

## Hälsoprojekt

Projektets huvudsyfte handlar om domarnas hälsa. Mår domarna bra är sannolikheten större att även prestationerna på planen blir bättre. Träning och fysiska aktiviteter är bevisat bra för människors hälsa och välbefinnande. Andra positiva effekter är kamratskap, integration och bättre regelkunskap om man ibland kombinerar träffarna med regeldiskussioner. Alltså är inte andemeningen att "slippa" springa löptestet utan istället att förbättra domarnas hälsa. Visionen är att detta projekt ska bli permanent och en naturlig del av domarskapet.

### Riktlinjer:

- Projektet 2018/2019 pågår mellan den **12 november till den 15 mars**. Vi hoppas att aktiviteterna fortsätter även efter den 15 mars.
- Deltar man på minst 10 stycken träningstillfällen mellan ovanstående datum behöver man inte springa något löptest. Alltså, **10st.träningar = godkänt löptest**
- Det är viktigt att deltagarna utför sin fysiska aktivitet utefter **egen förmåga**. Dock är 45 minuters aktivitet/träning ett minimum för att få ett godkänt träningstillfälle. Det är endast vid gemensamma träningar som detta gäller.
- Träningen är organiserad i fotbolldomarklubbens regi som ansvarar för träningarna. FDK utser någon som rapporterar närvaro till kansliet vilka som deltagit.

FATTA FLER  
KORREKTA  
BESLUT

### OBS!

Gäller domare i div. 6 och nedåt. Väljer man att inte delta vid dessa träningstillfällen måste man springa ett traditionellt löp test för att få döma.

Skånes Fotbollförbund

DU