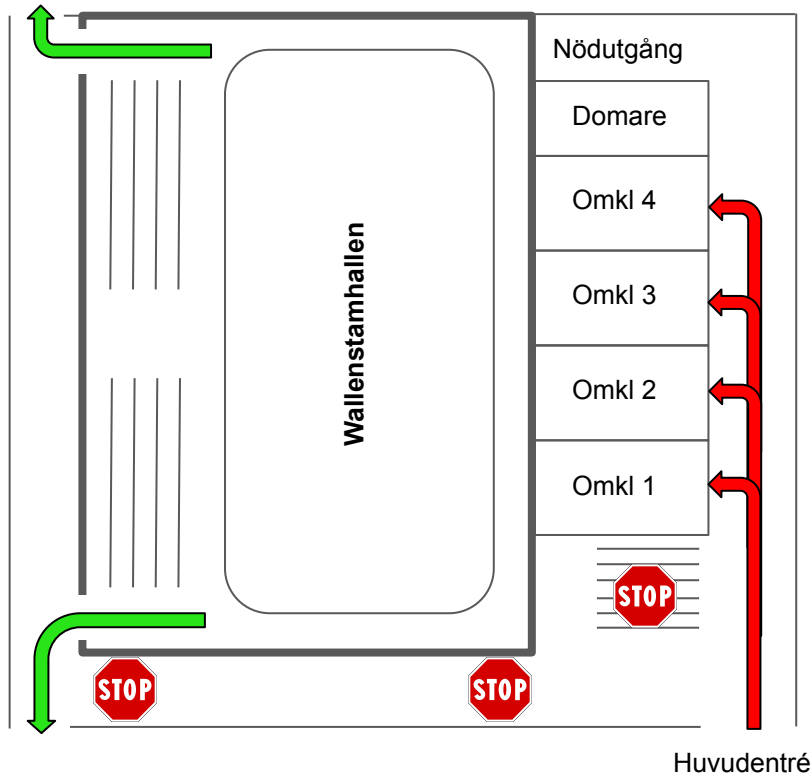


Träningar och matcher i Wallenstamhallen

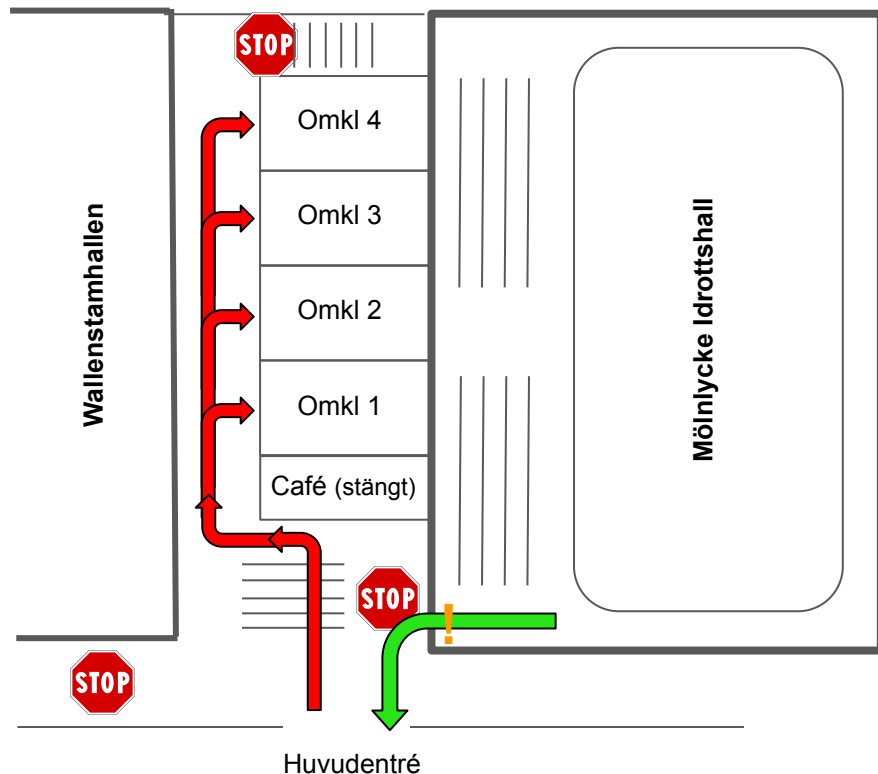


Ev uppvärmning utomhus sker innan någon går in i hallen/omklädningsrummen. Genomför gärna genomgång utomhus om möjligt! Spendera så lite tid som möjligt i omklädningsrummet.

1. Entré sker enbart via Huvudentrén
2. Gå direkt in till ett ledigt omklädningsrum på nedre plan.
3. Tag av ytterkläder/skor och gör dig klar för träning/match. Packa ner allt i väskan.
4. **När föregående lag lämnat hallen**, medtag alla saker och gå in i hallen. Ni återkommer inte tillbaka till omklädningsrummet!
5. Efter träning/match lämnar Ni hallen snarast möjligt, via nödutgångarna i glaskorridoren (2 möjliga vägar).
Glöm inte era prylar!
Stäng nödutgångarna efter er.

→ **Domare** går in via samma korridor som spelarna, via Nödutgången in till läktaren och tar av ytterkläder/skor.
Domarna lämnar hallen efter lagen (samma väg).

Träningar och matcher i Mölnlycke Idrottshall

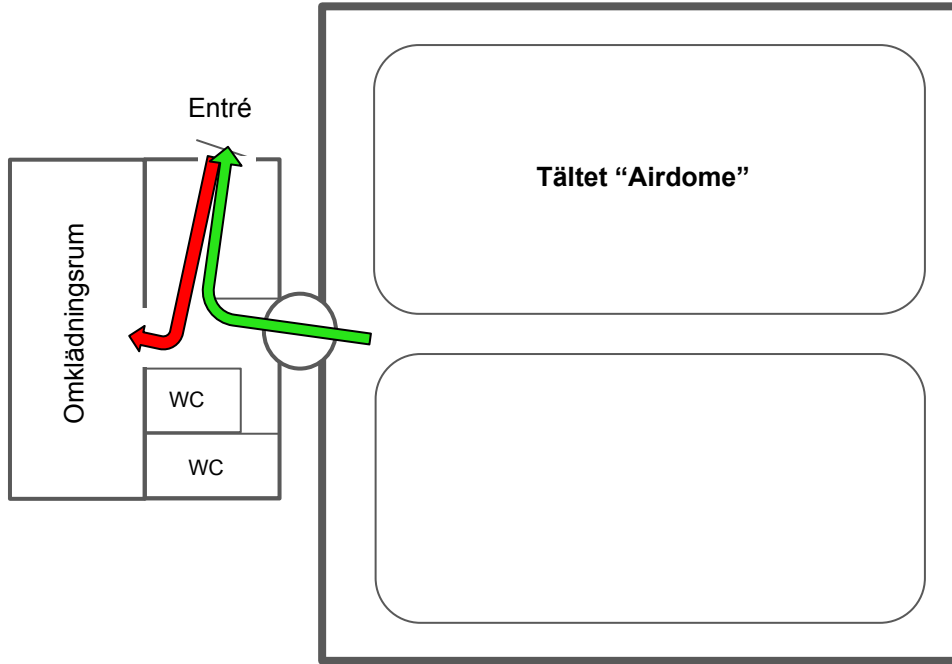


Ev uppvärmning utomhus sker innan någon går in i hallen/omklädningsrummen. Genomför gärna genomgång utomhus om möjligt! Spendera så lite tid som möjligt i omklädningsrummet.

1. Entré sker enbart via Huvudentrén
2. Gå direkt in till ett ledigt omklädningsrum på övre plan, gå upp via trappan i entrén.
3. Tag av ytterkläder/skor och gör dig klar för träning/match. Packa ner allt i väskan.
4. **När föregående lag lämnat hallen**, medtag alla saker och gå in i hallen. Ni återkommer inte tillbaka till omklädningsrummet!
5. Efter träning/match lämnar lagen hallen snarast möjligt, utan att skapa trängsel, via ingången närmast huvudentrén och vidare ut genom Huvudentrén. **OBS!** Om det är trängsel vid entrén, avvakta tills det är ledigt! Glöm inte era prylar!

→ **Domare** går direkt till hallen och tar av ytterkläder/skor på läktaren. Lämnar hallen efter lagen (samma väg).

Träningar i tältet "Airdome"

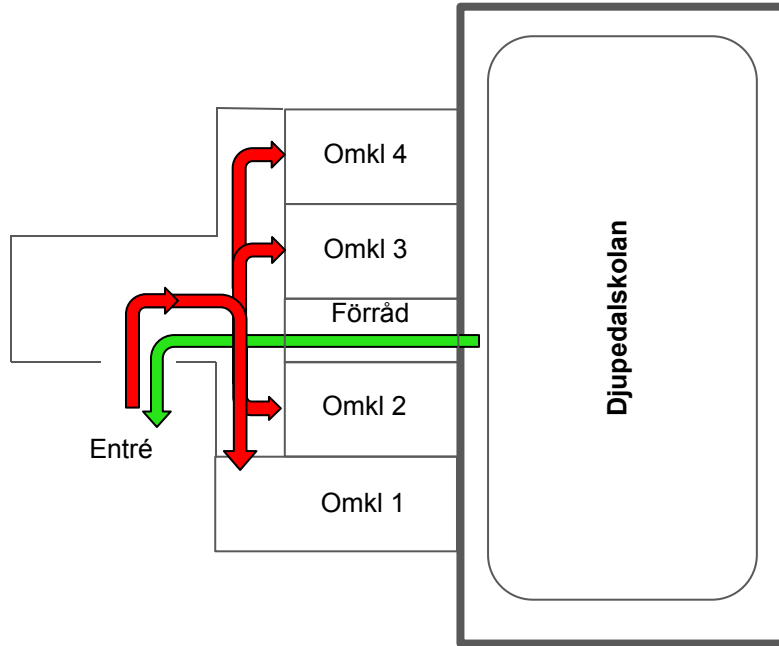


*För nybörjare kan föräldrarna få vara närvarande i Tältet om barnet så önskar de första gångerna. Ni bör inte gå in i omlädningsrum eller tältet förrän tidigare lag lämnat helt. Därefter går ni in direkt in i tältet och byter till inomhusskor. **Föräldern ser till att hålla avstånd till alla andra - även andra föräldrar!***

Spendera så lite tid som möjligt i omlädningsrummet. Ju mer barnen är förberedda och klara för att gå in i hallen, desto senare kan samling ske i omlädningsrummet. **Om vädret tillåter kan samling ske utomhus** tills laget före lämnat hallen - därefter går ni direkt (tar av ytterskor) in i tältet och tar på inomhusskor. Då undviks trängseln inomhus.

1. Gå direkt in till omlädningsrummet.
2. Tag av ytterkläder/skor och gör dig klar för träningen. Packa ner allt i väskan. *(Lag med väldigt många spelare måste troligen gå in i tältet allt eftersom - se då till att inte trängas/blandas med det lag som tränar)*
3. **När föregående lag lämnat hallen**, medtag alla saker och gå in i hallen. Ni återkommer inte tillbaka till omlädningsrummet!
4. Efter träningen lämnar lagen hallen snarast möjligt, utan att skapa trängsel, ut genom entrén. **OBS!** Se till att inte trängas med det lag som väntar i omlädningsrummet (eller redan har kommit in i tältet)
Glöm inte kvar era prylar!

Träningar i Djupedalskolan



Ev uppvärmning utomhus sker innan någon går in i hallen/omklädningsrummen. Spendera så lite tid som möjligt i omklädningsrummet.

1. Gå direkt in till ett ledigt omklädningsrum.
2. Tag av ytterkläder/skor och gör dig klar för träning. Packa ner allt i väskan.
3. **När föregående lag lämnat hallen**, medtag alla saker och gå in i hallen. Ni återkommer inte tillbaka till omklädningsrummet!
4. Efter träning lämnar lagen hallen snarast möjligt, utan att skapa trängsel, via förrådet mitt i hallen och vidare ut genom entrén. Glöm inte era prylar!