



## FODBOLDENS CORONA-REGLER

### Før træning

- ✓ Sundhedsmyndighedernes anbefalinger følges.
- ✓ Man må ikke møde 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.
- ✓ Spillere i en risikogruppe skal være ekstra opmærksomme ift. genstart af træning.
- ✓ Alle møder omklædt til tiden (ikke før) og går først direkte til deres træningsgruppe, når holdet som træner før dem har forladt banen. Der vil være indlagt 10 min. i mellem hvert træningsslot.

#### Derfor bedes:

- Man forlade banen senest ved trænings sluttidspunkt.
- Man ikke går på baneanlægget før træningsstarttidspunkt.
- ✓ **Forældre** - Hvis børn afleveres af deres forældre, skal dette ske uden for anlægget, da der ikke må være tilskuere på anlægget.
- ✓ Ingen high-fives, gensynskram eller anden fysisk kontakt.
- ✓ Der skal holdes mindst 1 meters afstand til hinanden når man mødes.
- ✓ Kun træneren/den voksne har adgang til boldrum for pumpning af bolde, og der skal sprittes hænder af inden pumpning. **Der må ikke bruges fælles træningsudstyr.** Træneren **skal alene tage holdets egne bolde og kegler ud** på banen samt med hjem efter hver træning, der er ikke er adgang til holdets opbevarings- rum/skab.
- ✓ Der vælges et sæt bolde, evt. overtræksveste og kegler, som kun må bruges af den enkelte gruppe.
- ✓ Bruges der overtræksveste, skal disse vaskes efter brug.
- ✓ Der må maksimum trænes i grupper af maksimum 10 personer inklusive træner/ledere på den angivet bane/felt (f.eks. 8D), og 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.** Endvidere, bedes spillere og trænere medbringer håndsprit og afspritte hænder ved trænerens påsyn ude på banen umiddelbart før træningsstart.

### Under træning

- ✓ Der skal altid være en træner eller voksen til stede pr. gruppe
- ✓ Der skal holdes 1 meters afstand til hinanden ved samlinger.
- ✓ Under træning er det kun den ansvarlige (træner eller voksne), der må flytte kegler og mål.
- ✓ Det anbefales, at hovedstød begrænses mest muligt.
- ✓ Det anbefales, at boldkontakt med hænderne begrænses mest muligt med undtagelse af målmanden, der skal bruge EGNE handsker, som skal være vasket af før træning.
- ✓ Det anbefales, at træningen tilrettelægges, så man kun har sporadisk kropskontakt.
- ✓ 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 alle rekvisitter af med vand og sæbe. Der vil i et begrænset omfang være mulighed for at vaske materialerne ved klubben.
- ✓ Hvis en spiller eller en leder får symptomer på sygdom, og får konstateret COVID-19, skal klubben, trænere og medspillere orienteres om dette.

#### **Ved sygdom**

- ✓ Personer med symptomer på COVID-19 bør ikke møde til træning. Personer må først møde til træning igen 48 timer efter symptomerne er ophørt. Personer hvis familie har symptomer eller er smittede, skal følge sundhedsstyrelsens anbefalinger for "nære kontakter".

**Der må ikke opholde sig personer i rummet mellem banerne eller andre steder rundt om banerne. Der må derfor ikke være tilskuere på anlægget, da anlægget så kan opfattes som et stort område med for mange mennesker forsamlet.**

#### **Træningen generelt**

Retningslinjer til antal træningsgrupper og spillere pr. bane:

Alle træningssessioner skal iagttage forsamlingsforbuddet. Der må ikke være flere end [pr.

7. maj) 10 personer forsamlet i forbindelse med aktiviteten.