

Information till ledare och spelare gällande träning. INNEBANDYKLUBBEN I OSBY 2021-01-24



Föreningen tillåter inomhusträning för spelare födda 2005 och senare. Detta är dock under förutsättning att ledarna för respektive lag tar ett sådant beslut.

Spelarnas deltagande är beroende av föräldrarnas beslut och ska endast erbjudas träning. Föreningen uppmanar ledarna att ingen form av påtryckning ska ske för att spelare ska delta om de eller föräldrarna är tveksamma.

Inomhusträning för spelare födda 2005 och senare

Träningen ske då region och kommun tillåter detta. Föreningen håller sig uppdaterad och kommer löpande följa myndigheternas råd och rekommendationer. Det innebär också att ledare ska ta del av den information som föreningen skickar ut så att vi inte riskerar smittspridning eller att kommunens regler för att få hyra hallen inte efterlevs. SIBF gör i nuläget bedömningen att matcher mot andra lag ej ska genomföras tillsvidare.

För dig som ansvarig för träning för spelare födda 2005 och senare

Du har ett ansvar att skydda dig själv och andra från smittspridning. Planera noggrant för att minimera riskerna. Punkterna nedan ska ses som ett stöd för dig.

- Spelarna ska få information om att de ska stanna hemma om de känner minsta symtom eller på annat sätt inte känner sig helt friska. Ledarna stannar hemma under samma förutsättning.
- Överväg att träna i mindre grupper, minimera antalet ledare och andra runt gruppen
- Träna utomhus när det är möjligt, ersätt kanske något pass med utomhusträning.
- Tillse att deltagarna håller avstånd till varandra
- Uppmana deltagarna att byta om hemma före och efter träning
- Uppmana deltagarna att vistas i arenan så kort tid som möjligt
- Håll genomgångar på ett sätt som gör att avstånd kan hållas.
- Välj gärna övningar som minimerar fysisk kontakt
- Uppmana deltagarna att undvika all fysisk kontakt som inte är en del av spelet
- Uppmana deltagarna att resa till/från träning individuellt och att undvika kollektivtrafik
- Uppmana föräldrar att lämna och hämta sina barn och ungdomar utanför arenan och att de inte uppehåller sig i arenan under träningen.
- Tillse att vattenflaskor, västar, handdukar o.s.v. hanteras på ett säkert sätt. Varje lag bör ha egna västar, saknas något kontakta Rickard Ingemansson som är materialansvarig.

- Ge deltagarna möjlighet att tvätta eller sprita händer före/under/efter träning. Om något börjar ta slut så kontakta Rickard Ingemansson, materialansvarig.

Utöver detta så skapar vi nu en ny rutin där spelarna ansluter till träningen genom den stora entrén men där lagen tar sina saker direkt till omklädningsrummen. När ett lag tar ett omklädningsrum kommer det finnas vändbara skyltar på dörren som gör att man kan markera att ett omklädningsrum är upptaget. Nästa lag som ska träna väljer ett annat rum och på så sätt hålls grupperna åtskilda. Har man två lag med gemensam träning är rådet att ta två rum, ett för vardera lag. OBS! Ingen omklädning i hallen är tillåten och därmed kan alla fyra omklädningsrum nyttjas.

Lag som har träning ska när träningstiden är slut ha lämnat plan, ställt undan utrustning och gått in i omklädningsrummet. Nästa lag får ej beträda planen förrän föregående lag lämnat.

Respektera varandras träningstider genom att hålla tiderna!

För dig som deltagare

Du har ett ansvar att skydda dig själv och andra från smittspridning. Planera noggrant för att minimera riskerna. Punkterna nedan ska ses som ett stöd för dig.

- Stanna hemma om du känner minsta symtom eller på annat sätt inte känner dig helt frisk.
- Vistas i arenan så kort tid som möjligt och byt om hemma.
- Håll avstånd till andra
- Undvik fysisk kontakt som inte är en nödvändig del av spelet
- Tvätta och sprita händerna ofta
- Drick inte ur andras vattenflaskor och tänk på hur västar och handdukar hanteras
- Använd inte andra spelares utrustning
- Lämna omklädningsrum rent och snyggt
- Res individuellt till träning och undvik kollektivtrafik

IBK Osby

/Covid-19 gruppen