

Hej IFK are!

Vet att ni är hårt drabbad av att era anläggningar och hallar ännu en gång är stängda och jag förstår verkligen ert dilemma.

Vill därför skicka med några tips och förslag i all välmening. - 😊

Träffas och håll ihop era lag och grupper, om än inte i samma träningsomfattning som i normala fall. Tex tränar ni 4 ggr i veckan i vanliga fall, kör 2 ggr.

Otroligt viktigt att vi rör på oss under dessa tider och då speciellt våra barn och ungdomar som finns i era sektioner.

Alla har tyvärr inte föräldrar/anhöriga som fixar detta utan er..- 😞

Bibehålla LOK-stödet!

Så kör aktivitet UTOMHUS!

Använd skolgårdar, uppskottade grusplaner, elljusspår, kullar, parker eller andra ytor. Spela fotboll, innebandy, rörelsebanor, eller andra aktiviteter. Bara fantasin sätter begränsningar! Låt barnen och ungdomarna vara med och hitta på, för dom brukar vara väldigt kreativa och påhittiga!

IFK Strömsund vann för några år sedan 1 rörelseväska värt 7.500 kr som just nu "bor" på IFKs kansli, så det är bara att turas om att låna.

Går säkert att köpa in en ytterligare väska om behov finns....?

Så mitt stalltips är att ni sätter er ner i varje sektion och funderar kring, VAD och HUR kan vi göra?

Givetvis i vanlig ordning så ska allt ske "coronasäkert", men det tänket har ni redan!

Bara att höra av er om ni har frågor eller annat, så hjälps vi åt att göra nåt bra av detta!

STÄLL INTE IN utan STÄLL OM! DET ÄR INNE ATT VARA UTE! - 😊

Med vänlig hälsning!

Er idrottskonsulent Susanne



Jämtland-Härjedalen