



Ølstykke den 1. marts 2021

HØJ-retningslinjer for udetræning i grupper

Disse retningslinjer SKAL følges, når der gennemføres træning i klubregi:

- Der må trænes i grupper af 25 personer - dette inkluderer både spillere og trænere/ledere. Forsamlingsforbuddet på de 25 personer gælder kun, når der er tale om organiseret foreningsaktivitet.
- Er man flere end 25 i truppen, skal truppen opdeles i grupper, og disse grupperinger skal fastholdes i alle træningspas. Dog må trænere tilknyttes grupperne fra gang til gang.
- Under et træningspas må trænere/ledere IKKE gå mellem de forskellige grupper; træneren/lederen skal holde sig til den gruppe, vedkommende er tilknyttet fra start af træningen.
- Vi kan træne på fire anførte arealer. Se luftfoto. Trupperne har fået tildelt træningstider i de anførte arealer. Det er også tilladt at løbe en tur i området, idet vi så opfordrer til, at dette sker i grupper, der er mindre end 25, fx i grupper af 5.
- Bemærk at der under træningsafvikling SKAL holdes en afstand mellem grupperne på min. 2 meter.
- De fire tildelte arealer er:
 - Areal 1 = Streetbane v. lille parkeringsplads ved Ølstykkehallen. Der opsættes streetmål.
 - Areal 2 = Asfaltområde på den store parkeringsplads. Kan bruges til diverse øvelser og boldspil. Dette er ved skrå-parkeringerne ved flagstængerne.
 - Areal 3 = Asfaltområde på den store parkeringsplads langs hallen og ved døren til Styrkerummet. Det er tilladt for U15 og op at benytte redskaber fra Styrkerummet. Dog skal der sprittes af og ryddes op. Ophold i selve Styrkerummet er IKKE tilladt.
 - Areal 4 = Græsareal for enden af Stadionvej. Her opstilles håndboldmål.
- Det er tilladt at lave alle former for træning - herunder konditions-, skadesforebyggende- og fysisk træning samt boldspil.
- Deltagelse i udetræning er frivillig for både trænere og spillere; hvis man er bekymret for smitterisiko, kan man altså undlade at deltage.
- Den første gang en trup møder ind til udetræning, introduceres spillerne for de gældende retningslinjer af en træner/leder.
- Hvert træningspas strækker sig over ca. 5 kvarter. I træningsplanen er indlagt 15 minutter mellem hvert træningspas til at skifte på træningsarealet. HUSK AT HOLDE GOD AFSTAND.

- Træningsarealet må først tilgås, når ens træningstid starter, og træningsarealet er forladt. Man skal derfor først møde ind kort før, ens træningstid starter.
- Forældre, søskende og andre må ikke blive og overvære træningen.
- De generelle retningslinjer for social adfærd under Corona-krisen skal holdes i hævd; dvs., at man ikke må give hånd, kram/knus eller lignende.
- Toiletter i Ølstykkehallen må benyttes - men ellers er det ikke tilladt at opholde sig indendørs.
- Man må under ingen omstændigheder møde op til træning, hvis man har selv de mindste symptomer på sygdom. Hvis en deltager i forløbet konstateres smittet med Covid-19, vil alle deltagere i den pågældende gruppe skulle blive hjemme i 14 dage regnet fra seneste træning.
- Alle deltagere skal selv medbringe fx drikkedunk, håndklæde m.m.
- 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.

Sportslige hilsner
HØJ Håndbold

