

Information – Våren 2021



Jag, Fredrik Forsander hälsar alla hjärtligt välkomna till en ny säsong med oss på Helsingborgs Tennisklubb och Olympiahallen. Förra säsongen bjöds på en del tuffa prövningar där vi tyvärr fick stänga ner träningen för er 16 år och äldre under andra halvan.

Svenska TF i dialog med RF och FHM anser att motion är viktigt för folkhälsan och att träning är en prioriterad verksamhet även under pandemin. Svenska TF anser att tennis är ett ansvarsfullt och bra sätt att motionera och vi delar den uppfattningen. HTK känner nu att vi kan starta upp verksamhet igen för alla där alla följer våra skärpta förhållningsregler som HTK och Olympiahallen har arbetat fram.

Att ALLA följer dessa förhållningsregler är en förutsättning för att vi som klubb skall känna oss trygga i att genomföra träning nu under våren. Vi litar på att ni tar stort individuellt ansvar.

Vi startar igång träningen nu på torsdag 7 januari och tränings schemat finner ni i separat bifogad fil.

På kommande sidor finner ni Corona-infon följt av information om bland annat viktiga datum att ha koll på, information om er träning, och vilka äventyr vi hoppas kunna arrangera denna säsong.

Vid frågor, kontakta fredrik@htktennis.com



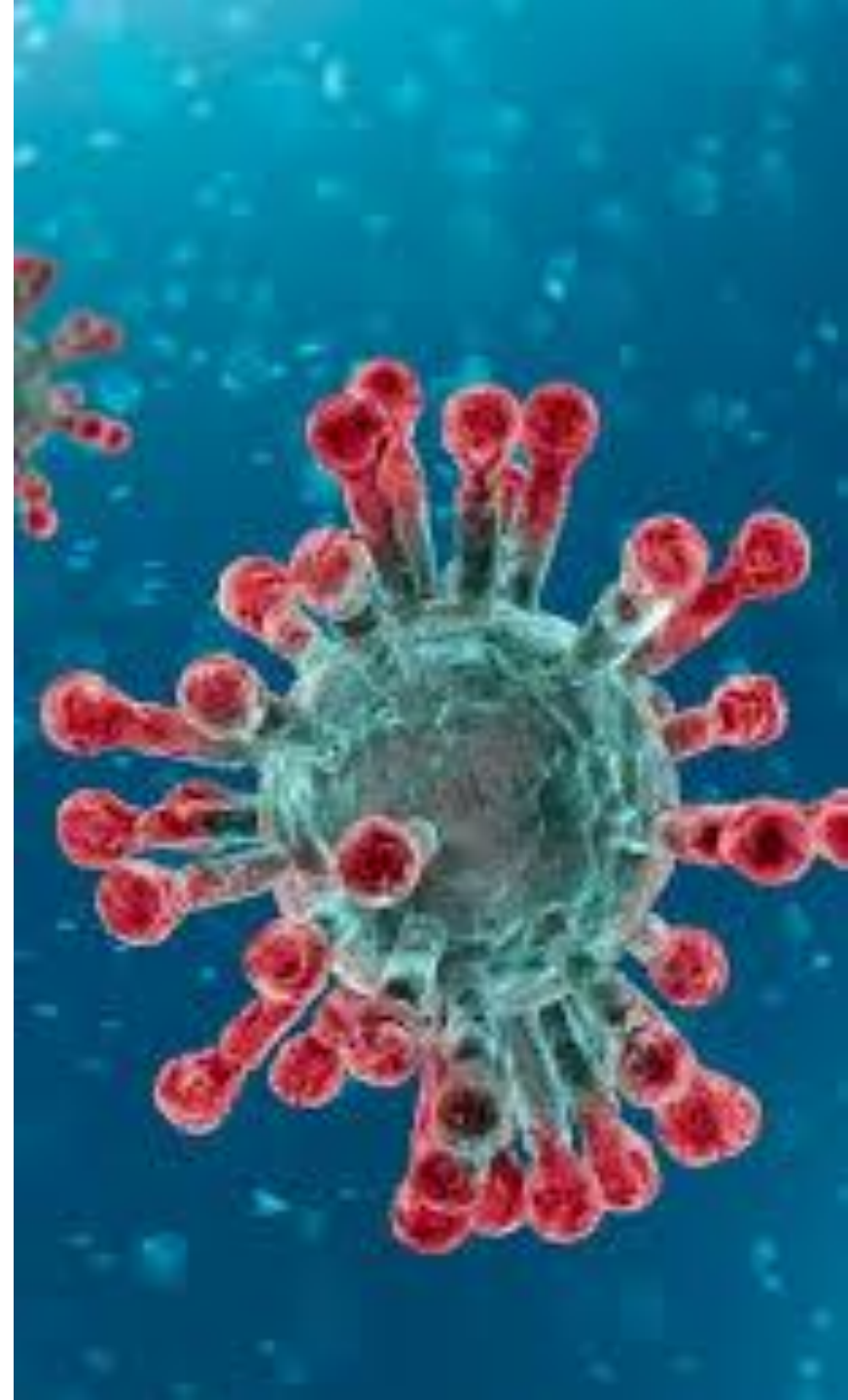
Följ och gilla oss gärna på Sociala medier där vi varje vecka lägger upp från vår verksamhet, informerar om kommande äventyr och har erbjudanden för er. Sök på Helsingborgs Tennisklubb och ta del av den dagliga verksamheten och erbjudanden!

Förändringar pga Corona

- ✓ Max 4 st elever per bana fram till och med 24 januari. Det innebär att i de grupper med 6 st elever gäller följande:
 - Under de första tre veckorna får alla stå över var sin gång. De två översta namnen på listan står över första veckan, namn tre och fyra står över andra veckan och namnen längst ner den tredje veckan.
 - Planen är att förlänga terminen med en vecka för er som drabbas av detta.
 - Detta gäller inte Multitennis där vi sprider ut oss på flera nät.
- ✓ För er 16 år och äldre som pga Corona har missat träning i höst – Vi fortsätter träningen enligt schemat maj ut och sedan har ni möjlighet att ta igen de sista inställda träningarna i samband med HTKs sommartennis. Antingen "Starten", "Spurten" eller en av "Intensivveckorna". Mer info om Sommartennis inom kort.
- ✓ **Multitennis** - Vi fortsätter med 40 min pass för att hålla nere antalet elever per tillfälle. Varje tränare kommer träna max tre barn och alla gemensamma samlingar och lekar plockas bort. Vi tycker detta har funkade bra under hösten.

Förhållningsregler

- **Föräldrar** - Inga föräldrar får vistas i Olympiahallen under barnens träning. Ni hämtar och lämnar utanför hallen entré. Frågor och undantag för de allra minsta, kontakta fredrik@htktennis.com.
- **Håll avstånd** till varandra och tränaren. Viktigt att alla föräldrar går igenom detta med alla spelare i alla åldrar
- **Undvik kollektivtrafik** till och från träning.
- **Om du är sjuk eller förkyld** gäller vanligt förhållningssätt – åk inte till träningen. Stanna hemma till och med två dagar efter tillfrisknande.
- **Om någon i samma hushåll** är konstaterad smittad – åk inte till träningen och följ rekommendationerna.
- **Tvätta händerna** ofta med tvål och varmt vatten och använd handsprit om tillgängligt.
- **Byt om hemma** och kom till anläggningen 5 minuter före träningen och lämna anläggningen snarast möjligt efter spel. Olympiahallens omklädningsrum är för tillfället avstängda.



Vårterminen

Vårens träning

- Startar torsdagen den 7/1
- Slutar onsdagen den 5/5
- Slutar söndag 30/5

(För er som ej kunde träna under hösten)

Träningsuppehåll

- 23-26/2
- 20-21/3
- 29/3-5/4

För alla nya barn gäller

- Att man har möjlighet att träna två gånger innan man helt bestämmer sig för att fortsätta.
Vill man inte fortsätta så behöver man meddela detta till kansli@htktennis.com senast samma dag som andra träningstillfället. Man betalar då endast medlemsavgiften.

Att tänka på inför första timman:

- Samling sker på banan på utsatt tid, i tränings schemat ser du vilken bana du ska vara på.
- Medtag tennisracket, träningskläder, idrottsskor för inomhusbruk (ej löparskor eller skor med klack) och fylld vattenflaska.
- 'Är du ny så får man låna racket gratis de första gångerna. Därefter kan det vara lämpligt att investera i ett eget. Din tränare kan vägleda dig i val av vilket racket som är lämpligt.

Vårens alla Äventyr för stora och små..

Vi kommer troligtvis få ändra en del i vårt Äventyrsprogram under våren pga Covid-19. Vi återkommer i god tid med dessa förändringar

Datum	Äventyr	För vilka?
29 januari	Träningskväll	Vuxna, 16 år och äldre
12 februari	Pizzakväll med tennis & padel	Ungdomar, 13 år & äldre
13 februari	Dubbelblix	Vuxna, 16 år och äldre
19 februari	Minitennisdisco	Barn, 7-12 år
6-7 mars	Melloläger	Barn & ungdomar
26 mars	Dubbelblix	Vuxna, 16 år och äldre
29-31 mars	Extraträning	Vuxna, 16 år och äldre
9 april	Kompisdubbel	Barn, 8-13 år
10-11 april	Tennis-hela-natten	Barn & ungdomar
16 april	Träningskväll	Vuxna, 16 år och äldre
19-25 april	Kompisens vecka	Ungdomar i Ungdomstennis
23 april	Dubbelblix	Vuxna, 16 år och äldre

**Mer information om respektive äventyr kommer inom kort på hemsidan, sociala medier och anslagstavlan.
Vi kommer också skicka mail till er när det är dags att anmäla.**

**OBS!!! Alla äventyr utom Träningskvällarna för vuxna ingår i träningsavgiften!
Vi kommer dock tillämpa först till kvarn pga Covid-19**