

RIKTLINJER FÖR LJUNGBY IF UNGDOM (Upp till F 16 DAM & J 18) GÄLLANDE TRÄNING OCH MATCH 2021!

Generella Regler vid träning och match:

- För att delta i träning eller match ska man vara symptomfri och känner man mig sig det minsta krasslig ska man inte delta och stanna hemma
- Använd alltid egen vattenflaska
- **Genomgångar kan nu ske i klubbhuset igen då bestämmelsen om kvadratmetersbegränsningen på att kunna disponera minst 10 kvm av den tillgängliga ytan tas bort. Men tänk ändå på att sprida ut sig och håller avstånd.**
- Tvätta händerna ofta och noga
- Handhälsning och kramar vid t.ex. målfirande bör undvikas.
- Tänk på att fortsatt hålla avstånd
- **Vid träning byter alla lag fortsatt om hemma men vid matcher kommer man att tilldelas omklädningsrum för de som vill byta om och duscha på plats.**

Vid match på Lagavallen:

- **Ombyte och dusch är nu möjligt även för oss som hemmalag om man så önskar då som ni ser på ovanstående punkt kvadratmetersbegränsningen har plockats bort. Men tänk ändå på att man sprider ut sig och håller avstånd.**
- Vill man ha kiosk öppen vid sina matcher är det tillåtet att ha det.
- Publik är välkomna men tänk på att som publik sprida ut sig och håll avstånd till varandra.
- 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.

Vid bortamatcher:

- Stäm av med era motståndare innan matchen vilka riktlinjer de har
- 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
- Undvik onödiga stopp.

Allmänt:

- Den som är sjuk, även med milda symtom, ska inte delta i aktiviteter alls, utan stanna hemma till och med två dagar efter tillfrisknande. Vid bekräftad Covid-19 ska det dessutom ha gått minst sju dygn med symptomfrihet innan återgång till fysisk aktivitet, i syfte att minimera smittrisk och minska risken för hjärtmuskelinflammation.
- Insjuknar man under idrottsaktivitet ska man gå hem direkt.

Övrigt:

- Ovanstående punkter och information ska läggas ut på respektive lags laget.se sida samt inför match så ska dessa punkter stämmas av med ert motståndarlag så att alla vet vilka riktlinjer vi har.
- Vid eventuell uppdatering av dessa riktlinjer kommer vi att kommunicera ut det omgående men fram tills att det eventuellt sker så är det detta som SKA gälla.

Hälsningar, Ljungby IF;s U Kommitté!