



Ølstykke den 9. juni 2020

## HØJ-retningslinjer for benyttelse af **STYRKERUMMET** i Ølstykkehallen i juni 2020

Styrkerummet i Ølstykkehallen vil indtil sommerferien kun være tilgængeligt for U17, U19 og Senior, og der vil være følgende særlige regler for brug af rummet:

- Der skal **ALTID** være minimum én træner/leder til stede i/omkring rummet, når det benyttes. Pågældende har ansvaret for, at disse retningslinjer følges.
- Der må maksimalt opholde sig 5 personer i styrkerummet ad gangen - øvrige spillere kan træne udenfor, fx lige udenfor styrkerummet.
- Der skal holdes 2 meters afstand mellem de 5 personer i styrkerummet. Der er opsat tape på gulvet, der viser, hvor den enkelte kan opholde sig.
- Alle træningsredskaber, vægte mv. **SKAL** rengøres med sprit efter brug - og **INDEN** en anden benytter redskabet. Der er sat sprit og papir frem til formålet.
- Hvis der skal benyttes måtter o.lign., skal den enkelte spiller selv medbringe disse.
- Husk at rydde op efter brug af lokalet og sørg for, at alle redskaber er rengjort og sat på plads, inden rummet forlades.

HØJ's Bestyrelse, Sportsudvalg m.fl