



## **ORDNINGSREGLER VID IF RASEBORGS GEMENSAMMA TRÄNINGAR SOMMAREN 2020**

- Vid träningarna följs de rekommendationer och restriktioner myndigheterna ger.
- Man deltar i träningarna enbart då man är fullt frisk.
- Kom till planen först då träningen börjar. Vi undviker onödiga samlingar och strävar till olika grupper inte blandas före träningen inleds. De olika träningsgrupperna samlas på olika platser vid planen, enligt tränarnas direktiv. Efter träningen avlägsnar man sig från planen.
- Föräldrar och yngre syskon/motsv. som väntar under träningen kan med fördel vänta utanför planen och ansvarar själva för att rekommendationer gällande säkerhetsavstånd etc. efterföljs.
- Handtvätt utförs innan träningen inleds. Hygienaspekter poängteras och handdesinficeringsmedel finns tillgängligt under träningen. Även efter träningen tvättas händerna.
- Träningsgrupperna delas vid behov i mindre avdelningar och dessa tränar inte tätt in på varandra. Omklädningsutrymmena används inte.
- Verksamheten sker utomhus och närkontakter undviks. Säkerhetsavstånden beaktas.
- Träningsfaciliteterna utnyttjas mångsidigt och grupperna fungerar spridda från varandra. Kastredskap/motsv. används av endast en person, eller så desinficeras de då användaren byts.
- Träningen sker hela tiden i samma grupp och med samma tränare.
- Hygiendirektiven efterföljs (hostningar, nysningar, egna drickaflaskor...).
- Om tränarens direktiv och uppmaningar inte efterföljs kan idrottaren av resp. tränare förbjudas delta i träningen.
- Tillsammans bär vi ansvar för allas säkerhet.