



# COVID19 pr. 26-10-2020 i Randers Freja Atletik & Motion

Der er udmeldt nye retningslinjer fra myndighederne. Hos Randers Freja Atletik & Motion betyder det følgende for klubbens medlemmer som kommer til træning.

## **Mundbind:**

- Reglerne er gældende fra torsdag d. 29/10-20 og 4 uger frem.
- Kravet gælder kun når man opholder sig indendørs.
- ALLE skal bære mundbind fra de træder ind i en bygning og til klokkeslettet træningen starter. Umiddelbart efter træning skal ALLE påføre sig mundbind igen og hurtigst muligt gerne forlade hallen.
- Hvis man ikke deltager i træningen SKAL man bære mundbind, men helst forlade hallen.

Ifølge Sundhedsstyrelsen er børn under 12 år som udgangspunkt undtaget af kravet, men de fraråder dog ikke decideret brug af mundbind.

- ALLE der træner kl 17, behøver derfor ikke have mundbind på før og efter træning, men vi anbefaler at alle har mundbind på også for trænerens skyld.

## **Trænere:**

- Trænere SKAL bære mundbind på samme vilkår som de aktive. Altså før træningsstart og efter.

## **Forældre:**

Vi ser gerne at forældre mm. IKKE kommer i hallen de næste 4 uger. Hvis dette absolut er nødvendigt (evt. pga. kørselsafstand) SKAL dette aftales på forhånd med Birgit 8150 2668 (for dem der træner kl 17) og Rene 5080 2611 (for dem der træner kl. 18:30)

- Forældre skal bære mundbind indtil de sidder ned. Og man skal være i det område der anvises, som udgangspunkt på repos.
- ALLE skal have front mod rundbanen og sidde med 2meter afstand.

## **Omklædning:**

- Der skal IKKE bæres mundbind i omklædningsrum, men så snart omklædningsrum forlades skal det påføres igen. Vi opfordrer dog til at man klæder om og bader hjemme.

## **Forsamlingsforbud og træningstider:**

De nye restriktioner for forsamlinger gælder pr. 26/10-20

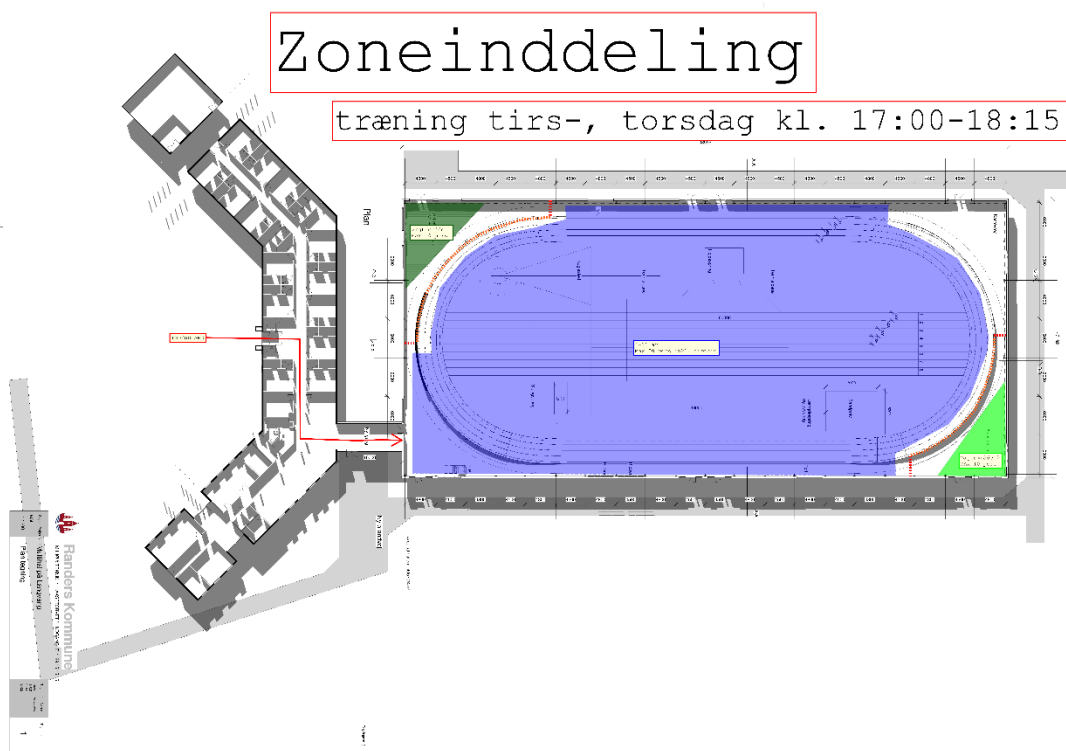
- **Træningen kl 17** vil blive berørt, da der kun må være 50pers inkl. trænere i hallen. Det vurderes at træningen ikke kan inddeles i flere zone, hvorfor træningstiderne ændres for nogle således vi kan bibeholde 1 zone i hallen og maksimalt 50 personer.  
Se oversigt over træningstider.

- **Træning kl 18:30** vil blive berørt, da de skærpede restriktioner gælder for personer fra 21 års alderen.

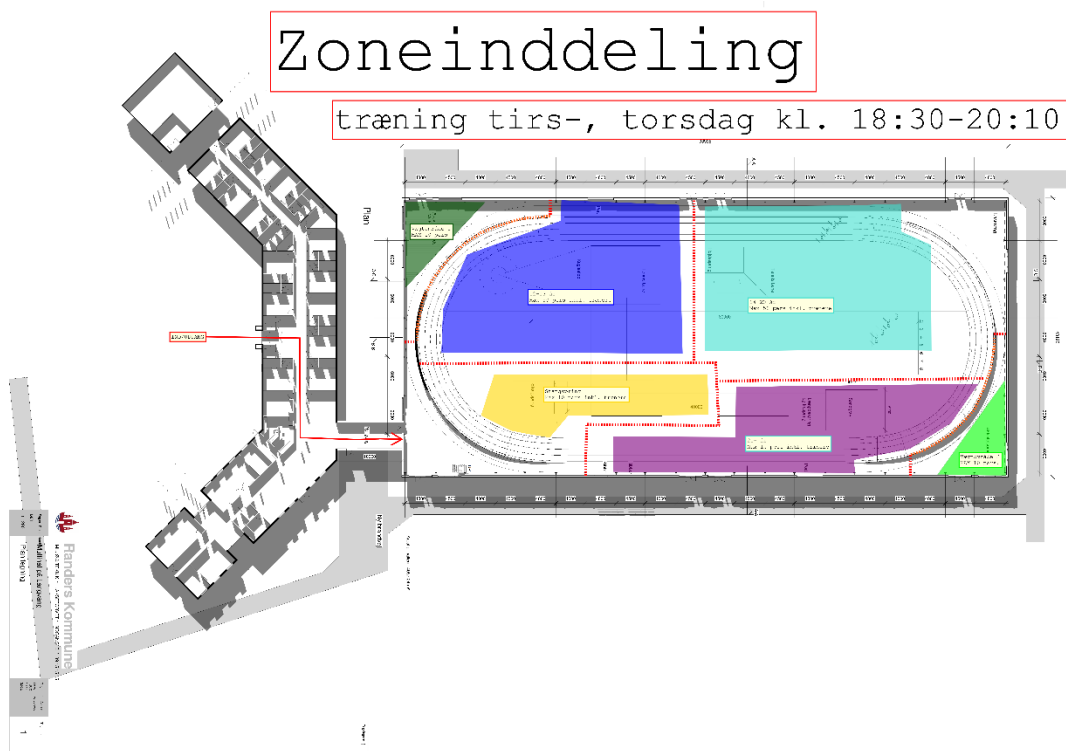
Hallen bliver inddelt i zoner og når man kommer går man direkte til den zone man tilhøre og man må ikke være i andre zoner eller skifte zone undervejs. Når træningen er slut forlades hallen.

Zonernes maksimale tilladte personer inkl. trænere skal altid overholdes.

Zoneinddeling Kl: 17:00



Zoneinddeling kl. 18:30



## **Oversigt træningstider (fælles og egen træning)**

### **Fællestræning:**

Mandag kl. 15:30-17:30: Racerunner/paraatletik

Tirsdag kl. 17:15: Motionsløbere (ude)

Tirsdag kl. 17:00-18:15: Atletik 6-7 år

Tirsdag kl. 17:00-18:15: Atletik 10-11 år

Tirsdag kl. 18:30-20:10: Atletik 12-13 år

Tirsdag kl. 18:30-20:10: Atletik 14-20 år

Tirsdag kl. 18:30-20:10: Stangspringsgruppe (max 10 pers.)

Tirsdag kl. 18:30-20:10: Atletik 21+ år

Onsdag kl. 15:30-17:30: Racerunner/paraatletik

Torsdag kl. 17:15: Motionsløbere (ude)

Torsdag kl. 17:00-18:15: Atletik 8-9 år

Torsdag kl. 17:00-18:15: Atletik 10-11 år

Torsdag kl. 18:30-20:10: Atletik 12-13 år

Torsdag kl. 18:30-20:10: Atletik 14-20 år

Torsdag kl. 18:30-20:10: Stangspringsgruppe (max 10 pers.)

Torsdag kl. 18:30-20:10: Atletik 21+ år

Lørdag kl. 10:00-12:00: Racerunner/paraatletik (ude)

Lørdag kl. 10:00-12:00: Atletik 21+ år (inkl. ungdomsstangspringere) (maks. 10pers)

Søndag kl. 10:30-13:00: Atletik

Søndag kl. 10:30-13:00: Atletik 21+ år

### **Egen træning - Træning uden for fællestræningstiderne**

Da der ikke er tale om fællestræning/fælles arrangement gælder reglerne om forsamlingsforbud ikke, men derimod reglerne for generel afstand. Der skal være minimum 4m<sup>2</sup> pr. person, dette betyder at vægtområderne MAX må have 10 pers i hvert område ad gangen. Der skal holdes 2m afstand mellem hinanden ved fysisk aktivitet. ALT UDSTYR SKAL sprittes af efter brug!

Krav om mundbind gælder stadig, så dette skal bæres frem til aktivitetsområdet og må først fjernes når aktiviteten påbegyndes. Ligeledes skal det påføres umiddelbart efter endt træning igen.

Gældende fra d. 1/11-20

## **Løbemotionister:**

ALLE motionister løber udendørs og i grupper på maksimalt 10 person inkl. træner.

## **Racerunnere/paraatletik**

Der laves træningsgrupper mandag d. 26/10-20. ALLE træner ude. Hvis man har behov for at træne inde SKAL dette foregå efter aftale med Susanne og der skal bæres mundbind.

## **Hallen:**

- Der må kun trænes i vægtområderne under fællestræningen.
- Regler for mundbind gælder også på andre træningsdage end fællestræning.
- Afstandsregler skal overholdes når der trænes i vægtområde og hallen.
- Der sprittes hænder inden indgang i hallen.
- Det udstyr man har brugt under træningen skal afsprittes.

## **VIGTIGT:**

### **ALLE bedes**

- respektere disse grupper.
- respektere reglerne om brug af mundbind.
- huske at holde afstand og fjerne kram og knus.
- spritte hænder inden de kommer i hallen.
- blive hjemme hvis man ikke føler sig frisk.
- følge trænerens anvisninger.
- følge skiltning i og ved hallen.

**Vi tager forbehold for løbende ændringer og tilpasninger i forhold til gældende regler og retningslinjer fra myndighederne.**

**Mvh.**

Bestyrelsen og Sportsudvalget i Randers Freja Atletik & Motion