvh

Heidi Irén T. Kjelsrud

Leder Raufoss IL Svømming

