



Ølstykke den 27. oktober 2020

HØJ-retningslinjer for indendørs træning, gældende fra 26. oktober 2020

- Generelt gælder: Forsamlingsgrænsen er sænket til 10 frem til og med 22. november 2020. Børn og unge under 21 må dog fortsat forsamles op til 50 personer til idrætsaktiviteter, ligesom trænere og andre voksne, der er vigtige for at få en idrætsaktivitet til at glide, må indgå i disse forsamlinger. Voksne over 21 kan fortsat træne, dog skal dette foregå i grupper af 10.
- Fra og med torsdag den 29. oktober og frem til 2. januar 2021 skal der bæres mundbind, når man opholder sig i hallerne. Mundbindet kan kun tages af, når man er aktiv/træner/spiller, og når man tager bad.
- ALLE HOLD må først gå i hallen, når man har tiden på hal-gulvet. Møder man ind tidligere end sin hal-tid, så skal al ophold foregå udendørs eller i øvrige opholdsarealer med passende afstand. DOG er det tilladt lige at stille sin taske indenfor i hallen, hvis man straks forlader hallen igen.
- ALLE skal forlade hallen umiddelbart efter træningsophør, så næste trup/hold kan komme i hallen. Stop gerne træningen et par minutter tidligere end normalt.
- Forældre og søskende må ikke tage ophold i hallen - med mindre helt særlige forhold gør sig gældende. Afsætning og afhentning bør ske udenfor hallen, fx ved p-pladsen.
- STYRKETRÆNING kan stadig foregå, men under ændrede vilkår:
Holdene er tildelt tid i styrkerum via træningsplanen; denne tid dækker brug af eksisterende styrkerum samt nyetableret træningsareal i klublokalet på 1. sal i Ølstykkehallen. Der må max. være 10 personer i hvert af de to rum. Adgang til styrkerum foregår uden om hallen og via yderdøren til rummet. Adgang til træningsarealet på 1. sal sker op ad trappen og gennem Tutten.
- DAME SENIOR (alle hold), HERRE 3 samt HÅNDBOLDFITNESS er underlagt den lave forsamlingsgrænse på 10 personer. Disse hold skal derfor gennemføre træning i opdeltte zoner og grupper, med maks. 10 personer i hver zone (inkl. trænere). Mellem zonerne skal sikres en afstand på 2 meter. Grupperingen af deltagerne skal fastholdes gennem hele træningen.
- Deltagelse i træning er frivillig for både trænere og spillere; hvis man er bekymret for smitterisiko, kan man altså undlade at deltage.

- 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.
- Toiletter er tilgængelige. Vi opfordrer til, at man klæder om og bader derhjemme. Enkelte hold kan få adgang til omklædning og bad, fordi de skal køre langt efter træning.
- Som udgangspunkt er alt tilladt ift. træningen - herunder boldspil, kropskontakt mv. MEN vi opfordrer kraftigt til at gennemføre træningen med mindst mulig kropskontakt, særligt "ansigt til ansigt" kontakt.
- Skal man bruge træningsudstyr som toppe/kegler mv., skal disse rengøres efter brug.
- Hvis en deltager konstateres smittet med Covid-19 eller har mistanke derom, venligst bemærk klubbens retningslinjer og procedurer på hjemmesiden.
- 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