

# COVID 19 INFO OG RESTRIKTIONER

## HAMMERUM-GJELLERUP HALL'N



Fra 29. oktober 2020 og frem til og med 2. januar 2021 indføres krav om mundbind indendørs, for alle over 12 år, på kulturinstitutioner og idrætsfaciliteter – det er naturligvis også gældende for Hammerum Gjellerup Hall'n.

Kravet om mundbind gælder ikke når man er aktiv og udøver sin idræt, men det gælder når man går til og fra og når man står op. Kravet om mundbind gælder ikke, når du sidder ned.

Dvs. man som spiller og træner, skal bære mundbind når man træder ind ad fordøren til Hammerum Gjellerup Hall'n og indtil man er på gulvet og i gang med sin håndbold. Når man er færdig, skal der igen bæres mundbind fra man går fra gulvet og ud af hallen, også til og fra evt. omklædningsrum (badning naturligvis undtaget). Er man eksempelvis tidtager til en kamp skal man også bære mundbindet på vej ind i hallen og til man sidder ved tidtagerbordet hvor det må tages af. Mundbindet skal så på igen når man går fra bordet og ud igen.

### ALLE SØRGER SELV FOR AT MEDBRINGE MUNDBIND.

Vi opfordrer generelt til at spillere så vidt muligt møder omklædt og kører hjem og går i bad, da antallet af personer i hvert omklædningsrum også er meget begrænset pga. restriktionerne.

Se nedenfor specifikke opfordringer til henholdsvis trænere, spillere og forældre.

#### Til trænere:

- Vær det gode eksempel og sørg for, at retningslinjerne overholdes før, under og efter træningen
- Der skal være mindst én træner eller frivillig til stede pr. gruppe, når der er tale om aktiviteter for børn og unge
- 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
- Det anbefales, at der veksles mellem aktiviteter med og uden kropskontakt
- Hvis du laver øvelser uden kropskontakt, anbefaler vi, at dine spillere placeres med to meters afstand til hinanden
- Dine spillere må gerne bruge fælles bolde. Alle kontaktpunkter som bolde, redskaber, mål og kegler skal rengøres ofte og sprittes af før og efter træning. Læderbolde eller bolde med harpiks kan naturligvis være svære at rengøre, derfor anbefaler vi, at man spritter og/eller vasker hænder umiddelbart før og efter træning
- Dine spillere må gerne tage harpiks af den samme bøtte, men igen er det vigtigt, at dine spillere sørger for god håndhygiejne (hyppig afspritning og håndvask)
- Hvis du inddeler dine spillere i træningsgrupper af max 10 (for spillere over 21), så må spillerne ikke mixes/skifte mellem grupperne under træningen
- Bed spillerne placere tasker og andet udstyr med minimum to meters afstand imellem
- Bliv hjemme, hvis du er i risikogruppen, eller hvis du har symptomer som feber, hoste og muskelømhed – og gå straks hjem, selv ved milde symptomer
- Det er dit ansvar, at træningen foregår inden for rammerne udstykket af sundhedsmyndighederne.

#### Til spillere:

- Bliv hjemme, hvis du er i risikogruppen, og tal med din familie, om der er familiemedlemmer i risikogruppen
- Bliv hjemme, hvis du har symptomer som feber, hoste og muskelømhed – og gå straks hjem, selv ved milde symptomer
- Respektér og efterlev alle anvisninger fra din forening og din træner
- Ankom til træning tidligst fem minutter før start og forlad træningsstedet umiddelbart efter trænings ophør, af hensyn til holdene før og efter dig
- Kom helst omklædt og bad helst hjemme efter træning
- Medbring din egen fyldte drikkedunk til træning
- Placer din taske og andet udstyr minimum to meter fra dine holdkammeraters
- Medbring håndklæde til at tørre sved af med
- Husk god håndhygiejne før, under og efter træning – medbring selv håndsprit.

#### Til forældre:

- Er du eller din familie i risikogruppen, så undlad at sende dit barn afsted til træning eller kamp. Tal med dit barn om det
- Hold dit barn hjemme fra træning, hvis barnet viser symptomer som feber, hoste og muskelømhed – og forklar, at barnet straks skal blive hentet under træning, selv ved milde symptomer
- Respekter og efterlev alle anvisninger fra dit barns forening og træner. Sæt dig ind i retningslinjerne og forklar dem til dit barn
- Sørg for at dit barn er klar til træning, det vil sige, at dit barn er omklædt hjemmefra, har fyldt drikkedunk, medbringer håndklæde til at tørre sved af med og håndsprit
- Sørg for at dit barn tager hjem/bliver hentet umiddelbart efter træning
- Hvis du kører dit barn til træning, så kør hjem og kom igen, når træningen er færdig. Hvis du bliver så husk at holde afstand til andre spillere, trænere og forældre. Husk også at bære mundbind, undtaget når du sidder ned i hallen
- Husk at anerkende de frivillige med et smil, et nik eller et TAK.

Vi håber alle vil hjælpe til med at overholde regler og at vi sammen kan sørge for at passe på hinanden.

Tak

Hauge Håndbold

