



Ølstykke den 14. juni 2021

HØJ-retningslinjer for indendørs træning, børn og voksne (professionel idræt er undtaget) - gælder fra og med den 14. juni 2021

- Børn og unge er tilladt indendørs træning med kropskontakt og er ikke underlagt krav om Coronapas, hvilket også gælder for de tilknyttede trænere og andre ledere.
- Personer fra og med 18 år er tilladt indendørs træning med kropskontakt men er underlagt krav om **Coronapas**, som skal kunne fremvises på forlangende. Klubben skal dagligt foretage stikprøvekontrol, som indebærer, at alle tilstedeværende i hallen på et givet tidspunkt skal fremvise Coronapas. Kan man ikke fremvise et gyldigt Coronapas, vil man blive sendt hjem fra træning. Et gyldigt Corona-pas dokumenterer et af følgende forhold:
 - a) At vedkommende har fået én vaccination mod Covid-19, eller
 - b) At vedkommende har en negativ Corona-test, som ikke er mere end 72 timer gammel fra testtidspunktet, eller
 - c) At vedkommende har været smittet med Corona-virus i en periode fra 14 til 180 dage fra træningstidspunktet.
- Forsamlingsgrænsen er på 100 personer, inkl. trænere, holdledere, dommere m.fl.
- Det enkelte hold/den enkelte trup må først gå i hallen, når de har tiden på hal-gulvet eller i styrkelokalet. Møder man tidligere end sin hal-tid, skal al ophold foregå udendørs.
- Alle skal forlade hallen eller styrkelokalet umiddelbart efter træningsophør, så næste trup/hold kan komme i hallen. Der er taget højde for skiftetid i fordelingen af træningstider.
- Forældre og søskende må ikke tage ophold i hallen - med mindre helt særlige forhold gør sig gældende. Afsætning og afhentning bør ske udenfor hallen.
- **STYRKETRÆNING** kan stadig foregå - tiden er fordelt i træningsplanen. Der må max. være 10 personer i styrkerummet ad gangen.
- De generelle retningslinjer for social adfærd under Corona-krisen skal holdes i hævd; dvs., at man ikke må give hånd, kram/knus eller lign.
- Man må under ingen omstændigheder møde op til træning, hvis man har selv de mindste symptomer på sygdom.

- Der skal **ALTID** være minimum én træner/leder til stede i hallen/lokalet.
- Man skal spritte hænder af både ved ankomst til hallen, og når man forlader hallen; Der er opstillet beholdere med håndsprit ved ind- og udgange.
- Omklædningsrum er tilgængelige for spillere, der har lang transporttid til og fra træning. Vi opfordrer alle andre til fortsat at klæde om og bade derhjemme.
- Skal man bruge træningsudstyr som toppe/kegler mv., skal disse rengøres efter brug. Det gælder også udstyr i styrkerummet i Ølstykkehallen.
- Hvis en eller flere deltagere ikke overholder retningslinjerne, kan klubbens ledelse give time-out; dvs., at de pågældende ikke kan deltage i en given periode.

HØJ's Bestyrelse, Sportsudvalg m.fl