



Kære aktive fodboldspillere i Sydmors IF

Nu er det endelig blevet tid til at vi igen må træne fodbold, men det bliver ikke som sidst vi var samlet. Grundet Covid 19 er der en masse forbehold som foreningen, trænerne og du skal tage. DBU har lavet nogle regler der som minimum skal være opfyldt, i visse tilfælde har vi været nød til at skærpe dem yderligt for at det kan fungere i vores forening.

Holdene er fordelt, så der max. er 20 spillere på kunstgræsbanen af gangen. Imellem holdene er der lavet en pause på min. 15 minutter, så banen er tom for aktive og rekvisitter inden næste hold kommer.

Ved fælles hjælp og forståelse skal vi nok komme igennem dette.

På bestyrelsens vegne
Meiner Nørgaard

DBUs Corona-regler – Maj 2020

Overvejelser før deltagelse i træning

- ✓ Sundhedsmyndighedernes anbefalinger følges.
- ✓ Det anbefales, at man slet ikke møder til træning, hvis man selv har symptomer på Covid19-sygdommen eller bor sammen med eller har været i kontakt med en person, som er testet positiv.
- ✓ Ingen træning for personer i risikogrupper uden myndighedsgodkendelse.

Før træning

- ✓ Vi kan **ikke** tilbyde at hente børnene på skolen før træning.
- ✓ Den aktive går selv ind på banen. Banen er kun for aktive og trænere
- ✓ Omklædningsrummene er lukket, og kan ikke bruges til omklædning.
- ✓ Alle møder omklædt til tiden (ikke før) og går direkte til deres træningsgruppe.
- ✓ Kun træneren har adgang til boldrum og skal alene tage bold og kegler ud.
- ✓ Der vælges et sæt bolde og kegler, som kun må bruges af den enkelte gruppe.
- ✓ Det er ikke tilladt at bruge overtræksveste.
- ✓ Der må ikke skiftes ud i grupperne under træningen.
- ✓ Drikkedunke skal medbringes fyldte hjemmefra og må ikke deles med andre.
- ✓ Alle spillere og trænere vasker hænder/spritter hænder af, inden de går til træning og ved behov.



Under træning

- ✓ Der skal altid være en træner eller voksen til stede pr. gruppe
- ✓ Der skal holdes 2 meters afstand til hinanden under hele træningen og ved samlinger.
- ✓ Der opfordres til aktiviteter, som kan gennemføres helt uden fysisk kontakt.
- ✓ Under træning er det kun den ansvarlige, der må flytte kegler og mål.
- ✓ Der må ikke heades til bolden og heller ikke tæmmes med bryst
- ✓ Der må IKKE bruges hænder i træningen med undtagelse af målmanden, der skal bruge EGNE handsker, som skal være vasket og sprittet af før træning.
- ✓ Der må ikke skiftes ud i grupper under træning.
- ✓ De enkelte grupper skal holdes separate og må ikke blande sig med hinanden under træning.

Efter træning

- ✓ Alle forlader træningen lige efter den er slut.
- ✓ Anlægget skal forlades alene, ikke i grupper. Trænerne skal være særlig opmærksom ved skiftet mellem træningshold.
- ✓ Træneren vasker keglene og andre rekvisitter af med sæbe og i varmt vand i dommeromklædningen og sætte de rene kegler etc. i boldrum. De brugte bolde lægges i dommeromklædningen.
- ✓ Hvis en spiller eller en leder får symptomer på sygdom, og får konstateret COVID-19, skal klubben, trænere og medspillere orienteres om dette.

Retningslinjer til antal træningsgrupper og spillere pr. bane:

Alle træningssessioner skal overholde forsamlingsforbuddet.

I Sydmors IF er gruppestørrelsen (børn og træner) på max 10 personer og max 2 grupper af gangen på kunstgræsbanen. Er grupperne større end 10 pers. skal områderne udenfor kunstgræsbanen eller benyttes. Det er trænerens ansvar at dette overholdes.

10.05.2020