


SAK 77 og Covid-19

Forholdsregler



Sådan
håndterer vi
smittefaren
under
træning

“

Det er fantastisk at vi igen må træne sammen, men det kan kun fortsætte, hvis alle følger anvisningerne

”

Sådan gør vi

Myndighederne har åbnet for at ikke-kontakt-idrætsgrene igen må starte fællestrening. Fra og med mandag den 27. april kan SAK77 derfor igen byde sine medlemmer velkommen til fællestrening. Det bliver dog langt fra under samme betingelser, som man har været vant til, og det er vigtigt at sætte sig godt ind i betingelserne inden man møder op på stadion.

Vi er underlagt nogle begrænsninger ift. antallet af aktive, der kan træne samtidig. Derfor tilpasser vi træningstiderne lidt:

6 – 9 årige:	tirsdag og torsdag 16.15 – 17.15
10 – 13 årige:	tirsdag og torsdag 17.30 – 19.00
14+:	mandag og onsdag 17.30 – 19.15

Adfærdsregler:

- Der trænes i grupper af op til 6 aktive + 1 træner. Der må max være fire grupper på stadion. Der ud over kan vi bruge kastegården og området omkring stadion til løb, mv.
- Grupperne fordeles på stadion, og der er sat skilte op ved øvelsesstederne med vejledning
- Trænerne er ansvarlige for at retningslinjerne overholdes, og vil instruere om afvikling af de enkelte discipliner.
- Der skiltes ved indgangen til SAS med klubbens træningstider og information om, at andre end SAK77's medlemmer i træningstiden ikke har adgang dertil.
- Alle undgår fysisk kontakt og holder afstand under træning og i pauser (ingen highfives, krammere, osv)
- Undgå at nyse og hoste på hinanden – brug ærmet
- Al træning på løbebanen foregår i samme retning, og under intervaltræning holdes afstand. Ingen intervalløb over 2000 meter.

Følg trænerens anvisninger. Alt vil ikke være som det plejer!

Alle har et ansvar

De aktives ansvar:

- Du kommer omklædt og går umiddelbart efter træning
- Du efterlever trænerens instrukser
- Du overholder almindelige COVID-19-hygieneregler (hold fysisk afstand og del ikke drikkedunk, rekvisitter osv med andre)
- Du hjælper med at rengøre de rekvisitter, som du har brugt under træning.

Forældres ansvar:

- Aflever helst jeres børn til træning uden for stadion. Overværer du træningen, så gør det fra tilskuerpladserne på voldanlægget
- Hold børnene hjemme fra træning, hvis der er COVID-19 i nærmeste familie, eller hvis børnene har symptomer på sygdom.

Faciliteter/fysiske rammer:

- Klubhus og toiletter er fortsat lukket, ophold i rekvisitcontaineren er ikke tilladt
- Styrketræning forbliver i hallen i Knudlund
- Der er opstillet telt til ophold, tasker etc.
- Håndsprit og engangshandsker stilles til rådighed
- Klubbens rekvisitter (fx spyd) mærkes og bruges på en træningsdag kun af én aktiv
- Rekvisitter der berøres af flere, rengøres efter træning eller evt, løbende under træningen (fx hække, overliggere)
- Udendørs vandhane etableres med engangshandsker og håndsprit

Man kommer langt med almindelig sund fornuft!



Er du i tvivl?

Du kan se Dansk Atletiks "Opdaterede atletikspecifikke retningslinjer og anbefalinger i den aktuelle Corona-situation" på forbundets hjemmeside:

dansk-atletik.dk

...under "Nyheder 2020"

Vi har efter bedste evne forsøgt at etablere rammer for forsvarlig træning i klubben. Har du spørgsmål eller kommentarer er du velkommen til at kontakte formand Claus Birn Jensen på tlf. 30 95 02 74 eller formand@sak77.dk



Udendørs idrætsanlæg Beskyt dig selv og andre

Udendørs idrætsanlæg i Silkeborg Kommune er åbne for individuel brug, når følgende forholdsregler bliver overholdt.

Området er reserveret til skoler og dagtilbud alle hverdage fra 8.00-15.00



Der er fortsat forbud mod forsamlinger på mere end 10 personer.



Host eller nys i dit ærme – ikke dine hænder.



Undgå håndtryk, kindkys og kram – begræns den fysiske kontakt.



Vask dine hænder tit eller brug håndsprit



Pas på hinanden – hold afstand og bed andre tage hensyn.

Silkeborg
Kommune

Hvis du har yderligere spørgsmål, så kontakt formanden på formand@sak77.dk