

FODBOLD FOR HJERTET

Retningslinjer for afvikling af 'Fodbold for Hjertet'-træning under corona:

'Fodbold for Hjertet'-træning kan godt afvikles, på trods Covid-19 situationen i Danmark, da der er tale om en kombination af udendørs træning og små grupper af deltagere.

For at mindske smitterisikoen **skal** nedenstående punkter dog altid følges af de ansvarlige:

- Det gældende forsamlingsforbud er pt. på maks 10 personer (inkl. træner) og dette skal altid overholdes. Det er dog tilladt at dele holdet op i flere grupper á maks 10 personer, så vidt disse grupper træner hver for sig og undgår kontakt med hinanden både før, under og efter træningen.
- Ved opdeling i flere grupper, skal der være en træner/ansvarlig i hver gruppe, da én træner ikke må stå for træningen af flere grupper på samme tid. Bolde osv. må ikke deles mellem grupperne.
- Tæt kontakt mellem deltagerne bør så vidt muligt undgås. Træningen skal derfor justeres, så der er de bedste forudsætninger for at holde god afstand mellem deltagerne og minimere nærkontakt. Deltagerne skal opfordres til at undgå tacklinger, da disse medfører tæt kontakt.
- I tidsrummene før og efter træning, hvor man hyggesnakker og socialiserer med hinanden, er det særlig vigtigt, at der holdes god afstand mellem deltagerne.
- Det er et krav, at håndsprit løbende kan tilgås, og at alle deltagere spritter hænder før og efter træningen. Hvis muligt, bør der også sprittes hænder af mellem hver træningsøvelse.
- Det er vigtigt, at det er den samme gruppe af deltagere, som mødes til træning, og at der f.eks. ikke laves samtræning med andre hold i klubben.
- Træneren skal altid registre alle deltagere med kontaktinformation, så det er let at opspore, hvem der har været til træning, og alle deltagere skal opfordres til at downloade appen 'Smitte | Stop'.
- Deltagerne må ikke klæde om eller bade ifm. træning, men må i stedet gøre dette derhjemme.
- Alle bolde skal sprittes af, og alle veste skal vaskes mellem hver træningsgang.
- Ønskes deltagerne at socialisere efter træning (f.eks. kaffe i klubhuset), kræver dette stor opmærksomhed fra de ansvarlige. Der skal holdes god afstand mellem deltagerne og være adgang til håndsprit, for at kunne efterleve sundhedsmyndighedernes gældende anbefalinger for risikoborgere.
- Det skal indskærpes overfor deltagerne, at det ikke er tilladt at møde op, hvis de har de mindste symptomer på coronasmitte. Mere viden om symptomer og anbefalinger for borgere med hjertekar-sygdom kan findes på Hjerteforeningens hjemmeside: <https://hjertereforeningen.dk/corona/>.