

## Program CSK REMA 100 Håndballskole i vinterferien



Da er det straks klart for den tradisjonsrike CSK håndballskole i vinterferien. Det kommer flinke, rutinerte instruktører fra våre 1. og 2. div-lag. CSK stiller med vester, teknisk utstyr etc. Vi serverer lunch og frukt hver dag. Barna får utdelt ball, trenings T-skjorte og egen drikkeflaske. (Det kan være at vi må etterbestille til noen av de som er påmeldt etter opprinnelig frist)

### **Mandag 21.02**

- Oppmøte 09:00 i hall B
- Kort info og registrering.
- 09:30 – 09:50 oppstart trening.
- Frukt ca. 10:30
- Lunch 11:30 – 12:45 (fordelt i 2 grupper)
- 12:45 oppstart økt 2 (Egen aktivitet for de aller yngste 12:15 – 12:45)
- 15:00 avslutning

### **Tirsdag 22.02**

- Oppmøte 09:00. Samling i grupper
- 09:30 – 09:50 oppstart trening.
- Frukt ca. 10:30
- Lunch 11:30 – 12:30 (fordelt i 2 grupper)
- 12:45 oppstart økt 2 (Egen aktivitet for de aller yngste 12:15 – 12:45)
- 15:00 avslutning

## Onsdag 23:02

- Oppmøte 09:00. Samling i grupper
- 09:30 oppstart trening.
- Frukt ca. 10:30
- Lunch 11:30 – 12:00
- 12:00 oppstart økt 2 (Egen aktivitet for de aller yngste 12:00 – 12:30)
- 12:00 – 14:30 kamper og turnering
- 14:30 avslutning med diverse seremonier.
- 15:00 avslutning

### Smitteverntiltak

**Vi har jo ikke helt kvittet oss med pandemien selv om restriksjonene er avsluttet, så vi har noen kjøreregler**

- **Er du syk; Hold deg hjemme!**
- Vask hender med såpe og vann etter dobesøk og før lunch. Bruk antibac (som finnes på anlegget)

Husk at barna må registrere seg til instruktørene hver dag når de kommer og når de drar. Om barn skal dra tidligere fra håndballskolen må vi få beskjed om det. Vi må vite hvor barna er. Ingen barn får gå ut av hallen uten tillatelse.

Vi gleder oss til å ta imot barna til CSK Håndballskole i høstferien.

Undertegnede vil være tilstede under hele håndballskolen, og vil være kontaktpunkt for foreldre/foresatte

Med vennlig hilsen

**Ola Rindal**

Aktivitet & arrangementsansvarlig.

Tlf. 900 53 638

[www.csk.no](http://www.csk.no)

