



## Ringerike turnforenings sommerskole – 22. juni til 26. juni.

### Tidspunkt for oppstart og avslutning av dagen:

Mandag - fredag fra kl.09:00 – kl.15:00

Sted: turnhallen som er innerst inne i Hønefoss Arena

### Ukeplan:

Vi har utarbeidet en enkel plan for uken, som inkluderer ulike aktiviteter, treningssesjoner og moro.

**Mandag:** Registrering, utdeling av t-skjorter, introduksjon av instruktørene, navnesisten, grunnleggende forøvelser og lek hvor vi blir kjent med utstyret i hallen.

**Tirsdag:** Trampoline, trampett, tumbling – og i dag skal alle få prøve skumgropa.

**Onsdag:** Airtrack, trampoline og trampett.

**Torsdag:** Teknikkstasjoner med tilrettelegging for å lære nye elementer.

**Fredag:** Ønskestasjoner – og kort oppvisning fra noen utøvere på konkurransepartiet.

### Mat:

Hver dag **må alle ha med egen mat og drikkeflaske**. Det er god tilgang til å fylle på vannflasken i løpet av dagen. Det vil bli varmt, så vi må passe på å få i oss nok drikke. Det kan bli tilgang på frukt og nøtter i de korte pausene, så meld gjerne ifra hvis det er noe ditt barn ikke skal få tilbud om.

### Klær:

Vi oppfordre barna til å bruke behagelige og lette klær, helst treningsklær tilpasset varmen som er meldt. Bar mage eller overkropp er ikke tillatt etter hallreglene, selv om det er varmt. Langt hår bør være samlet i en hestehale eller flettet. Øredobber og andre smykker, klokker og ringer må tas av. Barna går barbeint inne i hallen, derfor IKKE behov for innesko eller spesial-sokker.

### Annen relevant informasjon:

**Sikkerhet:** Vi vil alltid ha kvalifiserte instruktører/trenere til stede for å ivareta barnas trygghet og sikkerhet.

**Hensyn:** Hvis barnet ditt har allergier eller spesifikke medisinske behov, vennligst informer oss på forhånd slik at vi kan ta hensyn til dette.

**Fotografering:** Det vil ikke bli tatt bilder eller videoer av deres barn uten evt. samtykke fra foreldre i forkant.

### Kontakt info:

Kontaktperson og hovedtrener for sommerskole i turnhallen er Kenneth Johansen. Hvis dere ønsker å melde fravær eller har andre spørsmål, ta kontakt med Kenneth på mob. 90054163.

Vi i Ringerike Turnforening gleder oss til en fantastisk uke med sommerskole her hos oss.

Mvh Kenneth Johansen