

COVID-19, træningsmanual i NFC

Opdateret 25.2.2021

Generelt

- Klubhuset er kun åbent for toiletbesøg. Omlædning og bad skal klares hjemmefra.
- Alle spillere skal have tilmeldt sig til hver enkelt træning i Kampklar. Man kommer ikke "uanset" ind på anlægget.
- Personer med symptomer på COVID-19 må ikke møde til træning.
Personer må først møde til træning igen 48 timer efter symptomerne er ophørt. Personer hvis familie har symptomer eller er smittede, skal følge sundhedsstyrelsens anbefalinger for "nære kontakter".
- Får man symptomer på COVID-19, skal man sende mail til corona@nykfc.dk
Det gælder for alle – både spillere, trænere og ledere

Før

- Alle møder omklædt og tidligst 5 minutter før starttidspunktet, hvorefter man går direkte til træningsbanen.
- Man skal medbringe sin egen drikkedunk.
- Sørg så vidt muligt for at ha' klaret toiletbesøg inden ankomst.
- Inden træning, sprittes hænder. Træneren har denne på banen.

Under

- Der må **max. være 25** i en gruppe – mindst én skal være træner.
- Hovedstød og boldkontakt med hænder skal begrænses.
- Begræns kropskontakt = ingen kram og highfives.
- Spillere og trænere skal blive i den samme gruppe under træningen, og ingen må cirkulere.
- Spillerne må ikke besøge andre grupper.
- Spillerne skal så vidt muligt, blive i den samme gruppe ved hver træning.
- Målmanden skal anvende egne handsker, som skal være vaskede forud for træning.

Efter

- Alle spillere forlader træningsbanen alene, og går til afhentningsområde eller cykelparkering
- Træner skal afvaske bolde og materialer med de udleverede rengøringsmidler
- Ved henlæggelse af materialer i boldrum og materialecontainer, er der max. 1 træner ad gangen. Spillere = ingen adgang.
- Er der brugt overtræksveste under træningen, skal disse vaskes inden næste træning

Alle spørgsmål omkring genåbning, fremsendes til corona@nykfc.dk

Fodboldens corona-regler



Symptomer? Bliv hjemme!

Mød ikke op til træning eller kamp, 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 træning/kamp går i gang.
Alle materialer skal rengøres efter træning/kamp.



Husk forsamlingsforbuddet

Det gældende forsamlingsforbud skal altid overholdes (både spillere, trænere og evt. dommere og officials tæller med i en gruppe). Forskellige grupper skal være tydeligt adskilte og må ikke have noget med hinanden at gøre.



Begræns boldkontakt med hoved og hænder under træning

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

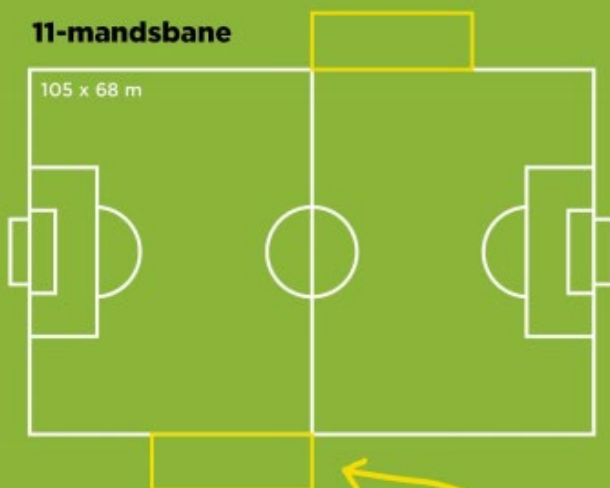


Begræns kropskontakt

Undgå unødvendig kropskontakt - ingen highfive eller krammer.



Regler for zoneinddeling

11-mandsbane

5-mandsbane


Banerne skal
være tydeligt
afmærket

8-mandsbane


Udskiftnings-
område

3-mandsbane


Afstand = min. 2 meter
mellem hver bane
inklusive udskiftningsområde