

Vigtig information om udendørs træning i Vidar-Ulkebøl Håndbold

Gældende fra den 2. marts 2021

Vi starter med at træne fra den 9. marts 2021

Træningstider er følgende:

Dag:	Tidsrum:		
	<u>16.00-17.30</u>	<u>17.45-19.15</u>	<u>19.30-21.00</u>
Tirsdag:	U9 drenge	U15 piger	Håndbold fitness
Onsdag:	U11 drenge	U13 drenge	Dame Senior
Torsdag	U11 piger	U13 piger	U15 drenge

Lørdag: U7/U8 kl. 10.30-12.00

Træningen for U4/U6 starter først op efter påske.

Al træning foregår på multibanen bag ungecenteret, som ligger på Ørstedsgade 53



Her vil træningen foregå

Det er ikke tilladt for forældre at stå omkring banen under træningen.

Det er vigtigt at alle efterlever gældende retningslinjer for udendørs træningen som er hentet direkte på DHF's hjemmeside. Disse er:

Retningslinjer for udendørs træning (Gældende fra 1. marts 2021)

Det er vigtigt at understrege, at retningslinjerne for håndbolden forudsætter, at man følger de generelle anvisninger fra sundhedsmyndighederne og politiet. De væsentligste er, at der ikke må forsamles flere personer end forsamlingsforbuddet tillader, og at spillere og trænere skal blive hjemme, hvis de er i risikogruppen eller har symptomer, der giver mistanke om, at de er smittet med Covid-19.

Retningslinjerne forudsætter også, at man har stor opmærksomhed på sundhedsmyndighedernes anbefalinger – særligt hygiejne og kontaktsmitte. Det er fortsat et fælles ansvar at sikre, at spredningen af coronasmitte kan holdes under kontrol, så samfundet kan opretholde en tilstand, der minder mere og mere om det, vi kender fra før smittespredningen.

1. Symptomer? Så bliv hjemme!

Bliv hjemme, hvis du har symptomer på COVID-19, hvis du er i risikogruppen, eller hvis du har været i kontakt med eller bor sammen med en person, der er testet positiv.

2. Vask hænder tit eller brug håndsprit

Alle bør vaske eller afspritte hænder både før og efter træning, og når man har rørt ved et kontaktpunkt. Alle materialer skal rengøres efter træningen.

3. Begræns fysisk kontakt

Tilrettelæg træningen, så der veksles mellem øvelser med og uden kropskontakt. Undgå håndtryk og kram, og forsøg generelt at begrænse den fysiske kontakt – også i omklædningsrummet.

Ved øvelser uden kropskontakt anbefales det, at der holdes to meters afstand.

Ved øvelser med kropskontakt anbefales det, at man minimerer andelen af tid med kropskontakt, særligt ansigt-til-ansigt-kontakt. Øvelserne forudsætter, at der generelt er stor opmærksomhed på de øvrige anbefalinger vedrørende hygiejne og forebyggelse af kontaktsmitte.

4. Undgå større forsamlinger

Vær opmærksom på at overholde det gældende forsamlingsforbud og følg retningslinjerne for forsamlingsstæthed gældende for din kommune.

Der må godt være flere end forsamlingsforbuddet til stede på én idrætsfacilitet – dog kun så længe, der er tale om forskellige aktiviteter og grupper, der hver især holder sig inden for forsamlingsforbuddet.

Hvis der er flere grupper til stede på den samme idrætsfacilitet, skal man sikre, at der er tilstrækkelig afstand mellem grupperne, så de ikke udgør én samlet gruppe. Anbefalingen er, at der er mindst to meter mellem hver bane. Det er muligt at inddele store baner i mindre zoner. Her anvendes kegler, toppe, snor, skillevægge eller anden tydelig markering, der klart afgrænser banen/zonen. Forsamlingsstætheden må dog ikke komme under 4 kvm pr person.

Hold afstand og bed andre tage hensyn. Husk at der skal bæres mundbind, når man færdes på en idrætsfacilitet, undtaget når man træner.

5. Brug af fælles rekvisitter

I må gerne bruge fælles rekvisitter som bolde, overtrækstrøjer, kegler osv. Men vi anbefaler, at hvert hold har egne rekvisitter og sørger for, at de bliver rengjort før og efter brug.

I vil meget snart få yderligere informationer fra egen træner omkring træningen.

Med venlig hilsen

Ledergruppen