



Ølstykke den 9. juni 2020

HØJ-retningslinjer for genåbning af indendørs træning, gældende fra 10. juni 2020

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

- 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 må maksimalt opholde sig 50 personer i hallen ad gangen, og der skal så vidt muligt holdes 2 meters afstand mellem hver person.
- Der skal ALTID være minimum én træner/leder til stede i hallen/lokalet.
- Ankomst til træning skal ske så tæt som muligt på det tildelte træningstidspunkt. Ophold på gange mv. er ikke tilladt. Man forlader hallen umiddelbart efter træningsophør.
- 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.
- Indgang i Ølstykkehallen foregår via hovedindgangen, og man benytter derefter døren til hallen lige frem (den bagved målet). Træningspas 1 (kl. 16.00) og Træningspas 3 (19.00) går til højre og har deres tasker og opholder sig i den side af hallen, hvor der normalt er udskiftningsområde. Træningspas 2 (kl. 17.30) og Træningspas 4 (kl. 20.30) går til venstre og har deres tasker og opholder sig i den side af hallen, hvor der normalt er tilskuerpladser. Tasker m.m. skal placeres med 2 meters afstand.
- I øvrige haller er der kun én indgang til hallen - og derfor skal skift mellem trupper ske under hensyntagen til det maksimale antal på 50 personer i hallen ad gangen.
- Toiletter vil være åbne - men omklædnings- og badefaciliteter vil ikke være tilgængelige. Så alle møder omklædte og bader hjemme.

- 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".
- Burene med materialer vil ikke være tilgængelige. Skal man bruge træningsudstyr som toppe/kegler mv., skal den enkelte spiller eller træner selv medbringe det. Alle materialer, som benyttes af flere, skal rengøres med sæbe eller sprit efter brug.
- Fysisk træning, løbetræning mv. kan ske før eller efter træningen - men skal ske udendørs.
- Styrkerummet i Ølstykkehallen vil indtil sommerferien kun være tilgængeligt for U17, U19 og Senior, og der vil være særlige regler for brug af rummet.
- Alle spillere skal medbringe egen bold og drikkedunk samt en sort og en hvid t-shirt til træning (så vi undgår brug af veste/overtrækstrøjer).
- Bolde skal rengøres hyppigt og som minimum før og efter træning.
- I Ølstykkehallen vil 1. salen kun kunne benyttes til møder med få deltagere, og også her skal retningslinjerne vedr. afstand, afspritning m.m. følges. Alle overflader skal aftørres efter mødet.
- Hvis en deltager konstateres smittet med Covid-19, vil alle deltagere i den pågældende trup skulle blive hjemme i 14 dage, regnet fra seneste træning.
- 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