



Rutin vid plankrock

I första hand ska matcher läggas på helger eller tider när det inte påverkar något annat lag. Antalet lag och antalet matcher gör att detta inte alltid är möjligt och därför spelas en del matcher även på vardagar, på någons träningstid. Som utgångspunkt går match alltid före träning.

Vid de tillfällen där matcher krockar med en träning på samma plan gäller följande rutin:

1. Ledare för laget som ska spela match kontaktar ledare i det lag som tränar, så tidigt som möjligt, senast 4 dagar innan match. Om flera lag tränar på planen ska samtliga lag kontaktas.
2. Om möjligt, komprimerar lagen som tränar sin yta och bedriver träning som vanligt. Lämna plats åt matchlagen så de kan värma upp.
3. Om det är tight om plats avslutar de tränande lagen sina träningar drygt 15 minuter innan matchstart.
4. Det tränande laget kan välja att flytta sin träning till annan plan om det inte är möjligt att bedriva träning. I det fall ska även lag som berörs av flytten kontaktas.

Kontaktpersoner för respektive lag finns på nedan länk:

<https://www.laget.se/HestraforsIF/Page/240361>