

Klubbresan till Danmark har p.g.a. Corona tyvärr fått lov att ställas in. Vår förhoppning är att den istället blir av nästa år.

Påminnelse!

Har du inte betalt medlemsavgiften är det dags att göra det nu!



Av: Aino Leijon

AVESTA OK:s MEDLEMSINFO

mars -20

CORONA

Vi har alla tagit del av den senaste tidens utveckling av Covid-19 och spridningen av Coronaviruset. De drastiska åtgärderna som tas i Sverige berör naturligtvis även oss i föreningen. Styrelsen i Avesta OK har därför tagit ett antal beslut och inför riktlinjer för hur vi som klubb ska agera för allas bästa. Styrelsen följer utvecklingen och dessa riktlinjer kan komma att ändras om omständigheterna förändras. Alla ändringar i våra riktlinjer kommuniceras främst via vår hemsida.

Då grunden i vår verksamhet sker utomhus och utan fysisk kroppskontakt bedömer vi att smittoriskerna i samband med våra aktiviteter som låga. De största riskerna som vi har hos oss är i anslutning till våra aktiviteter, d.v.s. vid omklädning, samling i klubbstugan, aktivitetsrummet och tyvärr vid fiket.

Därför vidtar vi nu nedan åtgärder för våra träningar i Tråbacken:

- All gruppträning ska ske utomhus (gymmet kan användas av enstaka personer).
- Vi kommer ombytta till träningen.
- Vi samlas utomhus (naturligtvis kan kläder hängas in).
- Aktivitetsrummet är stängt för gruppträning och lek.
- Bastun kommer vara avstängd.
- Fiket är inställt.
- Dusch i motionsanläggningen ska undvikas så långt det går på gemensamma träningar.

Något vi alla bör tänka på:

- Stanna hemma om du eller nära anhörig känner sig sjuk.
- Stanna hemma minst 2 dagar efter att du blivit frisk.
- Tvätta händerna oftare och noggrannare än normalt.
- Nys/hosta i armvecket.
- Undvik att röra i ögon, mun och näsa.

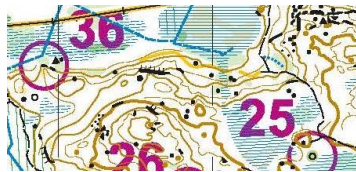
Våra riktlinjer och de beslut vi fattar är baserade på Folkhälsomyndigheten och SOFT:s råd och rekommendationer.

Då frisk luft och tid i skogen inte är någon nackdel kommer vi bedriva träningar så länge vi kan. Vi kan alla behöva den energi som vi får av detta.

/Styrelsen & Ungdomskommittén

Utdrag ur belastningsregistret

Från och med 1 jan 2020 ska alla idrottsföreningar begära att de personer i föreningen som är ledare och tränare eller har direkt och regelbunden kontakt med barn och unga visar upp ett registerutdrag ur polisens belastningsregister. Detta beslut fattades på Riksidrottsmötets stämma 2019 och regleras i Riksidrottsförbundets stadgar §5.8. Mer info finns på svenskorientering.se. Utdraget ska visas för Anna-Karin och Stefan.



Naturpasset

Passa på att sticka ut i skogen och spring, lufsa, gå eller ta cykeln ut på vägarna. Naturpasset börjar snart!

O-Ringen

Hur Corona kommer påverka O-Ringen är oklart. Arrangören har dock förlängt nästa anmälningstopp.



Denna snöfattiga vinter var vi nog många som var lite extra glada över att få se lite snö på Grönklittsläget. Leif - lyckligast av alla?

ORIENTERINGSKURS & SKOGSLEK

Måndagar kl 18, med start 30 mars

Orienteringskurs för barn från ca 7 år, ungdomar och vuxna.

Skogslek för barn under 7 år, med enkla övningar med betoning på lek.

Alla träffar vid Tråbacken, pågår under april, maj och halva juni. Missar du någon gång fungerar det ändå. Hela inbjudan på föreningens hemsida.

Även för alla som var med förra året!

www.avestaok.se
073-703 87 97



Även vuxna!



Stort **TACK** till Lars Lundén som under höst och vinter aktiviserat oss med sina träningar på Långheden. Tränarna som varit mycket uppskattade har lockat många deltagare från när och fjärran.