

Vinnureglur þjálfara og iðkenda á æfingatíma

Þjálfarar og iðkendur munu tileinka sér eftirfarandi vinnureglur á æfingatíma á Korpu og í Básum á komandi vikum. Þetta krefst samvinnu, aga og jákvæðni og stöndum við í þeirri trú að hlutirnir geti gengið vel fyrir sig ef æfingahóparnir eru samstilltir um að fylgja reglunum eftir bestu getu.

Við biðjum foreldra og iðkendur um að lesa vinnureglurnar vel yfir og senda fyrirspurnir á snorri@grgolf.is ef eitthvað er óljóst.

Korpa:

- **Iðkendur** og þjálfarar munu sameinast um að huga vel að handþvotti og sóttþreinsun við komu á æfingar og að æfingu lokinni.
- **Iðkendur** og þjálfarar sameinast um að framfylgja fjarlægðarviðmiðum upp á 2 metra milli einstaklinga hverju sinni.
- **Þjálfarar** taka á móti iðkendum við stóru æfingaflötin hjá bílastæðum þar sem farið er yfir skipulag dagsins áður en æfingin hefst. Svæðið sem æfingin fer fram á er frátekið fyrir hópinn sem er á æfingu hverju sinni og eru iðkendur sem ekki eru á æfingu beðnir um að æfa sig utan þess svæðis á meðan æfingunni stendur.
- **Mikilvægt** er að iðkendur komi með sína eigin golfbolta á æfingar á Korpu, best væri að hafa að lágmarki 5 bolta meðferðis. Hver og einn passar upp á sína bolta á æfingatíma og við mælum með því að boltarnir séu merktir með tússpenna t.d með upphafsstöfum í nafni.
- **Foreldrum** og öðrum fullorðnum sem fylgja börnunum til æfinga er ekki heimilt að fylgjast með eða taka þátt í æfingunni á meðan henni stendur.
- **Við** reynum að halda notkun æfingatækja í lágmarki en ef að slík tæki eru í notkun munu þjálfarar sóttþreinsa og þrifa tækin eftir að hver og einn iðkandi hefur lokið notkun.
- **Við** munum að mestu leggja upp með einstaklingsmiðaðar æfingar sem auðvelt er þó að gera leiki eða keppnir úr innan hópsins. Ef tveir eða fleiri fá verkefni sem hópur er mikilvægt að virða fjarlægðarregluna og fara eftir fyrirmælum þjálfara.
- **Þær** kylfur sem við notum til útláns verða sóttþreinsaðar fyrir og eftir notkun.
- **Mikilvægt** er að iðkendur deili ekki búnaði

Básar:

- **Iðkendur** og þjálfarar munu sameinast um að huga vel að handþvotti og sóttþreinsun við komu á æfingar og að æfingu lokinni.
- **Iðkendur** og þjálfarar sameinast um að framfylgja fjarlægðarviðmiðum upp á 2 metra milli einstaklinga hverju sinni.
- **Þjálfarar** taka á móti iðkendum á púttflötinni beint fyrir utan Bása þar sem farið er yfir skipulag dagsins
- **Mikilvægt** er að hver og einn og láti vita ef hann/hún þarf t.d. að bregða sér á salernið.
- **Þegar æft er inni í Básun** er mikilvægt að iðkendur fylgi þeim reglum og skipulagi sem þjálfarar hafa sett og almennum reglum sem eru í gildi í Básun.
- **Mikilvægt** er að iðkendur komi með sína eigin golfbolta á æfingar til æfinga, best væri að hafa að lágmarki 5 bolta meðferðis. Hver og einn passar upp á sína bolta á æfingatíma og við mælum með því að boltarnir séu merktir með tússpenna t.d með upphafsstöfum í nafni.
- **Ef** að tveir iðkendur deila bás gildir gamla góða reglan að sá sem ekki er að slá situr á bekknum fyrir aftan æfingabásinn eða geri æfingar eftir fyrirmælum kennara fyrir aftan bekkinn á meðan vinkonan/vinurinn slær x marga bolta áður en skipt er um hlutverk.

- **Pegar** hópurinn er kallaður saman er mikilvægt að iðkendur/þjálfarar haldi fjarlægð í 2 metrum.

- **Svæðið** sem æfingin fer fram á er frátekið fyrir hópinn sem er á æfingu hverju sinni og eru iðkendur sem ekki eru á æfingu beðnir um að æfa sig utan þess svæðis á meðan æfingunni stendur.

Mikilvægt er að iðkendur deili ekki búnaði

Vel er gætt að hreinlæti og sóttgreinsun í æfingaðstöðu okkar og eru helstu snertifletir og búnaður hreinsaður reglulega yfir daginn.

Að lokum minnum við á að það er frjáls mæting á allar skipulagðar æfingar.

Góða helgi og sjáumst kát!

Kveðja,
þjálfarar