

# SAK 77 og Covid-19

Forholdsregler i Fase 2



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

Vi har nu i nogle uger kunnet træne på Silkeborg Atletikstadion under overholdelse af meget stramme forholdsregler.

Med igansætningen af fase 2 i genåbningen af Danmark er der lempet en anelse på restriktionerne, så vi gør her rede for de seneste bestemmelser.

Træningstiderne er igen tilbage til det normale for alle træningsgrupper:

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

## Adfærdsregler:

- Der trænes i grupper af op til 9 aktive + 1 træner. Der må max være seks grupper på stadion. Derudover 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 længerevarrende 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:

- Toiletter er fortsat lukket og ophold i rekvisitcontaineren er ikke tilladt
- Pavillonen vil kun være tilgængelig til administrativt brug
- 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, overliggerre, kegler etc.)
- Udendørs vandhane etableres med engangshandsker og håndsprit



Man kommer langt med almindelig sund fornuft!

