

TACKLINGER OG SKULDERSKUB ER NU TILLADT

Væk med to meters afstand på banerne og frem med fodboldtacklinger og skulderskub.

*Kropskontakt bliver nu tilladt under fodboldtræningen i ØB IF, **HVIS** nedenstående overholdes.*

Dit ansvar som træningsansvarlig/holdleder:

- ✓ Trænerne skal være særlig opmærksomme ved skiftet mellem træningshold.
- ✓ Træningsbluse/trøje skal skiftes og der sprittes af som ved ankomst. For at undgå tvivl om overholdelse, anbefales det at have forskellige farver trøjer at skifte med.
- ✓ Træneren vasker alle rekvisitter af med vand, sæbe og efterfølgende sprit.
- ✓ Træner sikre at spillere overholder retningslinjer og regler. Samt sikre at spillere der gentagende gange afviger eller undlader at følge retningslinjer, får forbud mod at træne i perioden.
- ✓ Træner er ansvarlig for at alle retningslinjer overholdes og alle deltagere er informeret, forstår dette.

Udendørs idrætter **med** kropskontakt kan udelukkende igangsætte træningsrelaterede aktiviteter – der må ikke arrangeres turneringer, stævner og lign. på tværs af foreninger eller i egen forening.

Udendørs idræt **med** kropskontakt er tilladt, hvis der er tale om sporadisk kropskontakt. Kontakten skal være en mindre andelen af træningstid med kropskontakt, særligt ansigt-til-ansigt-kontakt. Forudsat at der er ekstra stor opmærksomhed på de øvrige anbefalinger om hygiejne.



Før træning:

- ✓ Spillere skal sikre de ikke har tegn på sygdom eller feber inden de kommer til træning. Covid-19 kan vise sig på mange måder, ikke alle får kraftige symptomer. Så er du på nogen måde utilpas, **SKAL** du blive hjemme.
- ✓ Spillere i en risikogruppe skal være ekstra opmærksomme ift. genstart af træning.
- ✓ Spillere skal møde omklædt og medbringe egen tydeligt mærket drikkedunk, som skal være fyldt hjemmefra.
- ✓ Ved ankomst **SKAL** der vaskes hænder og sprittes hænder efter forskrifter. Afvigelser/undladelse vil medføre øjeblikkelig bortvisning fra træning og området.
- ✓ Målmanden skal medbringe egne handsker som vaskes og sprittes af inden træning.

Under træning:

- ✓ Under træning er sporadisk kropskontakt tilladt. Det er dog ikke tilladt med man unødigt kropskontakt, som fx gruppekram og high fives.
- ✓ Der må trænes i grupper af **max. 10 personer** inkl. ansvarlig/træner.
- ✓ De enkelte grupper skal holdes separate og må ikke blande sig med hinanden under træning.
- ✓ Der må ikke skiftes ud, eller roteres i grupper under træning.
- ✓ Undgå boldkontakt med hænder, fx indkast begrænses mest muligt og spiller skal være iført engangshandsker. Benyt fx i stedet "indspark" som ved Futsal. Dette gælder ikke målmanden, der skal medbringe egne handsker som vaskes og sprittes af inden træning og vaskes på minimum 60 grader efter træning.

Hvis en spiller eller en leder får symptomer på sygdom og får konstateret COVID-19, skal klubben, trænere og medspillere orienteres om dette.

Alle spritter hænder og forlader træningen lige efter den er slut. Anlægget skal forlades alene, ikke i grupper. Det er ikke tilladt at opholde sig på området, eller på parkeringspladsen efter træning.

Spillere der gentagende gange afviger eller undlader at følge retningslinjer, vil få forbud mod at træne i perioden.

