



## **Guide til opstart af fodboldtræning med Covid-19 påbud**

**For at starte op for fodbold igen i Nyråd If har vi været nødsaget til at følge de nuværende regler fra myndighederne / DBU omkring Covid-19.**

**Vi har derfor samlet den gældende information her.**

**Der vil ligeledes være opsat skilte ved banerne ved hallen, samt ved skoven.**

**Man skal til enhver tid rette sig efter trænerens anvisninger.**

### **Inden træning:**

- Har du symptomer på Covid-19 – bliv hjemme
- Er man skadet kommer man ikke til træning
- Tag din egen drikkedunk med til træning (der er ikke mulighed for at fylde den op i klubben)
- Du klæder om hjemmefra og undgå at møde op før tid.
- Tag en håndsprit med og sprit hænderne af når du ankommer til banen
- Ingen håndtryk eller kropskontakt med træner, leder eller holdkammerat
- Der vil ikke være åbent i nogen omklædningsrum
- Målmænd skal selv medbringe nyvaskede handsker til hver træning.

### **Under træning:**

- Vil være opdelt at du træner sammen med grupper på maks 9 (plus en træner)
- Begræns boldkontakt med hænder, bryst eller hoved i træningen
- Træningen vil være planlagt efter afstandskravene

### **Efter træning:**

- Ingen håndtryk eller kropskontakt med træner, leder eller holdkammerat
- Forlader man banen hurtigst muligt

**Er du interesseret i mere viden om de gældende regler fra DBU, så finder du dem her <https://www.dbu.dk/nyheder/2020/maj/tacklinger-og-skulderskub-er-nu-tilladt/>**

Udstyr og bolde hentes og afleveres af træneren.  
Efter hver træning skal udstyr og bolde rengøres med sæbevand af træneren.  
Der er lavet et rengøringskit til formålet og der vil være et kit til rådighed ved hallen og et ved banerne ved skoven.



Trænerne fra hver årgang har valgt hvilket udstyr de skal bruge til deres træning og rengjort det.  
Udstyret fragtes til og fra banerne i en trillebør.  
Det er ikke tilladt at tage andet udstyr frem og bruge som ikke er rengjort og er placeret i trillebøren.  
Overtræks veste må ikke bruge.



Forældre og tilskuere må ikke samles på sidelinjen eller opholde sig på anlægget under træning.



Da man maksimalt må være 9 spillere og en træner, så vil vi på nogle hold være nødsaget til at splitte årgangen i to eller tre, med hver deres træner. Disse grupper vil man så træne i frem til der kommer nye instrukser fra myndighederne.



## Fordeling af baner og træningstider for Nyråd IF

<b>U8 + U9</b>	Tirsdag + Torsdag	16:30-18:00	Ved hallen
<b>U10</b>	Tirsdag + Torsdag	16:45-18:00	Ved skoven
<b>U11</b>	Mandag + Onsdag	17:00 – 18:15	Ved skoven
<b>Dame Senior</b>	Tirsdag + Torsdag	19:00-20:30	Ved skoven
<b>Veteraner</b>	Onsdag	18:30-20:00	Ved hallen



# Fodboldens corona-regler



## Symptomer? Bliv hjemme!

Mød ikke op til træning, hvis du har symptomer på Covid19. Det gælder også, hvis du bor sammen med, eller har været i kontakt med en person, der er testet positiv.



## Sprit af

Alle skal vaske eller afspritte hænder, inden træningen går i gang.  
Alle materialer skal rengøres efter træningen.



## Maks. 10 - én skal være træner

Der må maks. trænes i grupper af 10 personer inkl. en træner. Der må ikke skiftes ud i grupperne under træningen. Der skal altid være én træner eller voksen til stede pr. gruppe.



## Begræns boldkontakt med hoved og hænder

Det anbefales at hovedstød og boldkontakt med hænder (eksempelvis indkast) begrænses mest muligt.



## Begræns kropskontakt

Undgå unødvendig kropskontakt - ingen highfive eller krammer.

