



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	Åpent for alle	Team	Asker SK (9)	Åpent for alle



	Team				Team	
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.

