



## Handbollsverksamheten i Marks HK 2020

Ang: Coronapandemin.

Uppdaterad 2020-09-14

Denna skrift kan ändras med kort varsel.

Den bygger på att alla ledare, spelare och föräldrar gör sitt yttersta att följa de bestämmelser som gäller för att undvika att Covid-19 tar fart igen och det blir en sk. "lock down" av vår sport handboll igen.

### **Träningar i Marks HK regi:**

För alla våra träningar gäller fram till annat meddelas:

- Ingen träning om man är sjuk eller förkyld
- Gör självskattning och meddela ledaren vid minsta tveksamhet.
- Byt om hemma
- Tvätta händer före och efter träning
- Dela inga vattenflaskor, munskydd etc.
- Varje träningsgrupp måste lämna hallen innan nästa grupp går in **använd olika dörrar.**
- Inga åskådare på plan endast tränare och spelare.
- Ingen uppvärmning i korridorer.
- Undvik att använda västar vi jobbar på att varje träningsgrupp får ett eget västset bestående av ca 50% av antal spelare i truppen.

### **Vaxlag:**

- Varje lag har sin egen vaxburk (som delades ut på Kick-off).
- Tag fram tvättvagnen till hallen, torka av den efter varje lag med handsprit.

### **Arenahallen föräldrar, chaufförer:**

- Möjligheten att titta på träningar finns i begränsad skala använd endast läktaren.
- Vänta tills läktaren är tom, håll avstånd och max en person per spelare och max 25 personer på läktaren. Tvätta händer före och efter besöket.

### **Hyssnahallen föräldrar, chaufförer:**

- Möjligheten att titta på träningar finns i begränsad skala använd endast läktaren.
- Vänta tills läktaren är tom, håll avstånd minst 1,5 meter, och max en person per spelare och max 20 personer på läktaren. Tvätta händer före och efter besöket.
- Använd märkta dörrar för in och utpassering.

### **Matcher:**

För matcher gäller SHF's bestämmelser/Coronaviruset daterat 2020-09-04. Dessa kan uppdateras med kort varsel.  
För Marks HK gäller följande lokala tillägg:

- Varje hemmalag utser minst 1 namngiven person som matchvärd ( Max 2)
- 1 – 2 personer som filmar matchen
- 2 personer som sitter i sekretariat
- Dessa 5-6 personer räknas som arrangörer.
- Varje lag får ha 4 namngivna personer som ledare och de måste vara på bänken.
- Varje spelare gör självskattning och meddelar ledaren vid minsta tveksamhet.
- Ingen kafeteria
- Vi byter inte sida i halvlek.
- Endast uppvärmning på plan, vi lägger ca 30 minuter mellanrum mellan matcherna.
- För sammandrag gäller speciella regler vi återkommer om dessa.

### **Vaxlag:**

- Tag fram den mobila vaxbortagningsställningen för händer, efter att alla tvättat sig, sprita av handtag efter varje lag.
- Använd egen vaxburk
- Ge en liten vaxburk till motståndarna.
- Tag fram handrengöringsmedel, papper och soptunna till motståndarna vid anslutning till deras avbytarbänk. (alltid närmast ingången)

### **Hyssnahallen:**

- Kommunen märker upp In och Ut till planen.
- Inkommande lag väntar i korridoren efter de tvättat händer.
- Utgående lag går ut i Kafédörren och när alla lämnat hallen går inkommande lag in.
- Utgående lag tvättar händerna, tänk på att hålla avstånd i väntan på toaletter/ spritning

### **Publik:**

- Varje lag (borta och hemma) har rätt till 5 st chaufförer, föräldrar.
- Håll avstånd på läktaren hemmalaget har längst bort och bortalaget närmast kafét.

### **Arenahallen B.**

- Ankommande lag väntar i övre korridoren tills hallen och läktare är tömda.
- Tvätta händer i dessa uppmärkta toaletter, håll avstånd.
- Matchvärden öppnar dörrar och släpper in ett lag i sänder.
- Utgående lag tvättar händer och kan gå ut genom nödutgång bortanför Spegelsalen för att undvika kontakt.

### **Publik:**

- Varje lag (borta och hemma) har rätt till 5 st chaufförer, föräldrar.
- Håll avstånd, sitt med 2 meters lucka.
- Matchvärderna uppmanar till att tvätta händer före och efter matchen.

### **Bortamatcher:**

Läs igenom SHF's reglemente om bortamatcher.

- Det finns inte några garantier att fler än 5 chaufförer kommer in på arenan utöver 17 spelare och 4 ledare.
- Vid ankomst till arenan samlas ihop Er utanför arenan, lagansvarig kontaktar motståndarnas arrangör och meddelar hur många Ni är och får information vad som gäller.
- Byt om hemma och åk i träningsoverall.
- Glöm inte att tvätta händer/ sprita händer när Ni kommer och åker hem.

**Frågor ring Bengt Olsson 0706 – 66 78 05**

**Eller e-post [rybacke8@gmail.com](mailto:rybacke8@gmail.com)**

Med vänlig hälsning  
Tävlingskommittén