

**Välkomna på Kick-Off den 11 oktober!**

Vi har bokat den 11/10 för att kickstarta säsongen och ha roligt tillsammans i laget. Vi hoppas att övriga sporter har tagit paus då så alla kan vara med. Vi har planerat lite grovt hur dagen kommer se ut:

**08:30 – 09:00 Välkommen och ombyte i ishallen.**

**09:00 - 10:00 Ispass I**

**10:30 – 11:15 Teori på dansbanan (inkl mellanmål)**

**11:15 – 12:00 Fysaktivitet (ta med kläder + skor)**

**12:00 – 12:45 Lunch från Familjens deli på dansbanan**

**13:00 – 15:00 Rugby ”prova på” utomhus (inkl mellanmål)**

**(Parallellt sker föräldrarutbildning SISU på dansbanan med**

 **1 förälder/barn)**

**16:00 - 17:30 Ispass II som avslutas med en mammamatch.**

Uppsala Rugby kommer att förevisa rugby för våra barn, så skicka med kläder efter väder. Vi kommer även behöva ett antal föräldrar som kan hjälpa till med dukning, servering osv på dansbanan under dagen. Det kommer att komma ett separat schema för detta längre fram. Kom ihåg: inga citrusfrukter, nötter eller sötsaker under denna dag och meddela tidigt ev. matallergier.

Vi följer Upplands hockeyförbunds rekommendationer och riktlinjer kring Covid så föräldrar deltar inte i ishallen eller i omklädningsrummen då max antal är 50 personer. Alltså ingen publik under mammamatch men vi hoppas på lättnader så vi alla kan få se mammorna kämpa.

Mvh Team 10/11