



# 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** berøres som udgangspunkt ikke, der opdeles i grupper og grupperne mikses ikke i løbet af træningen.

Fællestræning for 6 til 11 år, tirsdag og torsdag kl. 17:00 - 18:15 (maks 50 pers inkl. trænere)

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

**12-13 årige** vil træne sammen i grupper og grupperne mikses ikke i løbet af træningen.

**14-20 årige** vil træne sammen i grupper og grupperne mikses ikke i løbet af træningen.

Fællestræning 12-20 år, tirsdag og torsdag kl. 18:30 – 20:10 (maks 50 pers inkl. trænere)

**21+ årige** vil træne i grupper på maks 10 pers inkl. trænere.

Fællestræning 21+ år, tirsdag og torsdag kl. 15:00 – 16:30

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

### **Fællestræning:**

Der er **IKKE** adgang for andre end dem som deltager i fællestræningen (aktive og trænere)

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

Tirsdag kl. 15:00-16:30: Atletik 21+ år

Tirsdag kl. 17:15: Motionsløbere (ude)

Tirsdag kl. 17:00-18:15: Atletik 6-11 år

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

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

Torsdag kl. 15:00-16:30: Atletik 21+ år

Torsdag kl. 17:15: Motionsløbere (ude)

Torsdag kl. 17:00-18:15: Atletik 6-11 år

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

Fredag kl. 14:00-16:00: Racerunner/paraatletik

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

Søndag kl. 10:30-13:00: Atletik

Søndag kl. 14:00-16:00: Atletik 21+ år

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

For at sikre forsamlingsforbuddet vil der kun være adgang for 10 pers i hallen ad gangen. Der vil uden for hallen blive opsat en tavle med tallene 1-10, hvorpå man skriver sit navn, når man kommer, ud for et ledigt tal og fjerner det igen fra tavlen når man forlader hallen.

## **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 er lukket for alt andet træning i hallen på fællestræningstidspunkterne.
- Regler for mundbind gælder også på andre træningsdage end fællestræning.
- Registreringstavlen skal anvendes uden for fællestræning.
- Afstandsregler skal overholdes når der trænes i vægtområde og hallen.
- Der sprittes hænder inden indgang i hallen.

## **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.

**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