

## Bra att tänka på:

- **Matsäck.** Ta med mat för hela dagen. Lunch och mellanmål. Som vanligt tar vi inte med Godis eller Läsk.
- **Off Ice-kläder** samt skor för inomhus- resp. utomhusaktivitet.
- **Utrustningen** lämnar man kvar i omklädningsrummet mellan de olika dagarna.
- **Innebandyklubba.** Ibland blir det lite tid över, då brukar det va roligt att spela lite innebandy i mån av plats.
- **Ät** en stabil och bra Frukost/Middag innan ni kommer till Campen då schemat är anpassat efter detta.
- **Skridskoskydd** är bra att ha, skyddar både skenor och Tyrs Hov och är ett tvång för er (A-pojkar) som byter om i Omklädningsrummen vid sporthallen.



**HÄSSLEHOLM MILJÖ AB**

VI BRINER FÖR EN HÅLLBAR FRAMTID

## Minska matsvinnet och gör en matsäck av era rester!

Cirka 19 kilo ätbar mat slängs i soporna och 26 kilo mat och dryck hålls bort i slasken. Siffrorna gäller per person och år. Mycket av maten slängs för att den inte äts upp i tid – vi köper för mycket, glömmer den längst in i kylskåpet och kastar mat som blir över i stället för att äta upp resterna.

Den svenska livsmedelshanteringen svarar för en stor del av vår totala påverkan på miljön:

- Den svenska livsmedelshanteringen står till exempel för cirka 50 procent av vår totala övergödning och 20-25 procent av vår totala klimatpåverkan
- Livsmedelsproduktionen ger också upphov till spridning av gifter, som bekämpningsmedel
- Livsmedelssektorn är också en av de mest vattenkrävande sektorerna

Släng inte mat bara för att den passerat bäst före-datum – ofta håller den mycket längre. Titta, lukta och smaka först och våga lita på dina sinnen. Mat som förvaras enligt anvisningarna blir inte farlig för att datumet passeras.

- Har du några som helst sjukdomssymptom stannar du hemma.
- Alla har med egen NAMNAD vattenflaska och delar inte den med någon annan.
- Vi använder alla omklädningsrum på Tyrs Hov, och är få personer i varje rum så att vi kan hålla avstånd när utrustning tas på och av.
- Endast spelare, ledare och personal med direkt koppling till laget ska vistas i omklädningsrummet.
- Spelare har med sig egna matlådor. Namna gärna även dessa. Matlådorna delar man inte med sig av.
- Träningsverksamhet bedrivs utan åskådare. Inga föräldrar på läktaren. Missbrukas detta kommer förälder samt barn att få åka hem från campen.
- Aktiviteter hålls ute eller på öppna, fria och separerade ytor inomhus.
- Tvätta händerna ofta.
- Dusch och ombyte sker hemma. (Gäller ej själva hockeyutrustningen, den kan lämnas i omkl. rummet.
- Vi städar av ytor frekvent under dagen.
- Grupperna äter på separerade matytor.
- Spelare använder endast toalett som tillhör omklädningsrummet man byter om i.
- Spelarna ska hålla 1.5 m (En klubblängd) social distansering vid genomgångar, omklädningsrum och övriga lokaler.
- Innan man ska gå på is så ska man säkerställa att gruppen innan har kommit av isen och in i omklädningsrummet.
- Lämna av och hämta ert barn vid Tyrs Hovs huvudentré. (Om inget annat meddelas).

*Gå gärna igenom dessa rutiner med era barn/ungdomar innan campen*



## SCHEMA

		MÅNDAG			TISDAG				
	Team 11	Team 10		Team 09		Team 08		Team 07	A-Pojkar
08:30-09:30	IS	IS							
10:00-11:00	FYS Hovet	FYS Tyrehallen	09:40-10:40	IS	09:40-10:40	IS			
11:00-11:30	Mat	Mellanmål	11:00-11:45	FYS Tyrehallen	11:00-11:45	FYS Hovet	10:50-11:50	IS	IS
12:00-13:00	IS	IS	12:00-13:00	Mat	12:00-13:00	Mat	12:10-13:00	FYS Hovet	FYS Tyrehallen
13.20-14:00		Mat	13.10-14:10	IS	13.10-14:10	IS	13.00-13:50	Mat	Mat
14:00-15:00		Teori/Lek	14:40-15:00	PROMENAD	14:40-15:10	PROMENAD	14:20-15:20	IS	IS
15:30-16:30		IS	15:30-16:30	IS	15:10-16:10	Mellanmål	15:40-16:30	FYS/TEORI	FYS/TEORI
			16:45-17:00	Mellanmål	16:40-17:40	IS	16:50-17:20	Mellanmål	Mellanmål
							17:50-18:50	IS	IS

		ONSDAG			TORSDAG				
	Team 11	Team 10		Team 09	Team 08		Team 07	A-Pojkar	
09:00-10:20	IS	IS							
10:50-11:50	FYS Hovet	FYS Tyrehallen	10:30-11:50	IS	IS				
12:00-13:20	Mat	Mat	12:20-13:20	Mat	Mat	12:00-13:20	IS	IS	
13:20-14:00	PROMENAD	PROMENAD	13:20-14:00	FYS Hovet	FYS Tyrehallen	13:50-15:00	FYS Hovet	FYS Tyrehallen	
14:20-15:40	IS	IS	14:00-15:30	TEORI/PROM	TEORI/PROM	15:00-15:40	TEORI	TEORI	
			15:50-17:10	IS	IS	16:00-17:20	Mat	Mat	
						17:20-18:40	IS	IS	