



Kære Alle

AG håndbolds retningslinjer for indendørs træning.

Vi er glade for at vi endelig må komme ind i hallerne og træne håndbold, men der er selvfølgelig nogle retningslinjer vi SKAL overholde og udføre.

Der skal være 4 m<sup>2</sup> pr. idrætsudøver i haller, sale, omklædningsrum og bruserum. Og det areal som en håndboldhal er på, så må vi være 250 personer, så det skulle ikke give nogle problemer, da vi jo er imellem 15 og 30 på vores hold.

Albertslund Kommune skiltes med, hvor mange personer der max må være på hver facilitet.

I et omklædningsrum på 20 m<sup>2</sup> må der f.eks. kun være 5 personer ad gangen. Vær opmærksom på at antallet af brusere vil være halveret i de fleste bruserum. Og derfor anbefaler vi stadig at I klæder om hjemmefra og ligeledes venter med omklædning og bad til I kommer hjem.

Forældre/tilskuere tæller med som aktive udøvere både i haller/sale og i omklædningsrum. Vi opfordrer derfor til, at forældre ikke opholder sig på idrætsfaciliteterne eller i gangarealer. Så derfor anbefaler vi at man enten cykler selv til træning eller bliver sat af på p-pladsen og tag ikke jeres forældre med ind på stadion. Ligesom vi anbefaler at I kommer max. 7 min. før jeres egen træning begynder, og ligeledes forlader træningshallen efter endt træning.

Der vil blive gjort rent i haller, sale og omklædningsrum efter gældende retningslinjer. Der vil være sprit til rådighed de steder, hvor der ikke er mulighed for at vaske hænder. Foreninger har selv ansvaret for at spritte redskaber og andre kontaktflader af. Det er det enkelte trænerteams ansvar at spritte de redskaber og materialer af efter deres træning, der vil være afspringsklude til rådighed, de vil være placeret i vores materialerum i Albertslund hallen og i det fælles skab vi har i Glostrup hallen. Tager man hul på den sidste pakke, så giver man besked til en fra bestyrelsen.

På det link vi har sat ind her, vil der være en masse gode råd og vejledninger til jer trænere, spillere og forældre.

<https://www.dgi.dk/haandbold/haandbold/vejledninger/opstart-efter-coronakrisen>

Vi glæder os rigtig meget til at komme igang med træningen og håber I alle vil overholde disse retningslinjer, så vi kan holde virussen nede. Og husk stadig ....

- Bliv hjemme, hvis du er i risikogruppen, og tal med din familie, om der er familiemedlemmer i risikogruppen.
- Bliv hjemme hvis du har symptomer som feber, hoste og muskelømhed – og gå straks hjem selv ved milde symptomer.
- Respekter og efterlev alle anvisninger fra din forening og din træner.
- Medbring din egen bold og fyldt drikkedunk til træning.
- Placer din taske og andet udstyr i god afstand fra dine holdkammeraters.
- Medbring håndklæde til at tørre sved af med.
- Husk god håndhygiejne før, under og efter træning – medbring selv håndsprit.