

## RIKTLINJER FÖR LJUNGBY IF UNGDOM (Upp till 16 år på pojksidan och upp till 15 år på flicksidan) GÄLLANDE TRÄNING OCH MATCH 2021!

### Generella Regler vid träning och match:

- För att delta i träning eller match ska man vara symptomfri och är man minsta krasslig ska man stanna hemma och inte delta.
- Använd alltid egen vattenflaska.
- Hälsa inte i hand.
- Alla genomgångar ska ske utomhus.
- Tvätta händerna ofta och noga.
- Tänk på att hålla avstånd.
- Vid träning och match på Lagavallen byter alla LIF lag om och duschar hemma.
- Vid träningar ska det vara publikfritt.

### Vid match på Lagavallen:

- Ombyte och dusch sker som sagt hemma.
- Bortalaget tilldelas om möjligt två omklädningsrum
- Varje lag byter om och duschar i mindre grupper om max fyra personer per omklädningsrum samt att man sprider ut sig i omklädningsrummet
- Ingen kiosk får vara öppen
- Vid match på Lagavallen **mellan måndagar och torsdagar (Gäller ej om Herr A eller DAM A spelar)** kommer det att vara många lag som tränar samtidigt vilket innebär att vi heller inte kommer att ta in någon publik på dessa matcher för att undvika för mycket folk på Lagavallen samt eventuell trängsel som då kan förekomma.
- Vid **matcher mellan fredagar och söndagar** är det betydligt mindre verksamhet när matcherna spelas och då är det tillåtet att varje spelares mamma, pappa och syskon från både hemma och bortalaget får komma och kolla. Dock ska eget ansvar tas genom att hålla avstånd till övriga familjer och att man sprider ut sig. Man får inte som publik stå på samma sida och i närheten av de båda lagen.
- Vid in och utgång till Lagavallen ska man undvika trängsel så håll avstånd till framförvarande personer och låt dessa gå ut genom grindarna innan du själv gör det.
- Varje lag ska utse två föräldrar per match som ska vara publikvärdar och ge dem varsin väst från bollförrådet med uppgift att hålla koll så att folk håller avstånd till varandra.

### Vid bortamatcher:

- Stäm av med motståndarna innan er match om ni har tillgång till omklädningsrum
- Om ni har tillgång till omklädningsrum gäller samma regler för er som för våra gästande lag att ni som mest byter om och duschar fyra personer åt gången men att avstånd ska hållas i omklädningsrummet. Förslagsvis byter man om till fotbollskläder hemma och duschar sedan efter matchen.
- Om ni inte har tillgång till omklädningsrum ska man ta med torra kläder som man kan byta till efter match
- Man får max befinna sig tre spelare och en chaufför i en och samma bil
- Vill man köra sitt barn själv till matchen så går det självklart bra men göra bara klart för era föräldrar så dom vet och meddelar er vilket
- Inga stopp får göras på vägen utan man kör från punkt A till punkt B