

Så er der håndbold i TIK igen – UDENDØRS

Vi er rigtig glade for at kunne meddele jer, at myndighederne har åbnet for, at vi igen kan spille håndbold. Det vil sige, vi må starte op udendørs med en del restriktioner. Banen er på græsset bagved hallen på Parkvej overfor svømmehallen.

Vi starter op fra mandag den 18/5. Hver årgang bliver inddelt i mindre grupper, som fastsættes af trænerne. I skal derfor afvente en indkaldelse til træning fra trænerne. Har man ikke betalt kontingent, må man IKKE deltage i træningerne. Det er kun for medlemmer.



Der er dog en del regler, som skal overholdes:

1. Er man syg eller har man symptomer på sygdom, skal man blive hjemme.
2. Der må max. være 10 personer incl. træner på banen ad gangen
3. De grupper, spillerne bliver indkaldt i, er de samme hver gang
4. Træningsgrupperne må ikke overlappe hinanden, så en gruppe skal være væk, før næste gruppe kommer.
5. Forældre må IKKE komme i nærheden af banen (så overskrider vi de 10 personer). Forældre må derfor vente på deres børn i bilen på parkeringspladsen, eller aftale et anden opsamlingssted.
6. Alle spillere skal medbringe **håndsprit** – der skal afsprittes hænder hvert 20. minut
7. Alle spillere skal medbringe en **bold** – det behøver ikke være jeres indendørsbolde, men gerne en bold i samme størrelse. Det kan være den "gamle" bold, man bruger hjemme i haven. Man kan også anskaffe sig en soft-håndbold. Den er også nem at afspritte.
Se bolden på dette link: <https://sportswearshop.dk/shop/1258-haandbolde/1744-select-kids-soft-haandbold/>
8. Alle spillere skal medbringe en **fyldt drikkedunk** med navn
9. **Håndklæde** til at tørre eget sved af med
10. Der må godt benyttes fodboldstøvler – men ikke et krav.
11. Der er ikke toiletter og omklædningsrum til rådighed



Det bliver så dejligt at komme i gang med håndbold igen, og alle trænerne glæder sig til at tage imod jer. Vi håber, vi allerede fra den 8/6 (face 3 af genåbningen), kan få lov til at komme ind i hallen, men her må vi afvente myndighederne.

Læs venligst de næste sider omkring vejledning og gode råd fra DHF.

Vi ses på græsset.

Huskeseddel til træning

Med sportslig hilsen

TIK-håndbolds bestyrelse





DEN GODE OPSTART



Regler på håndboldbanen udstedt af DIF, DGI og DHF, som TIK-håndbold vil følge:

- Hvis det er muligt, holdes to meters afstand ved aktiviteter i bevægelse eller ved fysiske anstrengelser. Sports- og idrætsaktiviteter med fysisk kontakt kan dog gennemføres, hvis man har stor opmærksomhed på sundhedsmyndighedernes anbefalinger – særligt hygiejne og kontaktsmitte.
- Udendørs idræt med kropskontakt er tilladt, hvis der er tale om sporadisk kropskontakt. Opfordringen er at minimere andelen af træningstid med kropskontakt, særligt ansigt-til-ansigt-kontakt.
- Der må bruges fælles bolde i udendørs idræt. Bolde og øvrige kontaktpunkter som redskaber, mål og kegler skal rengøres ofte og afsprittes før og efter aktivitet samt så hyppigt som muligt under aktiviteten.
- Der skal være en træner / frivillig til stede pr. gruppe, når der er tale om træning / aktiviteter for børn og unge.

DHF har lavet en oversigt over gode råd til spillere og forældre. De er her:

Gode råd til spilleren

- Bliv hjemme, hvis du er i risikogruppen, og tal med din familie, om der er familiemedlemmer i risikogruppen.
- Bliv hjemme hvis du har symptomer som feber, hoste og muskelømhed – og gå straks hjem selv ved milde symptomer.
- Respekter og efterlev alle anvisninger fra din forening og din træner.
- Ankom til træning tidligst fem minutter før start og forlad træningsstedet umiddelbart efter træningens ophør.
- Kom omklædt og bad hjemme efter træning.
- Medbring din egen fyldte drikkedunk til træning.
- Placer din taske og andet udstyr minimum to meter fra dine holdkammeraters.
- Medbring håndklæde til at tørre sved af med.
- Husk god håndhygiejne før, under og efter træning – medbring selv håndsprit.

Gode råd til forælderen

- Er du eller din familie i risikogruppen, så undlad at sende dit barn afsted til træning. Tal med dit barn om det.
- Hold dit barn hjemme fra træning, hvis barnet viser symptomer som feber, hoste og muskelømhed – og forklar, at barnet straks skal blive hentet under træning, selv ved milde symptomer.
- Respekter og efterlev alle anvisninger fra dit barns forening og træner. Sæt dig ind i retningslinjerne og forklar dem til dit barn.
- Sørg for at dit barn er klar til træning, det vil sige, at dit barn er omklædt hjemmefra, har fyldt drikkedunk, medbringer egen bold, håndklæde til at tørre sved af med og håndsprit.
- Sørg for at dit barn tager hjem/bliver hentet umiddelbart efter træning.
- Hvis du kører dit barn til træning, så køр hjem og kom igen, når træningen er færdig. Hvis du bliver, så husk at holde afstand til andre spillere, trænere og forældre.
- Husk at anerkende de frivillige med et smil, et nik eller et TAK.

