


SAK 77 og Covid-19

Forholdsregler ved træning indendørs



Sådan
håndterer vi
smittefaren
under
træning

“

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

”

Sådan gør vi

Vi har nu i nogle måneder øvet os i at træne udendørs på Silkeborg Atletikstadion

Fra uge 43 rykker træningen indendørs, hvor pladsen er mindre og hvor vi ikke bliver hjulpet af den friske luft.

Det kalder på ekstra opmærksomhed på at holde afstand, hygiejne – og vigtigst af alt at vi ikke møder til træning, hvis vi har symptomer eller har været i nærkontakt med personer, som er testet positiv for Covid-19.

Vi ved, at flere har udfordringer med at nå til Knudlund før kl. 17. Vi holder derfor fast i de normale træningstider.

6 – 9 årige:	tirsdag og torsdag 17.00 – 18.00
10 – 13 årige:	tirsdag og torsdag 17.30 – 19.00
14+:	mandag og onsdag 17.30 – 19.15

Så vidt muligt vil de 10-13 årige varme op udendørs, og vi henstiller til at de 6-9 årige forlader hallen lige efter træningen.

Adfærdsregler:

- Opvarmning for alle 10+ sker udendørs og alle medbringer selv refleksvest.
- 10-13 årige bliver ude indtil 6-9 årige har forladt hallen.
- Der trænes i mindre grupper, så de aktive fordeles over hele hallen.
- Trænerne er ansvarlige for at retningslinjerne overholdes, og vil instruere om afvikling af de enkelte discipliner.
- Alle undgår længerevarende 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 Der løbes kun på de yderste løbebaner, og kun to ad gangen.
- Opvarmningslege, som indebærer tæt kontakt undlades.

Følg trænerne 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-hygiejneregler (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 udenfor hallen og afvent at de kommer ud på parkeringspladsen efter træning.
- Hold børnene hjemme fra træning, hvis der er COVID-19 i nærmeste familie, hvis børnene har symptomer på sygdom eller der har været kontakt til personer, der er testet positiv for Covid-19.
- Atleter, der er sendt i karantæne for at bryde en smittekæde, møder ikke til træning.

Faciliteter/fysiske rammer:

- Toiletterne kan benyttes. De gøres rent løbende. Husk at vaske hænder og sprit gerne hænder efterfølgende
- Styrketræning kan gennemføres – hænder og rekvisitter sprittes af før og efter.
- Klubbens rekvisitter (fx kugler og hylere) bruges på en træningsdag kun af én aktiv
- Rekvisitter der berøres af flere, rengøres efter træning eller evt, løbende under træningen (fx hække, overliggere, kegler etc.)

Man kommer langt med almindelig sund fornuft!



Er du i tvivl?

Du kan med fordel orientere dig om gældende retningslinjer for afvikling af atletiktræning på forbundets hjemmeside, www.dansk-atletik.dk

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



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